Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 15
We weten al wat ons gelukkig maakt. Waarom leven we er niet naar?

1. Omarm uitstelgedrag om vooruit te komen 29
Want alles wat je gelukkig maakt, kost moeite

Zo kom je makkelijker in actie 38
5 manieren om in een flow te raken

2. Vind plezier in mislukkingen 43
Want door te oefenen ervaar je voldoening

Zo ervaar je meer voldoening 50
3 manieren om van alles een oefening te maken

3. Zoek innerlijke rust buiten jezelf 53
Want betekenis vind je in verbinding met anderen

Zo vind je meer innerlijke rust 64
5 manieren om je ego naar de achtergrond te drukken

4. Durf de zoetsappigheid van dankbaarheid aan 71
Want je wordt er (onder andere) tevredener, optimistischer, socialer, empathischer en minder materialistisch van

Zo ervaar je meer dankbaarheid 78
3 manieren om te waarderen wat je hebt

5. Koop controle over je tijd 81
Want geld maakt pas écht gelukkig als je het gebruikt om ruimte te maken voor wat je belangrijk vindt

Zo creëer je meer vrijheid 96
Met deze 4 stappen bouw je een financiële buffer op

6. Kies wat je laat verslonzen 101
Want rust kun je pas echt ervaren als je de consequenties ervan accepteert

Zo ervaar je minder drukte 114
3 manieren om ruimte te creëren

7. Leg je waarden vast (desnoods op je lijf) 119
Want je waarden zijn het fundament onder een intentioneel leven

Zo ontdek je wat je wilt 132
3 reflectierituelen die jou richting geven

Conclusie 147

Verantwoording en woord van dank 155

Noten 159

Voorwoord

Jarenlang streefde ik naar dingen waarvan ik had gehoord dat die me gelukkig zouden maken.

Dat ging in eerste instantie heel goed.

Ik was drieëntwintig toen ik op een doodnormale dag mijn brievenbus opende. De envelop viel niet op, de aanhef wel: 'Aan de Weledelgeboren heer Pfauth'. Tot mijn verbazing las ik dat koningin Beatrix mij uitnodigde voor een diner. In het Paleis op de Dam zou zij in gesprek gaan met internationaal vermaarde hoofdredacteuren over de staat van de journalistiek. Wat heb ik daar in hemelsnaam te zoeken, dacht ik, tot ik de brief nog eens goed las.

Een paar weken eerder had ik met Joris Luyendijk een jus d'orange gedronken op een terras. Ik was bloednerveus, want Joris had drie jaar daarvoor een boek gepubliceerd dat mijn leven richting had gegeven. Als twintigjarige student las ik in *Het zijn net mensen* hoe westerse nieuwsmedia een vertekend beeld geven van het wereldnieuws. Geïnspireerd door Joris' boek ging ik stage lopen bij een persbureau in New York, met als focus het mondiale Zuiden. Ik vroeg meteen aan alle Nederlandse kranten of ik voor ze aan de slag mocht als freelance correspondent. Ik was immers toch al in de Verenigde Staten! Die zaten echter niet op zo'n knulletje te wachten, dus begon ik mijn eigen blog.

Algauw nam het schrijven mijn leven over. Ik stopte tot schrik van mijn ouders met studeren en legde me volledig toe op tikken. Om mijn netwerk uit te breiden, bezocht ik lezingen en tv-programma's van journalisten die ik bewonderde en vroeg ik hun na afloop of ik hen mocht interviewen voor mijn blog. Tweeënhalf jaar na het lezen van Joris' boek – ik was inmiddels blogger bij *NRC* – zat ik samen met hem op het Spui aan de sinaasappelsap. 'Wat is je adres?' vroeg hij aan het einde van ons gesprek. 'Dat heb ik nodig voor een geintje.' Ik dacht er niet meer over na, tot ik als weledelgeboren blogger met die brief in mijn hand stond. Joris was de dagvoorzitter.

