

Als

Als allen om U heen zich reeds verloren achten
en gij alleen de kop nog boven water houdt,
als gij van niemand meer vertrouwen moogt verwachten
en enkel op Uzelf als op een rotssteen bouwt,
als gij geduldig zijt en spoed en nijd kunt laten,
als gij belogen wordt en U niet liegend wreekt,
als gij de haat aanvaardt, dit zonder zelf te haten,
U niet op wijsheid roemt, noch van uw deugden spreekt;
Als gij bij wijlen droomt, maar droom niet laat regeren,
als gij gedachten hebt maar ook de daad vereert,
als voor- en tegenspoed U beide kunnen leren
dat gij de juiste maat van 's levens tol begeert,
als gij berusten kunt, wanneer een schurk uw woorden
verdraait tot leugentaal voor simplen van geest,
als men het liefste in U koelbloedig komt vermoorden
en gij met klaar gemoed van elke wond geneest;
Als gij uw schoon bezit in ene hand durft wegen
en met een teerlingworp het noodlot zelf uitdaagt,
verliest, maar u tot nieuw beginnen kunt bewegen
en aan geen enkel mens van uw verlies gewaagt;
als gij zowel uw hart, uw zenuwen en pezen,
die reeds bezweken zijn, tot nieuwe driften tart
en volhoudt tot het laatst, wanneer niets in uw wezen
nog rechtstaat dan de wil, die koppig bijt: 'volhard!'
Als gij in schor bezit het lage in u kunt weren
aan 's konings dis de bedelaar indachtig zijt,
als liefste vriend, noch felste vijand U kan deren,
als gij verlangen kunt, doch scheiden zonder spijt;
als gij de vlugge ren tegen de tijd kunt lopen
en winnen kunt wat broze menselijke loon,
dan staat het paradijs der aarde voor U open,
en, wat nog beter is, dan zijt ge een Man, mijn zoon!

If – Rudyard Kipling (vertaling Karel Jonckheere)

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding Wat mij ertoe bracht om geluk te doceren, en hoe dit boek is opgebouwd 15

- 1A – De eerste doodzonde van geluk: de devaluatie van geluk 33
- 1B – De eerste gewoonte van heel gelukkige mensen: van geluk een prioriteit maken maar zonder het na te jagen 50
- 2A – De tweede doodzonde van geluk: het nastreven van superioriteit 68
- 2B – De tweede gewoonte van heel gelukkige mensen: het streven naar flow 88
- 3A – De derde doodzonde van geluk: smachten naar liefde 112
- 3B – De derde gewoonte van heel gelukkige mensen: de behoefte om lief te hebben (en te geven) 135
- 4A – De vierde doodzonde van geluk: te veel willen controleren 157
- 4B – De vierde gewoonte van heel gelukkige mensen: interne controle 182
- 5A – De vijfde doodzonde van geluk: anderen wantrouwen 200
- 5B – De vijfde gewoonte van heel gelukkige mensen: ‘slim vertrouwen’ 218
- 6A – De zesde doodzonde van geluk: het gepassioneerd/onverschillig najagen van passies 233
- 6B – De zesde gewoonte van heel gelukkige mensen: het niet gepassioneerd najagen van passies 249

7A – De zevende doodzonde van geluk: verstandsverslaving
263

7B – De zevende gewoonte van heel gelukkige mensen:
mindfulness 287

8 – De weg voor ons 311

Dankwoord 333

Appendix 337

Register 357

Voorwoord

Wat is er nodig om een gelukkig en bevredigend leven te leiden?

De afgelopen veertig jaar had ik het voorrecht om met meer dan 150 topmanagers te werken, onder wie Alan Mulally (CEO van het jaar toen hij bij Ford zat), dr. Jim Kim (voorzitter van de Wereldbank) en Ian Read (CEO bij Pfizer). Bij Johnson & Johnson heb ik een enorm project voor leiderschapsontwikkeling gedaan waarbij Ralph Larsen (de toenmalige CEO) én hun tweeduizend hoogste leidinggevenden betrokken waren. Iedere leidinggevende die ik gedoceerd of gecoacht heb, heeft over deze vraag nagedacht. En omdat u dit boek leest, ga ik ervan uit dat u er ook al heel wat tijd aan hebt besteed.

