

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY

het
LEVEN
dat
JOU
past

De kunst en wetenschap
van een gelukkiger leven

Build the Life You Want



Een boodschap van Oprah

Een van de vele dingen die ik heb ervaren tijdens de vijftwintig jaar dat ik de *Oprah Winfrey Show* deed, was dat ik van heel dichtbij getuige was van ongelukkig zijn. En dan heb ik het over echt alle soorten van ongelukkig zijn. Tot mijn gasten behoorden mensen die helemaal kapot waren door een tragedie die hun was overkomen, die verraden waren of ten diepste teleurgesteld. Bange mensen en mensen die wrok koesterden. Mensen vol spijt en schuldgevoelens, schaamte en angst. Mensen die alles deden wat mogelijk was om hun ongelukkige gevoelens te verzachten, maar elke morgen toch weer ongelukkig wakker werden.

Ik was ook getuige van overvloedig geluk. Mensen die liefde en vriendschap hadden gevonden. Mensen die hun talenten gebruikten om goed te doen. Mensen die beloond werden omdat ze onzelfzuchtig waren en gaven, zoals iemand die een nier had gegeven aan iemand die hij pas had ontmoet. Mensen met een spirituele kant die hun leven waardevoller had gemaakt. Mensen die een tweede kans hadden gekregen.

De ongelukkige gasten wekten bij het publiek meestal empathie op, de gelukkige bewondering (en misschien een heel klein beetje weemoedige afgunst). En dan was er nog een derde categorie gasten waarvan het publiek niet echt wist wat het ervan moest denken, maar door wie ze echt geïnspireerd werden: mensen die alle redenen hadden om ongelukkig te zijn en het toch

niet waren. De mensen die van tegenslagen iets positiefs maakten, die altijd de zon achter de wolken zagen schijnen, altijd optimistisch bleven en van wie het glas altijd halfvol was. Ik ben ze de Mattie Stepaneks gaan noemen, naar de jongen die leed aan een zeldzame, dodelijke vorm van dystrofie, mitochondriële myopathie genaamd, maar toch rust kon vinden in dit alles en na elke storm die hem overkwam weer kon spelen. Hij schreef prachtige poëzie, was te wijs voor zijn leeftijd en de eerste gast met wie ik buiten de show om ook bevriend raakte. Ik noemde hem altijd mijn engeljongen.

Hoe kon een jongen met een dodelijke ziekte zo gelukkig zijn als Mattie was? Hetzelfde geldt voor de moeder die heel vredig, vastbesloten en zelfs vrolijk was en – terwijl ze zich voorbereidde op haar naderende dood – honderden gesproken boodschappen over het leven opnam voor haar toen 6 jaar oude dochter. Of de vrouw uit Zimbabwe die al op haar elfde getrouwd was, elke dag een pak slaag kreeg, maar steeds hoop bleef houden in plaats van aan de wanhoop toe te geven, zichzelf zonder dat iemand anders dat wist doelen stelde en die uiteindelijk bereikte – inclusief een doctorstitel.

Hoe konden deze mensen 's morgens zelfs maar uit bed komen, laat staan zulke zonnestraaltjes zijn? Hoe deden ze dat toch? Waren ze zo geboren? Hadden ze een geheim of ontwikkelingspatroon dat de rest van de wereld ook zou moeten kennen? Want geloof me maar, als er zoiets was, zou de wereld dat echt wel willen weten. Als er één ding is dat bijna iedereen in het publiek gemeen had in de vijftientig jaar waarin ik de show heb gedaan, was dat wel de wens om gelukkig te zijn. Ik heb het al eerder gezegd: na elke show maakte ik een praatje met het publiek en ik vroeg dan altijd wat ze het liefst wilden in het leven. 'Gelukkig zijn,' zeiden ze dan. Gewoon gelukkig zijn. Gewoon geluk.

