

# New Happy

Het nieuwe geluk

**STEPHANIE HARRISON**

Vertaald door  
Anne-Marie Vervelde

FONTAINE UITGEVERS

# Inhoud

INLEIDING   <b>Mijn verhaal</b>	9
---------------------------------	---

## DEEL 1

### **De geluksmythe**

1	Waarom we er geen bal van snappen	19
2	De verborgen krachten die ons leven vormen	32
3	Het begin van een gelukkig leven	47

## DEEL 2

### **Het oude geluk ontmaskerd**

4	Eerste leugen: Je bent niet goed genoeg	57
5	Tweede leugen: Als je eenmaal ... dan zul je gelukkig zijn	75
6	Derde leugen: Je staat er alleen voor	90

## DEEL 3

### **Geluk begrijpen**

7	De echte waarheid over geluk	109
8	De hulpparadox	123
9	Overal liggen kansen om plezier te maken	137

DEEL 4  
**Talenten ontplooiën**

10	Waarom jij ertoe doet	153
11	Medemenselijkheid: De basis van alles wat we doen	166
12	Talent: Het onzichtbare pad naar grootsheid	179
13	Wijsheid: Je weet meer dan je denkt	194

DEEL 5  
**Bijdragen aan een betere wereld**

14	Een behoefte die we allemaal delen	211
15	Werk: De perfecte baan waarover niemand je heeft verteld	226
16	Samenleving: De draad die ons verbindt	242
17	Wereld: We hebben je nodig	257

CONCLUSIE: <b>Degene die voor je staat</b>	277
--	-----

Verder lezen	280
Dankwoord	282
Over de auteur	284

# INLEIDING

## Mijn verhaal

Ik weet niet hoelang ik al lag te huilen, opgekruld op de vloer van mijn slaapkamer. Het was 2013. Ik zag hoe het laatste streepje zon onderging en New York langzaam donker werd. Het voelde alsof het duister zich ook in mij verspreidde.

Tot ik opeens een andere emotie bij mezelf bespeurde. Nieuwsgierigheid. Waarom was ik eigenlijk zo wanhopig en diep ongelukkig? Want iedereen zei altijd dat ik het zo goed deed, dat ik allemaal dingen deed waar ik gelukkig van zou worden.

In werkelijkheid voelde ik me verschrikkelijk eenzaam. Ik had dagelijkse paniekaanvallen, kampte met een stressgerelateerde auto-immuunziekte en vaak overviel me een gevoel van totale uitzichtloosheid.

Hoe komt dat toch? vroeg ik me af. En ik begon weer te huilen.

Ik had geen idee dat dit moment van nieuwsgierigheid mijn leven voor altijd zou veranderen.

Als kind wilde ik al gelukkig zijn. Maar hoe ik ook mijn best deed, het was alsof het geluk me altijd ontglipte. Alsof ik achter iets aan rende wat steeds net om de volgende hoek verdween, en dan weer een nieuwe voorwaarde stelde:

- Er beter uitzien
- Afvallen
- Hogere cijfers halen

- Meer vrienden maken
- Geliefd zijn bij iedereen
- Het iedereen naar de zin maken
- Die ene opleiding doen
- Een topbaan vinden
- De beste van allemaal worden
- Beter mijn best doen, en daarna nog beter, en dan...

DAN ZAL IK GELUKKIG ZIJN.

Of ik naar dat stemmetje luisterde? Zeker weten. Of ik altijd streefde naar meer, beter, hoger? Check. En vervolgens nog meer. Ik volgde een onontkoombare wet: bereik deze doelen, dan word je gelukkig. Ik zag dat het voor anderen zo werkte, met hun mooie baan, partner, feestjes, gelach. Iedereen begreep het, behalve ik. Er moest iets mis zijn met mij.

Ik legde de lat twee keer zo hoog en deed nog meer mijn best om perfect te zijn: iemand die zonder problemen precies op het juiste moment al haar gestelde doelen bereikt. Nu zouden de dingen wel veranderen, daar was ik van overtuigd. Maar al riep mijn leven – toegelaten worden op een goede universiteit, uitblinken in de collegebanken, een prestigieuze baan bemachtigen, in een mooi appartement wonen – respect en bewondering op bij mensen, gelukkig werd ik er niet van.