Dankzij Joris' 'geintje' wandelde ik met mijn paspoort in de hand over een lege Dam langs de paleiswachten. Alan Rusbridger, destijds de legendarische hoofdredacteur van de Britse krant *The Guardian*, gaf een lezing in de Troonzaal. Daarna was er ruimte voor vragen. Van de streber in mezelf moest ik een vraag stellen, ook al trilden mijn handen van de zenuwen. Want zo val je op. Toen ik aankwam bij de interruptiemicrofoon, sprak voorzitter Joris de volgende woorden: 'Ah, daar hebben we de slimste blogger van Nederland.' Op de eerste rij draaiden de koningin, kroonprins en -prinses zich naar mij om. Met overslaande stem stelde ik een vraag over jongeren en journalistiek. Het antwoord van Rusbridger kan ik je niet meer navertellen, wél dat ik bij het diner naast Máxima mocht zitten.

Kletsend met de kroonprinses en de hoofdredacteuren van de NOS en *de Volkskrant* voelde ik me helemaal het mannetje. Tijdens mijn jeugd in het slaperige Alphen aan den Rijn droomde ik van een groots en meeslepend leven. En krap vijf jaar nadat ik de deur van mijn middelbare school achter me had dichtgetrokken, leek alles te lukken. Ik werkte bij de krant van mijn dromen en mocht in koninklijk gezelschap vertoeven. En dat was nog maar het begin.

In de jaren erna stuwde mijn ambitie me voort. Onbeschaamd maakte ik gebruik van mijn zeven vinkjes[1] – om nog maar eens een boek van Joris aan te halen – en greep ik iedere kans die ik kreeg. Ik werd op mijn vierentwintigste hoofd Digitaal van *NRC*, verantwoordelijk voor elf journalisten en een budget met zes nullen. Maar de nadruk bij de krant lag nog altijd op de gedrukte editie en dat begon me na een paar jaar te benauwen. Destijds op het terras had Joris een citaat van Leonard Cohen aangehaald, waar ik steeds vaker aan moest denken: '*They sentenced me to twenty years of boredom, for tryin' to change the system from within.*'

NRC-collega Rob Wijnberg deelde mijn frustratie en ik sloot me als medeoprichter aan toen hij begon met het journalistieke platform *De Correspondent*. We bouwden het uit tot een winstgevende onderneming met tientallen medewerkers, en aan Harvard en New York University gaf ik lezingen over onze journalistieke vernieuwingen.

Ik was negenentwintig en had alle dromen waargemaakt die ik als Alphens jochie had.

Geen zorgen, het opscheppen eindigt hier.

Mijn gemoedstoestand in deze jaren zou ik omschrijven als verveeld en onrustig. Op familiebijeenkomsten wist ik niet hoe snel ik weg moest komen. De korte tijd dat ik er wel was, checkte ik op mijn telefoon hoe mijn recentste tweet presteerde. Alle tijd die ik won door efficiënter te werken, ging op aan extra werk. Met als gevolg dat ik steeds vermoeider raakte. Thuis bij mijn vriendin was ik afwezig. Op het werk een chagrijn. Mijn schouders stonden constant onder hoogspanning – totdat aan het einde van de werkdag de bar van de redactie openging en we tot diep in de nacht feestten.

Ik genoot amper van mijn successen. In plaats daarvan wilde ik meteen door naar de volgende prestatie. Het leek alsof mezelf

verbeteren een doel op zich was geworden. Uit verveling ging ik op zoek naar steeds grotere en risicovollere impulsen. Mijn relatie en gezondheid begonnen eronder te lijden. En toen ik tijdens de eerste zwangerschap van mijn vriendin op de uitgerekende datum dronken in de kroeg stond, vroeg ik me af waar ik in godsnaam mee bezig was.

Aan de oppervlakte was ik succesvol. Maar ik ging chronisch ontevreden door het leven.

Twee weken na dat inzicht werd mijn zoon geboren. Tot dat moment had ik altijd geleefd alsof ik onderweg was naar een punt dat ik nooit zou bereiken. Dat wilde ik niet meer. Ik wilde bewust stilstaan bij het geluk dat voor me lag. En ik wilde leren kiezen voor dingen die me écht gelukkig maken in plaats van het statusspel spelen.

Misschien herken je deze wensen? Ben je ook weleens ontevreden? Of te veel bezig met wat er morgen beter kan, en vergeet je te genieten van vandaag? Wil je net als ik meer bewuste keuzes maken en niet zoveel bezig zijn met andermans oordeel? Dan heb ik dit boek voor jou geschreven. Het is het resultaat van een jarenlange zoektocht.