Maar ik heb ook al eerder gezegd dat die mensen vaak niet meer zeker wisten wat geluk was wanneer ik er verder op inging. Dan kuchten ze wat en aarzelden, en op een gegeven moment zeiden ze dan dingen als: ‘Een x aantal kilo’s kwijtraken’ of ‘Genoeg geld hebben om de rekeningen te betalen’ of ‘Mijn kinderen – ik wil alleen maar dat mijn kinderen gelukkig zijn.’ Ze hadden dus doelen of wensen, maar ze konden niet duidelijk maken hoe geluk eruitzag. Er was maar zelden iemand die echt een antwoord kon geven.

In dit boek staat het antwoord, want Arthur Brooks heeft dat antwoord bestudeerd, onderzocht en geleefd.

Het eerste wat ik van Arthur zag, was zijn column ‘How to Build a Life’ in *The Atlantic*. Ik begon er tijdens de coronapandemie in te lezen en al snel werd die column iets waar ik elke week naar uitkeek, omdat het ging over datgene wat het belangrijkste voor me was: een leven met een doel en betekenis. Daarna las ik zijn boek *From Strength to Strength*, een opmerkelijke leidraad om gelukkiger te worden wanneer je wat ouder wordt. Deze man zei precies wat ik voelde.

Ik moest natuurlijk met hem praten. En toen ik dat deed, besepte ik meteen dat ik, als ik de *Oprah Winfrey Show* nog steeds zou maken, hem steeds weer zou hebben uitgenodigd; hij zou aan bijna elk onderwerp dat we hadden besproken wel iets bij te dragen hebben gehad. Arthur straalt een soort vertrouwen en zekerheid uit over de betekenis van geluk die zowel troostend als prikkelend zijn. Hij kan uitgebreid en specifiek praten over precies dezelfde onderwerpen die ik jarenlang heb behandeld: hoe je de beste versie van jezelf kunt worden, hoe je een beter mens wordt. Ik wist dus meteen al dat ik op de een of andere manier met hem zou gaan samenwerken. En dat gebeurt nu, in de vorm van dit boek.

Een boodschap van Arthur

‘Jij moet van nature wel heel gelukkig zijn.’
Dat krijg ik steeds weer te horen. En dat is natuurlijk logisch, ik geef cursussen over geluk aan de Harvard University. Ik schrijf een column over geluk voor *The Atlantic*. Ik geef over de hele wereld lezingen over geluk. En dus nemen mensen aan dat ik een aangeboren talent voor geluk heb, net zoals een professionele basketbalspeler van nature atletisch is. Daar heb ik toch maar geluk mee, nietwaar?

Maar geluk is niet hetzelfde als basketbal. Je hebt geen streepje voor om een specialist in geluk te worden wanneer je gezegend bent met een aangeboren gevoel voor welzijn. Integendeel: mensen die van nature gelukkig zijn, denken vaak niet na over geluk omdat dat voor hen niet iets is wat ze moeten bestuderen, of waar ze zelfs vaak over moeten nadenken. Dat zou net zoets zijn als lucht bestuderen.

Eigenlijk is het zo dat ik juist over geluk schrijf en spreek, en er les in geef, omdat het van nature moeilijk voor me is en omdat ik gelukkiger wil worden. De uitgangswaarde van mijn welzijn – het niveau waarop ik me zou bevinden als ik het niet dagelijks zou bestuderen en er niet aan zou werken – ligt duidelijk onder het gemiddelde. Het is ook weer niet zo dat ik een enorm trauma heb of abnormaal heb geleden. Niemand hoeft medelijden met me te hebben. Het zit gewoon in de familie:

mijn grootvader was zwaarmoedig, mijn vader zorgelijk, en als ik aan mijn lot word overgelaten, word ik ook zwaarmoedig en zorgelijk. Vraag het mijn vrouw Ester maar, met wie ik al tweeëndertig jaar getrouwd ben. (Ze knikt terwijl ze dit leest.) Mijn werk als sociaal wetenschapper is dus niet gewoon onderzoek, het is onderzoek naar mezelf.