Ik bleef naar de volgende hoek rennen. Het geluk wachtte me vast en zeker na de volgende prestatie. Mijn probleem was gewoon dat ik niet de goede baan had, niet snel genoeg promotie maakte of op de verkeerde plek woonde. Als ik maar hard genoeg werkte en mijn droombestaan opbouwde dan hoefde ik niet meer te rennen en zou ik eindelijk gelukkig zijn.

Die vonk van nieuwsgierigheid tijdens mijn huilbui op de vloer van mijn slaapkamer bleek mijn eurekamoment. Voor het eerst van mijn leven stelde ik vragen bij mijn geluksovertuiging: wat is geluk eigenlijk en hoe word je gelukkig? Het werd tijd om mijn oude draaiboek weg te gooien en iets nieuws te proberen.

Stukje bij beetje bracht ik veranderingen aan in mijn leven. Ik verhuisde

van New York naar San Francisco, vond een zinvollere baan, bouwde gezondere vriendschappen op. En ik besloot geluk te gaan onderzoeken. Ik verslond alle literatuur die ik kon vinden om erachter te komen wat ik fout deed. Ook begon ik me af te vragen of er meer mensen waren die net als ik achter een totaal verkeerd idee van geluk aan renden.

Toevallig viel mijn existentiële crisis samen met de opkomst van een nieuw academisch vakgebied, de positieve psychologie, die het menselijk geluk bestudeert. En dus begon ik in 2015 een master aan de University of Pennsylvania (de beste opleiding natuurlijk, zo was ik nu eenmaal), die ik afrondde met een scriptie waarin ik betoogde dat onze definitie van geluk niet klopt. Ik stelde een nieuwe definitie voor, gebaseerd op een streven naar liefde, dienstbaarheid en onze gedeelde medemenselijkheid. Dit was het begin van het boek dat je nu in handen hebt.

Na mijn afstuderen wilde ik mijn onderzoek voortzetten en promoveren in de psychologie. Maar het leven had iets anders voor mij in petto.

In de winter van 2017 ontmoette ik iemand op wie ik tot over mijn oren verliefd werd. Alex was kunstenaar, ontwerper en atleet, hij had visie, hij was gepassioneerd, lief en slim. Iemand met zoveel levenslust had ik nog nooit ontmoet. Alex barstte van de energie, hij was bezeten door het verlangen om elke minuut nuttig te besteden. Vlak voordat we elkaar leerden kennen had hij zijn jeugdpassie skateboarden weer opgepakt. 's Ochtends sloop hij om vijf uur uit bed, klom over het hek van het nog gesloten skatepark en trainde terwijl de zon opkwam. Drie uur later werd ik wakker van zijn gestommel als hij uitgelaten en druipend van het zweet thuiskwam. Net als ik droomde hij van een betere wereld. In het weekend wandelden we heel San Francisco door, dronken veel te veel koffie en maakten plannen om de wereld om ons heen een beetje mooier te maken.

Nog geen jaar nadat we elkaar hadden leren kennen werd Alex ziek. Het was geen griepje. Hij had een onbekende aandoening waarvan geen dokter een diagnose kon stellen.

Van een gezonde, onafhankelijke man veranderde Alex in iemand die niet meer voor zichzelf kon zorgen. In de vier jaar daarna maakten we steeds hartverscheurender dingen mee. Van zeven dagen per week sporten en skateboarden zakte hij af naar nog geen blokje om kunnen lopen, naar

# Waarom we er geen bal van snappen

Er was eens een man die gelukkig wilde zijn.

Hij had een moeilijke jeugd gehad. Van zijn ouders had hij geen liefde gekregen. Zijn vader wreef hem altijd onder de neus waar hij allemaal niet goed genoeg in was. Op school werd hij buitengesloten en gepest. Hij vluchtte in zijn favoriete boeken en zocht troost in heldenverhalen en fantasiewerelden. Hij was vastbesloten om op een mooie dag, als hij volwassen was, al zijn verdriet achter zich te laten en gelukkig te zijn.

Eerst moest hij uitzoeken hoe hij dat ging doen. Hij keek naar de wereld om zich heen om te zien wat er nodig was om gelukkig te zijn. Dat was al gauw duidelijk: succes, macht en rijkdom vergaren.