Want toen ik terugkwam van mijn vaderschapsverlof besloot ik voor *De Correspondent* zo ongeveer alle wetenschappelijk onderbouwde zelfhulpboeken over geluk te recenseren. Daardoor las ik de afgelopen jaren bijna zeventig boeken van gedragswetenschappers, psychologen en filosofen van over de hele wereld. Als ik iets niet begreep, zocht ik de auteur op om hem of haar mijn vragen voor te leggen. Ook begon ik een podcast, *Jonge Jaren*, waarin ik meer dan vijftig mensen die aan de top van hun vakgebied werken naar hun levenslessen vraag.

En het gekke is: na een poosje ontdekte ik dat al die boeken, denkers en podcastgasten dezelfde paar concepten bespraken. We hebben als mensen namelijk best in de smiezen wat ons gelukkig maakt.

Maar waarom leven we er dan niet naar?

Inleiding

We weten al wat ons gelukkig maakt.
Waarom leven we er niet naar?

Bedenk eens voor jezelf welke zeven dingen je gelukkig maken. Wanneer voel je je goed? Wanneer ben je tevreden? Schrijf die momenten eens op. Grote kans dat er veel overlap is met het lijstje hieronder. Iedereen is anders en leeft onder andere omstandigheden, maar zodra is voldaan aan essentiële basisbehoeften als voedsel, veiligheid en fysieke en mentale gezondheid, zijn dit voor de meeste mensen de belangrijkste geluks*makers*[1]:

1. Met zoveel aandacht iets doen dat je de tijd vergeet.
2. Werken aan iets waar je in gelooft.
3. Iets betekenen voor anderen.
4. Dankbaar zijn voor wat je hebt.
5. Een financiële buffer hebben.
6. Tijd doorbrengen met de mensen van wie je houdt.
7. Leven volgens je eigen waarden.

Niet echt een verrassend lijstje, toch? Op een bepaalde manier wist ik dit allemaal al.

Toch viel ik, misschien net als jij, vaak ten prooi aan deze geluks*krakers*:

1. Je laten afleiden, bijvoorbeeld door sociale media.
2. Werken voor status of om er rijk van te worden.
3. Jezelf telkens vergelijken met anderen.
4. Altijd maar meer willen.
5. Zoveel consumeren dat je geen geld overhoudt.
6. Te druk zijn.
7. Leven volgens de verwachtingen van anderen.

De geluksmakers (het eerste rijtje) geven je duurzame voldoening. De gelukskrakers (het tweede rijtje) geven je een leeg en onzeker gevoel. Ik leefde volgens de gelukskrakers. Daarom voelde ik me tijdens het carrière maken zo rot. Als geprivilegieerde jongen was ik bezig met mijn eigen hachje, in plaats van dat ik verbinding zocht met anderen. Ik was op zoek naar snelle kicks, in plaats van naar verdieping. Voortaan zou ik het anders doen. Ik zou zo veel mogelijk tijd en aandacht besteden aan het lijstje geluksmakers.

En ik leefde nog lang en gelukkig. Einde boek.

Nee, helaas niet.

Onze wereld is ingericht op gelukskrakers

Want ook al wist ik wat de geluksmakers waren, ik leefde er niet naar. Mijn aandacht verschoof telkens van wat waardevol is naar oppervlakkige onzin. En dat gold niet alleen voor mij. Om me heen zag ik vrienden en collega's vluchten in afleiding. Het probleem: onze westerse maatschappij is volledig ingericht op de gelukskrakers, en je daaraan onttrekken is makkelijker gezegd dan gedaan.

Je komt die gelukskrakers tegen in de vorm van maatschappelijke verwachtingen, succesverhalen op sociale media, reclame en als het kritische stemmetje in je eigen hoofd.

Maatschappelijk gezien ben je pas succesvol als je voldoet aan

een onhaalbaar schoonheidsideaal en je in het bezit bent van een dikke bankrekening, prestigieus werk en statussymbolen – zoals een bezoekje aan het nieuwste restaurant of het mooiste vakantieoord, kleding of een elektrische fiets van het juiste merk. Kijk maar naar wie de covers van de tijdschriften siert. Of waarmee je indruk maakt op een familiedag.