Als je dit boek leest omdat je niet zo gelukkig bent als je zou willen zijn – of je nu aan iets bepaalds lijdt of dat je ‘in theorie’ een goed leven hebt maar toch altijd ergens mee worstelt – ben jij het soort mens met wie ik me het best kan identificeren. Wij zijn verwante zielen.

Toen ik vijfentwintig jaar geleden als student geluk begon te bestuderen, wist ik niet of academische kennis zou helpen. Ik was bang dat geluk niet iets was wat je op een zinvolle manier kon veranderen. Ik dacht dat het misschien wel iets als astronomie zou zijn. Je kunt van alles leren over de sterren, maar veranderen kun je ze niet. En mijn kennis hielp me heel lang inderdaad niet erg. Ik wist heel veel, maar kon er in de praktijk niets mee. Het waren alleen maar observaties over wie de gelukkigste mensen waren, en de ongelukkigste.

Tien jaar geleden, in een bijzonder donkere, stormachtige periode in mijn leven, stelde Ester me een vraag waardoor ik anders ging denken. ‘Waarom gebruik je al dat ingewikkelde onderzoek niet om te bekijken of je je eigen gewoonten kunt veranderen?’ Logisch, nietwaar? Om de een of andere reden was het voor mij helemaal niet logisch, maar ik wilde het wel proberen. Ik ging meer tijd besteden aan het observeren van mijn welzijnsniveau, om patronen duidelijk te krijgen. Ik bestudeerde de aard van mijn lijden en de voordelen die ik er waarschijnlijk uit haalde. Ik voerde een aantal experimenten uit die gebaseerd waren op de gegevens en probeerde dingen als een dankbaarheidslijstje en meer bidden, en deed het tegen-

overgestelde van datgene wat ik meestal deed wanneer ik verdrietig en kwaad was (en dat gebeurde behoorlijk vaak).

En ik zag resultaat. Het werkte zelfs zo goed dat ik in mijn vrije tijd, naast mijn baan als directeur van een grote non-profitorganisatie, in *The New York Times* over geluk en de toepassing in het echte leven ging schrijven, zodat ik dit met anderen kon delen. Mensen begonnen contact met me op te nemen om me te vertellen dat de wetenschap van het geluk – vertaald in praktische raad – ook voor hen werkte. En ik merkte dat het lesgeven in deze ideeën op deze manier de kennis in mijn geest verstevigde, waardoor ik zelfs nog gelukkiger werd.

Natuurlijk wilde ik meer. En dus veranderde ik van baan. Toen ik vijftien was, nam ik ontslag als algemeen directeur om te gaan schrijven, lezingen te geven en les te geven in de wetenschap van het geluk. Ik begon met het opstellen van een eenvoudige persoonlijke doelstelling.

Ik wijd mijn werk aan het aanmoedigen en samenbrengen van mensen, in verbinding door liefde en geluk, met gebruikmaking van wetenschap en ideeën.

Ik accepteerde een baan als professor aan de Harvard University en stelde een cursus op over de wetenschap van het geluk, die al snel overvol was. Daarna begon ik regelmatig een column over dat onderwerp te schrijven in *The Atlantic*, die door honderdduizenden mensen per week werd gelezen. Ik onderzocht elke week een ander onderwerp dat met geluk te maken had door gebruik te maken van mijn achtergrond als kwantitatief onderzoeker om over de allernieuwste psychologie, neurologie, economie en filosofie te lezen. Daarna heb ik de geleerde lessen omgezet in experimenten op mezelf. Als iets werkte, leerde ik mijn studenten wat ik zelf had ge-

leerd, en publiceerde ik het voor het grote publiek.