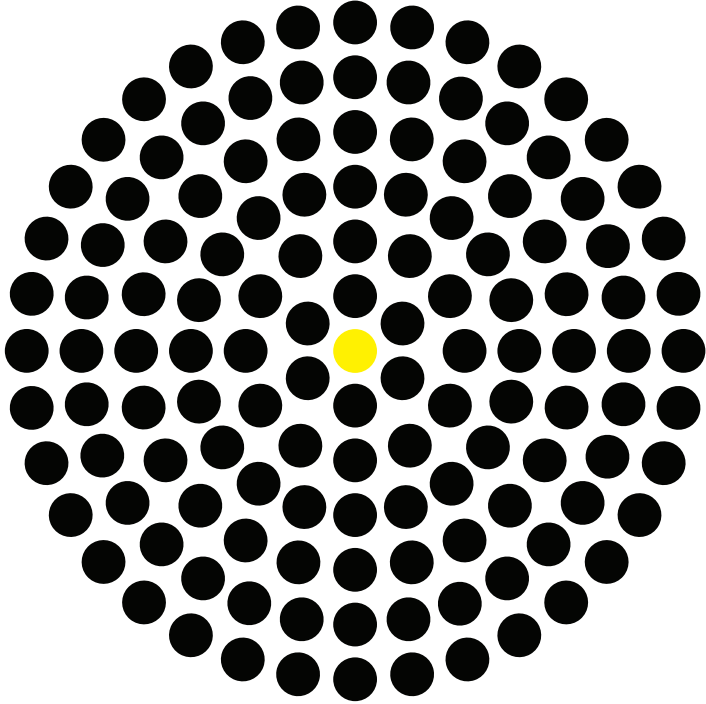
Hij ging keihard aan het werk en bereikte al snel de top in zijn vak. Wel eisten zijn keuzes hun tol. Zijn hoofd liep om van de vele zorgen die er dag en nacht doorheen tolden: deed hij wel genoeg? Hoe kon hij nog meer vergaren? Op een gegeven moment kreeg zijn geliefde genoeg van zijn obsessieve gedrag en verliet hem. Toch bleef hij zijn keuzes goedpraten: 'Wacht maar tot ik het heb bereikt, dan word ik gelukkig en maak ik het met iedereen goed.'

Ellendig bleef hij zijn geluk najagen.

Maar hoe hard hij ook werkte en hoeveel geld hij ook verdiende, gelukkig werd hij niet. Door zijn leed was hij altijd boos, gemeen en cynisch en zo werd hij ook steeds eenzamer.

Vele jaren later, gebeurde er op een dag een wonder. Hij werd wakker en hij was gelukkig!

Wat was er gebeurd? Had hij 'het' eindelijk bereikt, dat ene specifieke



Iedereen is op zoek naar geluk. Het staat centraal  
bij alles wat we doen.



ongrijpbare doel dat gegarandeerd tot geluk leidde?

Of was het toch iets anders? Wat maakte dat zijn leven zo plotseling omsloeg, na al die ongelukkige jaren?

## **GELUK BEPAALT ALLES WAT WE DOEN**

Iedereen wil gelukkig zijn: deze man, jij, ik en alle mensen die je kent. Geluk is het enige echte doel in een mensenleven. Het bepaalt alles wat je doet. Elk doel dat je jezelf stelt. Elke beslissing die je neemt. Elke daad die je verricht. Het zijn allemaal paadjes die vroeg of laat uit moeten komen op de weg naar geluk.

- Je ontbijt van vanochtend
- De baan waarnaar je solliciteert
- De training waarmee je bent begonnen
- De afspraak met je nieuwe date
- Je plannen voor het weekend
- De carrière die je uitstippelt
- Je grote levensdoelen

In alles schuilt een zekere belofte van geluk. Alsof we ons laten leiden door een intern kompas waarvan de pijl altijd naar ons persoonlijke noorden wijst: geluk.

In een onderzoek dat in zevenenveertig landen werd uitgevoerd beoordeelden studenten geluk als 'buitengewoon belangrijk', het belangrijkste doel in hun leven.

In onze hersens zitten netwerken die ons op weg helpen naar wat we denken dat ons gelukkig zal maken. Als we iets willen gaat er een motivatieproces van start dat ons aanzet tot de stappen die nodig zijn om het doel te bereiken. En als het dan zover is, gaat er een golf van positieve, prettige gevoelens door ons heen. Gaandeweg leert dit proces ons dat bepaalde dingen ons een goed gevoel geven en dat inspireert ons om er opnieuw naar te verlangen.