Het antwoord op de vraag blijkt zowel iets eenvoudiger als iets lastiger dan u misschien zou denken. Het is eenvoudiger omdat er uiteindelijk niet zoveel meer voor nodig is dan wat u hebt om gelukkig te zijn. Zoals u tegen het eind van dit boek zult leren, zijn er, afgezien van de fundamentele levensbehoeften en een goede gezondheid, slechts drie dingen nodig om gelukkig te zijn: (1) goede sociale relaties, (2) zingeving (het gevoel iets zinvol te doen) en (3) een 'positieve' houding ten opzichte van het leven – een houding die u het gevoel geeft dat u de zaken onder controle hebt, zelfs op moeilijke momenten. Meer is er niet nodig om gelukkig te zijn.

Het antwoord op wat ervoor nodig is om gelukkig te zijn is tegelijk iets lastiger dan dat, en wel om drie redenen. Ten eerste: omdat u slim en succesvol bent, zult u geen genoegen nemen

met alleen de wetenschap wat ervoor nodig is om gelukkig te zijn; u zult ook willen weten waarom deze dingen nodig zijn om gelukkig te zijn. Daardoor wordt het antwoord lastiger, want om het antwoord op de waaromvraag te vinden moet u zich verdiepen in het onderzoek naar geluk en dat is veel werk. Ten tweede: zoals ik uit persoonlijke ervaring weet en in mijn boek *Triggers* heb besproken, is het niet genoeg om alleen te weten wat ervoor nodig is om gelukkig te zijn en waarom. Het is ook belangrijk om te weten hoe u aan de dingen moet komen die u nodig hebt om gelukkig te zijn. U moet een plan hebben dat zal werken, en vervolgens moet u dat plan ook goed uitvoeren. Een plan bedenken dat zowel theoretisch interessant als praktisch haalbaar is, compliceert het antwoord op de vraag.

De laatste en volgens mij belangrijkste reden waarom het antwoord lastig is, heeft te maken met zelfinzicht – of een gebrek daaraan. Als u net zo bent als de meeste slimme, succesvolle mensen, zult u een droom hebben. Die droom gaat ongeveer als volgt:

Ik heb het op dit moment ongelooflijk druk. Door de druk op mijn werk en thuis, en door de nieuwe technologie die me overal volgt en door e-mails, voicemail en wereldwijde concurrentie, ben ik nog nooit zo drukbezet geweest als nu. Soms heb ik het gevoel dat ik overbelast ben. Ik zeg het niet tegen anderen, maar soms denk ik dat ik mijn leven niet helemaal in de hand heb. Maar ik werk op dit moment aan een aantal heel unieke en bijzondere uitdagingen en volgens mij zal het ergste over twee, drie maanden achter de rug zijn. En daarna neem ik twee, drie weken vrij om mijn zaken op orde te krijgen en tijd met mijn gezin door te brengen. Dan ga ik beginnen met mijn nieuwe programma voor een ‘gezond en gelukkig’ leven. En dan zal alles anders worden. En dan zal het niet meer zo’n gekkenhuis zijn.

Hoeveel jaren hebt u deze droom al? En hoelang zult u hem nog houden? Als u niet oppast, is dat misschien wel voor altijd.

Wat is ervoor nodig om een gelukkig en bevredigend leven te leiden? Er is zelfinzicht voor nodig om te beseffen dat het leiden van een gelukkig en bevredigend leven belangrijker is dan al het andere wat u hebt gedaan of nog zult doen. Zelfinzicht is cruciaal, want dat ligt ten grondslag aan de allerbelangrijkste beslissing, zijnde de beslissing om het leiden van een gelukkig en bevredigend leven niet uit te stellen. Het kan moeilijk zijn om tot dat zelfinzicht te komen, vooral als u overbelast, moe en uitgeput bent. Dat is de derde reden waarom het antwoord op de vraag lastig is.