Terwijl de jaren voorbijgingen, zag ik steeds meer vooruitgang in mijn leven. Ik zag hoe mijn geest negatieve emoties verwerkte en leerde met die emoties om te gaan zonder te proberen ze kwijt te raken. Ik begon relaties te zien als een wisselwerking tussen hart en geest in plaats van als een of ander ondoorgrondelijk mysterie. Ik begon de gewoonten van de gelukkigste mensen die voorkwamen in de onderzoeksgegevens – en die ik ook zelf kende (onder wie een heel speciaal iemand, die jullie in de inleiding hierna zullen leren kennen) – over te nemen. Tegelijkertijd hoorde ik van mensen over de hele wereld – sommige van wie ik nog nooit had gehoord, andere heel beroemd – dat ze samen met mij leerden dat ze hun eigen geluksniveau konden verhogen als ze maar kennis vergaarden en die toepasten.

In de jaren sinds ik deze veranderingen heb aangebracht, is mijn eigen welzijn véél beter geworden. Het valt anderen op dat ik vaker glimlach en dat zeggen ze ook, en ik zie eruit alsof ik meer plezier heb in mijn werk. Mijn relaties zijn beter dan vroeger. En ik heb deze verbeteringen ook gezien bij studenten, zakelijk leiders en anderen die de principes aangeleerd hebben. Velen van hen hebben meer pijn gehad en meer verloren dan ik, en te midden van al dat lijden toch blijdschap gekend.

Ik heb nog steeds veel slechte dagen en nog een lange weg te gaan, maar tegenwoordig voel ik me op mijn gemak met mijn slechtere dagen en weet ik hoe ik me van daaruit kan ontwikkelen. Ik weet dat er moeilijke tijden zullen komen, maar ben er niet bang voor. En ik vertrouw erop dat ik in de toekomst nog een heel stuk vooruit zal komen.

Soms denk ik nog weleens terug aan toen ik 35 of 45 jaar was en maar zelden blij was. Toen keek ik met iets van gelatenheid naar mijn toekomst. Als de negenenvijftigjarige ik terug

zou gaan in de tijd en zou zeggen: ‘Je gaat leren gelukkiger te zijn en de geheimen daarvan aan anderen leren,’ zou ik waarschijnlijk gezegd hebben dat de toekomstige ik gek was geworden. Maar het klopt toch (dat deel over dat ik gelukkiger zou worden, niet het gek worden).

En nu heb ik het voorrecht om te kunnen samenwerken met iemand die ik al bewonder sinds ik jong was, iemand die zelf al miljoenen mensen over de hele wereld met een verbond van liefde en geluk heeft aangemoedigd: Oprah Winfrey. Toen we elkaar voor het eerst ontmoetten, beseften we al snel dat we dezelfde missie hadden, ook al streefden we die op verschillende manieren na: ik met gebruikmaking van de wetenschap, Oprah met gebruikmaking van de massamedia.

Onze missie in dit boek is om de twee draden van ons werk aan elkaar te knopen en ons open te stellen voor de verbazingwekkende wetenschap van het geluk voor mensen van alle rangen en standen, die het weer kunnen gebruiken om een beter leven op te bouwen en anderen te helpen. In gewone taal: we willen proberen je te laten inzien dat je niet machteloos staat ten opzichte van de getijden van het leven, maar dat je door meer begrip van de manier waarop je geest en je hersenen werken het leven dat je wilt leiden kunt opbouwen – te beginnen met je emoties, om daarna verder te gaan naar je familie, vrienden, werk en spirituele leven.

Het heeft voor ons gewerkt en kan ook voor jou werken.