Mensen die in therapie gaan zeggen: 'Ik wil gewoon gelukkig zijn.' Mensen met kinderen koesteren maar één diepe wens: 'Als ze maar gelukkig

## Derde leugen: Je staat er alleen voor

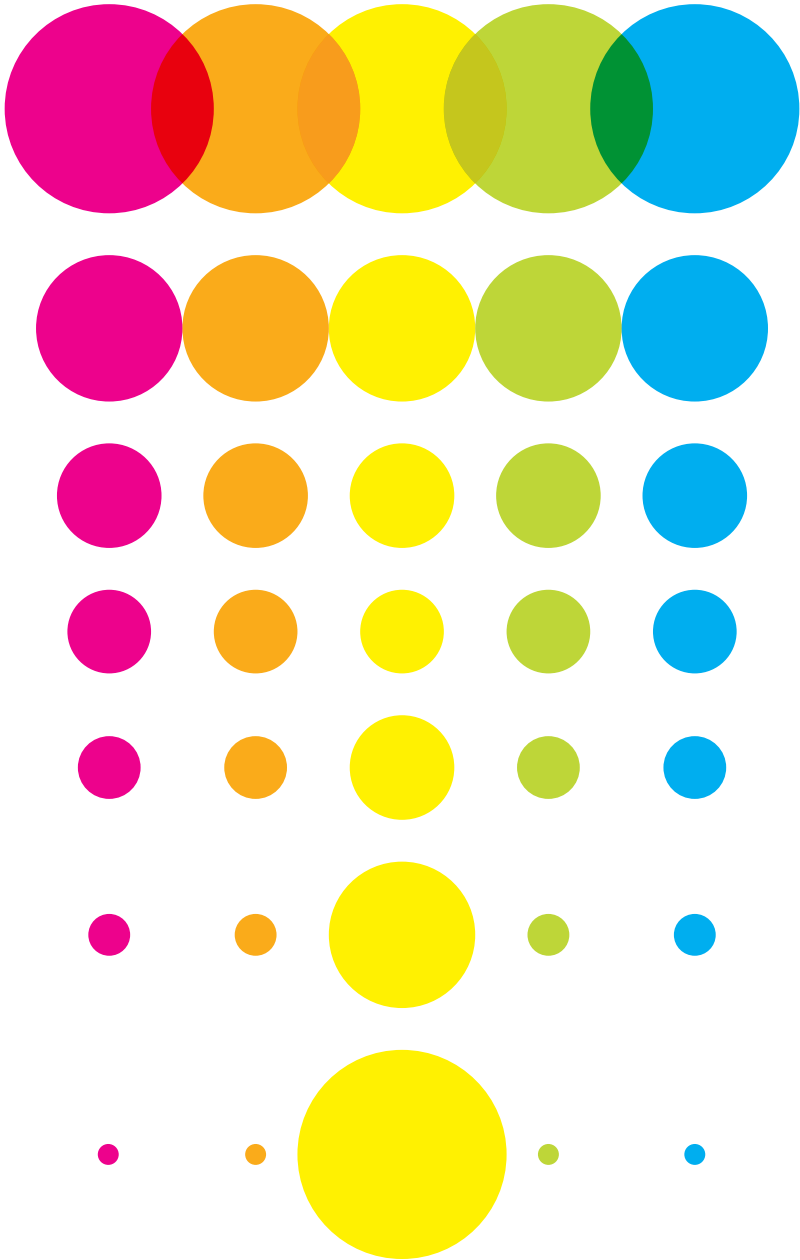
Meer dan 250 miljoen jaar geleden, in het late paleozoïcum, waren alle werelddelen met elkaar verbonden in een supercontinent dat Pangea wordt genoemd. Tegen het einde van het trias begonnen tektonische bewegingen Pangea uit elkaar te duwen. Millimeter voor millimeter dreven de platen uit elkaar. In de loop van miljoenen jaren splitste Pangea zich in tweeën en vormde Laurazië en Gondwana. Daarna splitsten meer platen zich af en ontstonden de continenten die we nu kennen. Tegenwoordig zien we ze als eigen, afzonderlijke werelddelen. Maar dat was dus niet altijd zo. Florida was een puntje tussen Senegal en Guinee. Nova Scotia en Marokko lagen tegen elkaar aan.