Maar u hebt geluk. Als er iémand is die het minder lastig voor u kan maken, dan is het Raj. Raj maakt het op drie manieren simpel om gelukkig te zijn. Ten eerste maakt hij het makkelijk om de wetenschappelijke inzichten met betrekking tot geluk te begrijpen en te verwerken. Hoe? Door gebruik te maken van een structuur – zeven ‘zonden’, zeven ‘gewoonten’ en zeven ‘oefeningen’ – die makkelijk te bevatten is en daar precies de juiste combinatie van interessante anekdotes en relevant onderzoek aan toe te voegen. Ten tweede heeft hij zich ingespannen om te bepalen wat de beste geluk bevorderende oefeningen zijn, zodat u dat niet hoeft te doen. U hoeft alleen te begrijpen waarom de oefeningen werken en ze zo goed mogelijk doen.

Ten slotte biedt dit boek een bijzonder fascinerende reeks argumenten om duidelijk te maken waarom u de hoogste prioriteit moet toekennen aan het leiden van een gelukkiger en bevredigender leven – een doel dat trouwens bijna iedere spiritueel leider en filosoof, van Aristoteles en Boeddha tot Maya Angelou en Zorba de Griek, heeft nagestreefd. Misschien lijkt het verlangen naar geluk zelfzuchtig, maar als u Raj volgt en iets dieper graaft, zult u ontdekken dat er misschien zelfs geen nobeler doel is. Bepalend voor geluk is ook uzelf ontwikkelen tot een leuker – aardiger en begripvoller – mens. En alsof dat nog niet genoeg is, leiden de zaken die tot geluk leiden tevens tot succes.

Hoe belangrijk denk ik dat het voor u is om dit boek te lezen? Laat ik alleen zeggen dat als u slim en succesvol bent en toch het gevoel hebt dat u niet zo gelukkig bent als u zou kunnen – of willen – zijn, ik u niet alleen zou aanraden om dit boek te lezen. Ik zou zelfs zeggen dat u het aan uzelf verplicht bent om al het andere wat u doet te laten voor wat het is en het boek nu te gaan lezen.

Het leven is goed.

Marshall Goldsmith, voorjaar 2016

Inleiding

Wat mij ertoe bracht om geluk te doceren, en hoe dit boek is opgebouwd

Tot nog maar enkele decennia geleden was er weinig hoop dat je weer contact kreeg met een vriend uit je kindertijd wanneer je die uit het oog was verloren – bijvoorbeeld omdat je familie van de ene stad naar een andere verhuisde. Dat aspect van het leven is nu veranderd, voornamelijk dankzij Facebook. En toevallig ontmoette ik een goede vriend die ik bijna dertig jaar lang uit het oog was verloren. Hoewel we naar verschillende hoeken van India waren verhuisd nadat we elkaar daar voor het laatst hadden gezien, bleek dat we nu bijna burens waren. Mijn vriend woont in Houston in Texas, en ik in Austin – slechts 270 kilometer bij elkaar vandaan.

Terwijl we bijpraatten onder het genot van een drankje, moest ik iets doen wat alleen degenen kunnen doen die het geluk hebben dat ze na geruime tijd een goede vriend terugzien: de draad van mijn eigen vroegere zelf weer oppakken. Mijn vriend herinnerde me eraan hoe ik, al die jaren terug, bekendstond om mijn relaxte en zorgeloze karakter. Hij herinnerde zich de keer dat we voor een belangrijk examen stonden, waarvoor mijn vrienden – én hun moeders – van plan waren de hele nacht door te werken. En ik? Ik ging op de gebruikelijke tijd naar bed en haalde mijn volle slaapquotum van tien uur, dank u! Hij herinnerde me ook aan de keer dat we een officieel diner hadden waarvoor alle anderen kwamen opdagen in een chique blauwe blazer en een kaki sportpantalon. Ik kwam echter ongegeneerd binnen in een gifgroen overhemd met een knalgele broek met wijde pijpen (het

waren tenslotte de jaren zeventig). Mijn vriend herinnerde zich dat iedereen op het feestje de draak met mij had gestoken, maar dat ik het geplaag goed had opgenomen. Hij wist nog dat ik zo onverstoorbaar was dat ik zeker degene was bij wie je moest zijn als je opgevrolijk moest worden.