Inleiding

Albina's geheim

*V*an Arthur: *Albina Quevedo, mijn schoonmoeder, van wie ik net zoveel hield als van mijn eigen moeder, lag in bed in het kleine appartement in Barcelona waar ze de afgelopen zeventig jaar had gewoond. De sobere inrichting van de slaapkamer was nooit veranderd: een foto van de Canarische Eilanden, waar ze geboren was, aan de ene muur en een crucifix aan een andere. Dit was het enige wat ze bijna vierentwintig uur per dag zag, sinds ze twee jaar daarvoor was gevallen. Daardoor had ze steeds pijn en kon ze niet meer alleen opstaan of lopen. Ze was drieënnegentig en wist dat haar laatste maanden aangebroken waren.*

Haar lichaam was zwak, maar haar geest nog krachtig en haar herinneringen levendig. Ze had het over tientallen jaren geleden, toen ze nog jeugdig en gezond was, pasgetrouwd en haar geliefde gezin ging stichten. Ze haalde herinneringen op aan feestjes en dagjes aan het strand met goede vrienden, die nu al lang overleden waren. Ze lachte toen ze aan die leuke tijd dacht.

‘Wat een verschil met hoe mijn leven nu is,’ zei ze. Ze draaide haar gezicht naar het raam en keek in gedachten verzonken een hele poos naar buiten. Daarna draaide ze haar hoofd weer terug en zei: ‘Ik ben nu veel gelukkiger dan toen.’

Ze keek naar mijn verbaasde gezicht en legde uit wat ze bedoelde. ‘Ik weet dat het raar klinkt, omdat mijn leven nu zo

deprimerend lijkt, maar het is echt waar,' zei ze glimlachend. 'Toen ik ouder werd, heb ik het geheim om gelukkiger te worden ontdekt.'

Ik was een en al oor.

Terwijl ik aan haar bed zat, vertelde Albina over de beproevingen van haar leven. Toen ze een klein meisje was, in de jaren dertig van de vorige eeuw, had ze de nietsontziende Spaanse Burgeroorlog overleefd. Een deel van die tijd had ze ondergedoken gezeten, en vaak had ze hongergeleden, terwijl ze om zich heen mensen zag doodgaan en lijden. Haar vader werd gearresteerd en zat jarenlang in de gevangenis omdat hij als chirurg aan de verliezende kant van de strijd had gediend. Desondanks dat vond ze dat ze een gelukkige jeugd had gehad, omdat haar ouders van haar en elkaar hadden gehouden, en die liefde was wat ze zich het best herinnerde. En over liefde gesproken: de man in de cel naast die van haar vader stelde haar aan haar toekomstige echtgenoot voor.

Tot dan toe was alles goed gegaan. Maar toen begon de narigheid voor Albina. Na een paar goede jaren en de geboorte van drie kinderen, bleek haar man toch niet zo'n beste echtgenoot te zijn. Hij liet haar in de steek zonder alimentatie te betalen, zodat ze berooid achterbleven. Het verdriet omdat ze in de steek was gelaten, werd verergerd door de druk waaronder ze stond omdat ze haar kinderen alleen moest opvoeden, terwijl ze zich soms afvroeg of het licht die avond wel aan kon blijven.

Verscheidene jaren lang had ze het gevoel vast te zitten en voelde ze zich ellendig. Ze concludeerde dat een gelukkiger leven niet mogelijk was zolang de wereld haar die enorm slechte kaarten bleef geven. Bijna elke dag keek ze huilend vanuit haar kleine appartement naar buiten.

En wie zou haar dat kwalijk nemen? Haar armoede en eenzaamheid, waardoor ze zich zo ellendig voelde, waren niet haar

schuld. Ze waren haar opgedrongen, en zij wist niet hoe ze er verandering in kon brengen. Zolang haar omstandigheden niet veranderden, zou ze ongelukkig blijven en leek een beter leven onmogelijk.

Op een dag, toen ze vijfenveertig was, veranderde er iets voor Albina. Haar vrienden en familie wisten niet waarom, maar haar kijk op het leven leek te veranderen. Het was niet omdat ze opeens minder eenzaam was, of dat ze op mysterieuze wijze meer geld kreeg, maar om de een of andere reden wachtte ze niet langer tot de wereld zou veranderen en nam ze de controle over haar leven in eigen hand.