De oude-gelukscultuur drijft ons net zo uit elkaar als de tektonische platen dat deden met Pangea. Wat ooit verbonden was, is nu van elkaar gescheiden. Psychologisch gezien zijn we nog nooit zo ver van elkaar verwijderd geweest. We zijn de belangrijkste factor voor ons geluk vergeten: het besef dat we met elkaar verbonden zijn.

### DE KLOOFLEUGEN

De derde wereldbeeldvraag is: hoe ben ik verbonden met anderen? Het oude antwoord daarop is: je bent niet verbonden.

Wij hebben meegekregen dat je op jezelf staat als persoon; los van anderen, je omgeving en de maatschappij waarin je leeft. Er is 'jij' en er is 'de buitenwereld': iedereen behalve jij. Deze overtuiging is diep verankerd in



**De derde leugen: je staat er alleen voor. Daardoor geloof je dat je belangrijker bent dan andere mensen.**

ons wereldbeeld. Het is alsof er een enorme kloof bestaat tussen ‘ik’ en alle andere ikken. Je zit toch in een apart lichaam? Je hebt je eigen gedachten. Je hebt persoonlijke gevoelens die sterker worden en weer afzwakken. Je hebt specifieke behoeften, verlangens en dromen.

Dit is allemaal waar. Maar het is niet de complete waarheid. ‘Geen mens is een eiland alleen van hemzelf,’ schreef dichter John Donne in het Londen van 1624 toen hij tyfus had. Toch is dit precies hoe we naar onszelf hebben leren kijken. In een baanbrekend artikel stelden onderzoekers Hazel Rose Markus en Shinobu Kitayama vast dat de manier waarop je jezelf ziet sterk bepaald is door je cultuur. Wie opgroeit in een individualistische maatschappij ziet zichzelf heel anders dan mensen die opgroeien in collectivistische samenlevingen waar het groepsbelang vooropstaat.

We hebben onszelf leren waarderen op basis van ons vermogen om individualistische idealen hoog te houden, zoals persoonlijke prestaties leveren, uniek zijn en zelf dingen uitzoeken. Als we over onszelf denken gebruiken we graag termen die ons bijzonder maken: ik ben intelligent, succesvol, sportief. De boeddhistische filosoof Alan Watts noemde dit onze neiging om onszelf te zien als ‘ego’s in een vel’.

De dichter T.S. Eliot schreef in een inleiding op Dantes *Inferno*: ‘De hel is een plaats waar niets zich verbindt met niets.’ De kloofleugen heeft onze wereld tot een hel gemaakt.

We geven om dingen waarmee we verbonden zijn. Als je losstaat van anderen, hoef je niet te geven om iets of iemand anders dan jezelf. Zelfs de sterkste banden kunnen losser worden, bijvoorbeeld wanneer een vriend of familielid door ziekte of problemen een lastpak wordt die in de weg staat van persoonlijke doelen. Mensen die op straat slapen laat je links liggen. Een ander land dat kampt met de gevolgen van de opwarming van de aarde krijgt misschien even onze aandacht voordat we in onze brandstofslurpende SUV naar ons werk rijden.

Door de leugen van de kloof is het in onze cultuur ieder voor zich. Je mag doen wat je wilt en wanneer je dat wilt zonder rekening te houden met anderen. Door apart te leven staan we tegenover in plaats van naast elkaar. Zo is een wereld ontstaan waarin mensen worden gebruikt en dan aan de kant

worden geschoven. Een wereld waarin we een ander zien als een middel om ons doel te bereiken. Hierdoor verandert het leven in een eindeloze competitie. Delen is er niet bij. Wat je wilt hou je voor jezelf.