Terwijl ik die verhalen hoorde, kreeg ik ondanks mezelf heimwee naar mijn vroegere zelf. Ik zou graag geloven dat ik zelfs nu nog vrij makkelijk ben, maar ik moet bekennen dat ik met de jaren minder relaxed ben geworden.

Wat was er geworden van degene die ik ooit was? Wanneer en hoe ben ik mijn 'onschuld' kwijtgeraakt?

Geluk in de loop van het leven

Terwijl ik over deze vraag nadacht, besepte ik dat het verleden misschien rooskleuriger leek dan het feitelijk was. Als u enige tijd een dagboek hebt bijgehouden, weet u dat het verleden niet leuker was dan het heden is. Er zijn twee redenen waarom het verleden in onze herinnering leuker lijkt. Ten eerste zijn we meestal beter tegen ingrijpende negatieve gebeurtenissen opgewassen dan we denken; daarom zal het effect van een verbroken liefdesrelatie of een misgelopen droombaan zelden zo lang aanhouden als wij denken.* Ten tweede zijn wij geneigd om mettertijd een positieve draai te geven aan de negatieve gebeurtenissen in ons verleden. Het gebroken hart omdat we zijn afgewezen als partner voor een schoolfeest of de gêne vanwege het zakken voor een belangrijk examen wordt na verloop van tijd een verhaal dat ons leven kleurrijker maakt, in plaats van er een duistere schaduw over te werpen. Juist omdat negatieve gebeurtenissen in het verleden in onze herinnering positiever worden, stemmen vrouwen ermee in om een tweede kind

*Zie voor bronvermeldingen en nadere toelichting het uitgebreide notenapparaat, te downloaden als pdf op www.businesscontact.nl/geluk.

te krijgen en gaan auteurs ermee akkoord een tweede boek te schrijven.

Dat gezegd hebbende lijkt het wel alsof de meesten van ons als kind gelukkiger waren dan als volwassene, zoals de grafiek op pagina 18 suggereert.

De grafiek bevestigt onder andere dat de puberteit een van de moeilijkste perioden in ons leven is: niet alleen maken we een onhandige indruk en gedragen we ons onhandig, maar we voelen ons ook het slechtst. De grafiek bevestigt ook de zogenaamde midlifecrisis: onze ongelukkigste tijd als volwassene ligt doorgaans tussen de veertig en de vijftig.

Het feit dat we als kind gelukkiger waren dan we als volwassene zijn, roept een belangrijke vraag op: wat wisten we als kind wat we als volwassene zijn vergeten? Of beter: wat weten we nu, maar wisten we niet als kind, wat ten koste gaat van ons geluk?

In het voorjaar van 2009 ving ik mijn eerste glimp op van het antwoord op deze vraag.

Mijn college over geluk

Tegen die tijd had ik meer dan acht jaar lesgegeven aan de McCombs School of Business aan de University of Texas in Austin. Ik had steeds meer bedenkingen gekregen over het nut en de relevantie van de colleges die ik gaf, zoals 'Consumenteninzichten' en 'Consumentengedrag'. Niet dat ik dacht dat die colleges mijn studenten niet verder hielpen in hun carrière of met de doelstellingen van hun organisatie. Mijn onbehagen vond zijn oorsprong eerder in problemen die filosofischer en praktischer waren: ik was er niet van overtuigd dat ik mijn studenten hielp om een gelukkiger, bevredigender leven te leiden.

Ik wist dat slagen op de universiteit en in je carrière niet automatisch geluk en bevrediging betekende en in mijn ogen was het logisch dat het hoofddoel van een opleiding zou moeten zijn dat mensen worden geholpen om een gelukkiger, bevredigen-