De opvallendste verandering was dat ze zich inschreef voor een opleiding tot lerares. Dat was niet gemakkelijk. Ze studeerde dag en nacht, samen met studenten die maar half zo oud waren als zij, en voedde tegelijkertijd haar kinderen op; het matte haar af, maar ze kreeg het toch voor elkaar en het veranderde haar leven. Na drie jaar sloot Albina haar opleiding af als een van de besten van de klas.

Daarna begon ze aan een nieuwe carrière, waarvan ze genoot: ze gaf les in een achterstandswijk, waar ze arme kinderen en gezinnen diende. Ze werd echt haar eigen persoon, kon haar eigen kinderen met haar eigen geld onderhouden en maakte vrienden die ze zou koesteren en die tot haar laatste dagen aan haar zijde zouden staan – en die bij haar begrafenis openlijk zouden huilen.

Meer dan tien jaar later wilde Albina's onberekenbare echtgenoot bij haar terugkomen; ze waren nooit officieel gescheiden. Ze dacht erover na en nam hem terug, niet omdat ze niet anders kon, maar omdat ze het wilde. Haar man merkte dat ze in de veertien jaar waarin hij was weggeweest compleet was veranderd. Ze was sterker en, nou ja, gelukkiger. Ze gingen nooit weer uit elkaar, en toen ze wat ouder werden, was hij ook

een ander persoon en zorgde liefdevol voor haar. Hij was drie jaar daarvoor overleden.

‘We zijn vierenvijftig jaar gelukkig getrouwd geweest,’ zei ze, waarna ze met een glimlach verdere uitleg gaf: ‘Technisch gezien eigenlijk achtenzestig jaar, min de veertien ongelukkige jaren.’

En nu lag ze daar, 93 jaar oud, en de omstandigheden beperkten haar opnieuw, maar haar vreugde was er niet minder om – eigenlijk nam die alleen maar toe. En ik was niet de enige die dat opviel, iedereen verwonderde zich erover dat haar geluk groeide naarmate ze ouder werd.

Wat was het geheim waardoor ze de draad weer oppakte toen ze 45 was en een beter leven kreeg – en waardoor ze de bijna vijftig jaar daarna steeds gelukkiger werd?

HET GEHEIM

Sommige mensen wuiven Albina’s verhaal misschien weg door te zeggen dat ze een van die zeldzame mensen is die een aangeboren talent hebben om ‘van citroenen limonade te maken’. Haar perspectief op het leven was niet aangeboren, maar aangeleerd en ontwikkeld. Ze was niet gewoon ‘van nature gelukkig’, integendeel: ze was naar eigen zeggen een hele tijd ongelukkig, tot de grote verandering plaatsvond.

Je zou kunnen zeggen dat ze gewoon heel goed was in doen alsof er niets aan de hand was, waardoor ze de moeilijke dingen in het leven dus negeerde. Maar dat is ook niet waar. Ze heeft nooit ontkend dat er erge dingen waren gebeurd of dat ze op een bepaald moment ongelukkig was. Ze wist maar al te goed dat het moeilijk zou zijn om oud te worden, dat het verdrietig zou zijn om vrienden en geliefden te verliezen en dat ziek zijn

beangstigend en pijnlijk zou zijn. En ze werd niet gelukkiger door die werkelijkheid buiten te sluiten.

Er gebeurde iets waardoor Albina veranderde en ze vrij werd. Drie dingen eigenlijk.

Allereerst schoot haar op een dag, toen ze halverwege de veertig was, een eenvoudige gedachte te binnen. Ze had altijd gedacht dat de buitenwereld moest veranderen, wilde zij gelukkiger worden. Per slot van rekening kwamen haar problemen van buitenaf – door pech en het gedrag van anderen. Dat was op een bepaalde manier wel gemakkelijk, maar daardoor bleef zij wel een soort van schijndood.