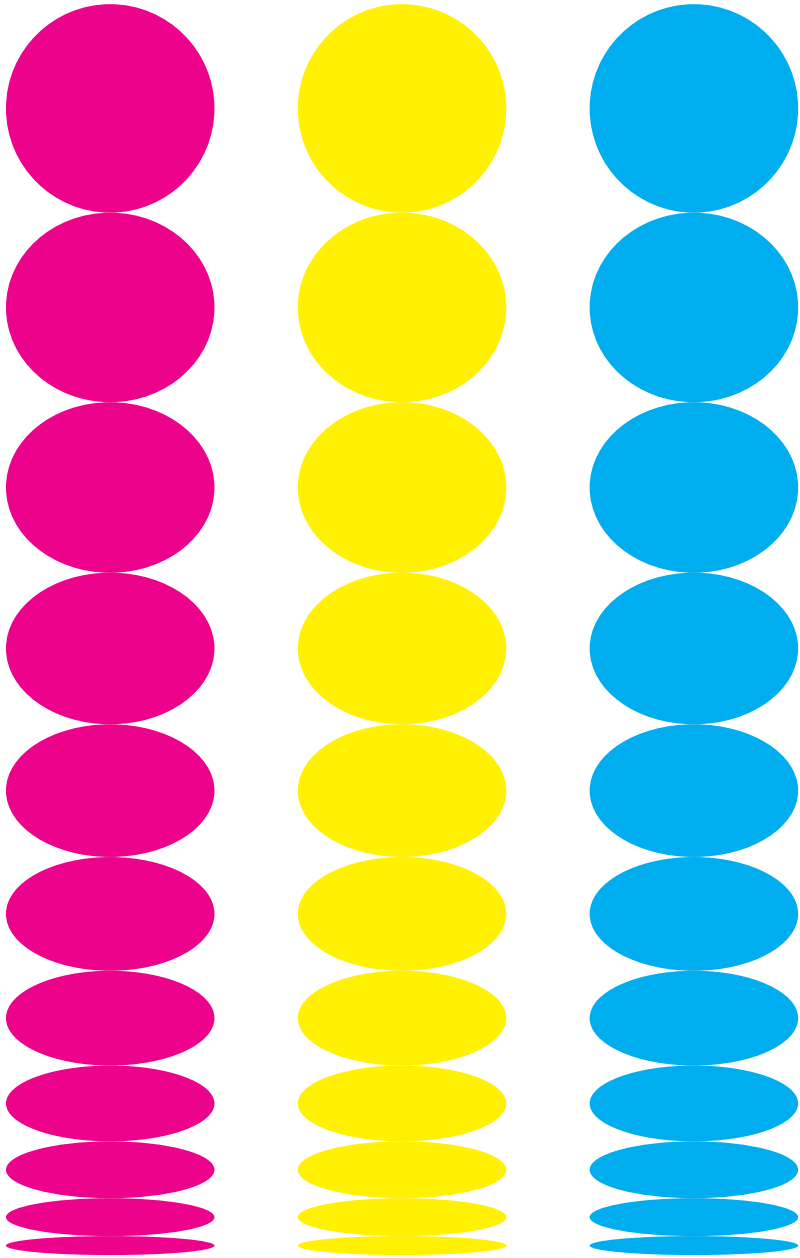
Egocentrisch streven naar succes wordt in onze cultuur niet bestreden, integendeel. Het wordt toegejuicht. Het stimuleert anderen om dezelfde extrinsieke doelen na te streven in tevergeefse pogingen het perfecte ik te bereiken.

Twijfel je nog? Kijk hoe we omgaan met mensen die het moeilijk hebben. Ze krijgen te horen dat ze beter moeten worden – in hun eentje. Ze moeten zich aanpassen, nieuwe gewoonten aanleren, hard werken om ‘beter’ te worden. Wat beter is? Sterk en onafhankelijk zijn, geen hulp vragen, het in je eentje rooien. Zelden wordt het systeem onderzocht: welke sociale, culturele of omgevingsfactoren maken deze persoon ongelukkig?

Als iemand die je graag mag het moeilijk heeft, vraag je je dan weleens af: wat draag ik bij aan hun pijn? De meeste mensen doen dat niet. Ieder draagt zijn eigen lot, is gericht op zijn eigen in vel vervatte ego, en dus is het ieders eigen probleem.

Nog een voorbeeld: ouders. Uit een onderzoek kwam de schatting naar voren dat twee derde van de werkende ouders in de Verenigde Staten voldoet aan de criteria voor een burn-out. De ouders voelen zich zwaar uitgeput en twijfelen of ze wel een goede ouder zijn. Om ermee om te kunnen gaan, maken ze zich los van hun kinderen en verliezen het plezier en de voldoening van het ouderschap, waardoor stress en oververmoeidheid alleen maar toenemen.

In een belangrijk onderzoek ontdekten wetenschappers dat individualistische landen verreweg de meeste kans hebben op ouders met een burn-out. In de Verenigde Staten is een groot gebrek aan infrastructuur om ouders en verzorgers te ondersteunen. Onderzoeksjournalist Kendra Hurley legde in *The Atlantic* een verband met de overtuiging dat een ‘goede’ ouder alles zelf kan en dat subsidie ‘in strijd is met ouderlijke verantwoordelijkheid’. Onderzoeksleider en psycholoog Isabelle Roskam wees als oorzaak de cultuur van het oude geluk aan. ‘Onze individualistische landen houden een cultuur van presteren en perfectionisme in stand. Ouderschap is in deze landen een solitaire bezigheid.’