Maar, dacht ze, misschien kon ze haar omstandigheden dan wel niet veranderen, maar haar eigen reactie daarop wel. Zij kon niet bepalen hoe anderen haar behandelden, maar misschien had ze er iets over te zeggen hoe zij zich daaronder voelde. Misschien hoefde ze niet te wachten tot de moeilijkheden of het lijden in haar leven afnamen om verder te gaan met haar leven.

Ze begon naar beslissingen in haar leven te zoeken, terwijl er ooit alleen maar opgelegde lasten waren. De hopeloosheid van het gevoel dat ze overgeleverd was aan de genade van haar man, de economie en de behoeften van haar kinderen, begon weg te ebben. Haar omstandigheden bepaalden niet meer hoe zij zich voelde, dat deed ze zelf.

Tot op dat moment, zei Albina, had ze het gevoel gehad dat ze vastzat in een baan binnen een verschrikkelijk bedrijf. En nu was het haar duidelijk geworden dat ze al die tijd de directeur was geweest. Dat wilde niet zeggen dat ze met haar vingers kon knippen en alles perfect kon maken – directeuren hebben ook te lijden in slechte tijden – maar het betekende wel dat ze veel macht over haar eigen leven had, en dat kon in de toekomst tot allerlei goede dingen leiden.

Ook ondernam Albina actie naar aanleiding van die bewust-

wording. Ze stopte met willen dat anderen anders waren en ging werken aan de enige persoon over wie ze controle had: zichzelf. Ze voelde net als iedereen negatieve emoties, maar begon meer bewuste keuzes te maken wat betreft haar reactie daarop. Door de beslissingen die ze nam – niet haar eerste gevoelens – probeerde ze minder productieve emoties te transformeren in positieve, zoals dankbaarheid, hoop, medeleven en humor. Ze leerde ook zich meer op de wereld om zich heen te richten en minder op haar eigen problemen. Dat was allemaal niet gemakkelijk, maar hoe meer ze ermee oefende, hoe beter het lukte. En naarmate de weken en maanden verstreken, voelde het steeds natuurlijker aan.

En tot slot: doordat ze zichzelf in de hand had, was ze vrij om zich op de steunpilaren te richten waarop ze een veel beter leven kon bouwen: haar gezin, vrienden, werk en geloof. Nu ze de controle over zichzelf had, werd Albina niet meer afgeleid door de onophoudelijke crises van het leven. En nu ze niet langer door haar gevoelens werd geregeerd, koos ze voor een relatie met haar man waarin het verleden niet werd ontkend, maar die wel werkte. Ze bouwde een liefdevolle band met haar kinderen op. Ze koesterde diepgaande vriendschappen. Ze vond een carrière waarin ze dienstbaar kon zijn en succes had. Ze liep haar eigen spirituele pad. En ze leerde anderen ook om zo te leven.

Met deze drie stappen bouwde Albina het leven op dat ze wilde.

DE WEG DIE VOOR JE LIGT

Als je je iets kunt voorstellen bij Albina's benarde situatie of als je om andere redenen het gevoel hebt dat je wel wat gelukkiger

zou willen zijn, ben je daar niet de enige in. Om Amerika als voorbeeld te nemen: Amerikanen worden in rap tempo ongelukkiger. Alleen al de afgelopen tien jaar is het percentage Amerikanen dat zegt dat ze ‘niet al te gelukkig’ zijn, gestegen van 10 naar 24 procent.¹ Het percentage Amerikanen dat aan een depressie lijdt, neemt drastisch toe, vooral onder jongvolwassenen.² Tegelijkertijd is het percentage mensen dat zegt ‘heel gelukkig’ te zijn, gedaald van 36 naar 19 procent.³ Dit patroon is ook over de rest van de wereld te zien en die trend bestond zelfs al voor de coronapandemie begon.⁴ Men is het niet eens over de reden van deze enorme daling – de technologie, de gepolariseerde maatschappij, de veranderende maatschappij, de economie of zelfs de politiek krijgen de schuld – maar we weten allemaal wel dát het gebeurt.

De meeste mensen hebben niet de ambitie om de hele wereld uit het dal te halen – we zouden al tevreden zijn als we onszelf zouden kunnen helpen. Maar hoe moeten we dat doen als al onze problemen van buiten ons komen? Als we kwaad, verdrietig of eenzaam zijn, hebben we mensen nodig die ons beter behandelen, moet onze financiële situatie verbeteren of moeten we meer geluk hebben. En dan gaan we zitten wachten tot het zover is; we zijn ongelukkig en kunnen onszelf alleen maar afleiden van ons ongemak.

In dit boek wil ik je laten zien hoe je, net als Albina, dit patroon doorbreekt. Ook jij kunt de baas worden van je eigen leven en geen toeschouwer. Je kunt leren te kiezen hoe je op negatieve omstandigheden reageert en voor emoties te kiezen waardoor je gelukkiger wordt, zelfs als je in een slechte situatie zit. Je kunt ervoor kiezen je energie niet op onbelangrijke afleiding te richten, maar op de fundamentele steunpilaren van het geluk die je blijvende vreugde en betekenis geven.

Je zult leren je leven op nieuwe manieren te leiden. In tegen-

stelling tot andere boeken die je misschien gelezen hebt (en wij hebben ze ook gelezen) roepen we je in dit boek echter niet op om alles op eigen kracht te doen. Dit boek gaat niet over wilskracht, maar over kennis en hoe je die kennis kunt toepassen. Als er iets aan je auto mankeerde, zou je het probleem ook niet met wilskracht proberen op te lossen, maar in een handleiding gaan zoeken. Zo is het ook met geluk: als daar iets niet goed is, heb je allereerst heldere, op de wetenschap gebaseerde informatie nodig over de manier waarop jouw geluk werkt, en dan aanwijzingen over hoe je die informatie in jouw leven kunt gebruiken. En daar gaat het in dit boek over.

Dit is ook niet het zoveelste boek over het verminderen of uitbannen van pijn – die van jezelf of die van anderen. Het leven kan moeilijk zijn en voor de een veel moeilijker dan voor de ander, zonder dat hij of zij daar zelf schuld aan heeft. Als je het moeilijk hebt, zul je in dit boek niet lezen dat je moet wachten tot het voorbij is of dat je een einde moet maken aan de pijn. Je zult wel leren om de beslissing te nemen ermee om te gaan, ervan te leren en erdoor te groeien.

Tot slot: dit boek bevat ook geen kant-en-klare oplossing voor je leven. Albina moest haar best doen en geduld hebben, en dat geldt ook voor jou. Dit boek lezen is nog maar het begin. Om iets onder de knie te krijgen, moet je nu eenmaal oefenen. Je zult al meteen wat vooruitgang boeken en hoogstwaarschijnlijk zullen de mensen om je heen de positieve veranderingen zien (en jou om raad vragen). Voor andere lessen zul je maanden of jaren moeten oefenen voor je ze je eigen hebt gemaakt en ze een automatisme worden. Dat is helemaal geen slecht nieuws, omdat het proces om jezelf aan te pakken en vooruitgang te boeken een leuk avontuur is. Gelukkiger worden, wordt een nieuwe manier van leven.

Als je een leven wilt opbouwen waarnaar je verlangt, zul je

er tijd en moeite in moeten investeren. Uitstellen betekent zonder goede reden blijven wachten, meer tijd missen waarin je gelukkig kunt zijn en anderen ook gelukkig kunt maken. Albina wilde dat niet; ze wilde het leven waarnaar ze verlangde niet mislopen terwijl ze zat te wachten tot het universum veranderde.

Als jij het wachten ook zat bent, kunnen we nu beginnen.