**Als het ieder voor zich is, moeten we al onze lasten  
in ons eentje dragen.**

DEEL 3

# Geluk begrijpen

# De echte waarheid over geluk

Een klein adviesbureau in Milwaukee heeft onbewust grote invloed gehad op hoe we over geluk denken. In 1943 publiceerde Abraham Maslow zijn invloedrijke wetenschappelijke artikel 'A Theory of Human Motivation' waarin hij betoogt dat mensen vijf basisbehoeften hebben: lichamelijke behoeften, veiligheid, liefde, waardering en zelfrealisatie.

Veel mensen kennen de theorie in de vorm van de beroemde piramide van Maslow. Hierin zijn de behoeften gerangschikt in een piramide waarbij de brede basis bestaat uit de lichamelijke behoeften en de kleine top uit zelfrealisatie. De piramide speelt een grote rol in onze cultuur. Ze duikt op in elk psychologisch leerboek, is in talloze verschijningsvormen gerepliceerd op internet en wordt alom gezien als feitelijke kennis.

De waarheid is dat Maslow deze behoeften nooit in de vorm van een piramide heeft gegoten.

Onderzoekers Todd Bridgman, Stephen Cummings en John Ballard onderzochten hoe de theorie van Maslow in een piramide veranderde en publiceerden hun bevindingen in een fascinerend artikel. Het bleek te zijn gegaan als in het telefoonspelletje. Iemand las Maslows artikel en maakte een vereenvoudigde versie, die er een beetje naast zat. Een ander gebruikte die nieuwe bron en veranderde er weer iets aan. Uiteindelijk maakten een paar consultants van Humber, Mundie & McClary, het adviesbureau in Milwaukee, er de piramide van die we allemaal kennen.

Kennis evolueert aan de lopende band. Ik neem het de consultants niet kwalijk, ik weet hoe moeilijk het is om ideeën treffend in beelden weer te



geven. Het probleem is dat de piramide een meme geworden is, een brokje culturele informatie dat onze blik op de wereld verandert en leidend is geworden voor ons gedrag.

Misschien ken je nog zo'n piramide: de beruchte Amerikaanse voedselpiramide. Onder in dat voormalige voedseladviesmodel stonden rijst, pasta, brood en ontbijtgranen, waarvan je zes tot maar liefst elf porties per dag mocht eten. In de kleinere laag daarboven bevonden zich fruit (twee tot vier porties) en groenten (drie tot vijf porties). Vervolgens kwamen vlees, bonen, noten, eieren en zuivel (twee tot drie porties van elk), en in de top stonden vetten, zoetwaren en olie ('gebruik met mate'). Deze piramide was leidend voor ons eetgedrag maar de informatie was niet objectief; de invloed van lobbyisten die hun producten wilden verkopen was groot. Volgens deskundigen heeft de piramide bijgedragen aan de toename van obesitas door een dieet te adviseren met veel geraffineerde koolhydraten.

Zoals de voedselpiramide onze keuzes omtrent gezondheid heeft beïnvloed, zo heeft de piramide van Maslow onze keuzes omtrent geluk beïnvloed.

### **HOE DE PIRAMIDE HET OUDE GELUK VERSTERKT**

Als het oude geluk de definitie van geluk is, zie je in de piramide van Maslow een bevestiging van de drie leugens.

#### **Je moet de top bereiken**

De piramide geeft een hiërarchie aan. Je begint onderaan en moet je omhoog zien te werken via de verschillende niveaus. Wie de top bereikt mag zich aan zelfrealisatie wijden, voor degenen die de lagere niveaus niet halen is dat niet weggelegd.

Vic Strecher, hoogleraar volksgezondheid aan de University of Michigan, deelde hier eens een mooie anekdote over. Tijdens zijn werk in Oeganda was hij bevriend geraakt met James Arinaitwe, een man die zijn ouders had verloren aan aids toen hij vijf jaar was. Strecher vertelde over een gesprek dat hij met Arinaitwe had gehad.



**Je behoeften zijn geen piramide die je moet beklimmen. Alle behoeften doen ertoe en ze vervullen is een continu proces.**