En neem die 'sociale' media, waarop we onze successen kwijt kunnen. Deze technologische platforms zijn niet ontwikkeld om je relaties te verstevigen. Nee, duizenden ontwikkelaars en ontwerpers werken maar aan één missie: zo veel mogelijk verdienen aan jouw aandacht. Zoals oliebedrijven zo veel mogelijk olie uit de grond willen pompen, willen zij zo veel mogelijk van je aandacht extraheren en doorverkopen aan adverteerders. En dat lukt ze verschrikkelijk goed.

Soms schrik ik op van mijn telefoon en kijk ik in een wachtruimte, trein of café om me heen. Dan zie ik iedereen met gebogen nek naar zijn of haar telefoon turen, de vingers haastig en in vaste patronen bewegend over het scherm. Een gevoel van wanhoop overvalt me als ik zie hoe verslaafd ze ons hebben gekregen. Met slimme beloningen als likes en views spelen de platforms in op de menselijke behoefte aan erkenning, en moedigen ze jou en mij aan om alsmaar succesverhalen te delen. Met als gevolg dat het leven een kille concurrentiestrijd lijkt, waarin je streeft naar succes en je beloningen afmeet tegen die van anderen: méér macht dan collega's, méér aanzien dan buren en méér likes op Instagram dan vrienden.

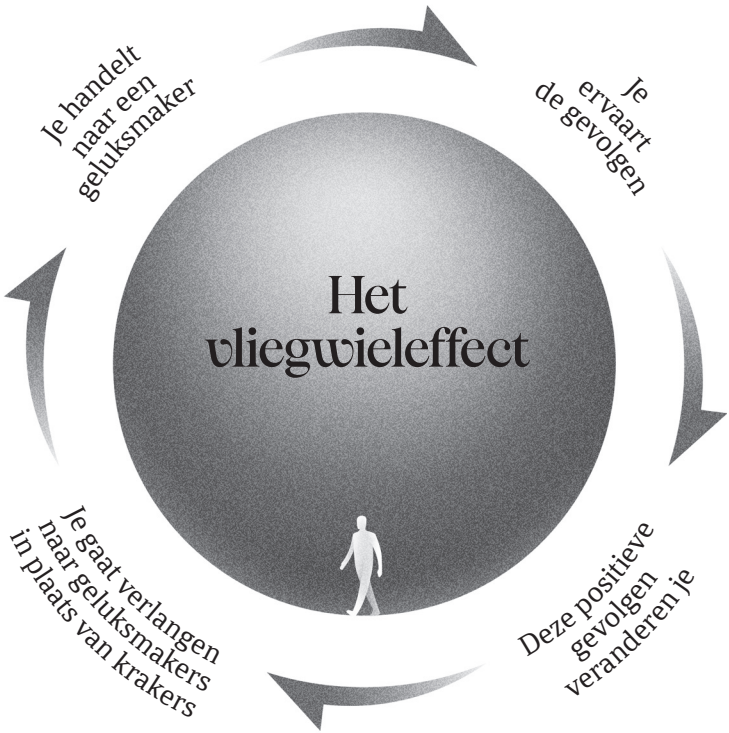
Ondertussen besteden adverteerders 7 miljard euro per jaar[2] aan reclame om je wijs te maken dat de weg naar geluk bestaat uit consumeren. Maar er komt nooit een punt waarop je genoeg hebt. Er is altijd wel iemand die het beter voor elkaar lijkt te hebben. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat materieel succes

weinig invloed heeft op je welzijn. Volgens onderzoekers wen je snel aan een nieuwe situatie. Even ben je blij met een nieuw huis of een promotie, daarna denk je: *what's next?* Dit fenomeen noemen wetenschappers ook wel het 'hedonistische hamsterrad', waarin je nooit stilstaat bij wat je al hebt en altijd op zoek bent naar meer.[3] Het leven vliegt op deze manier aan je voorbij, tot er iets vanzelfsprekends en waardevols wegvalt, en je spijt hebt dat je het niet waardeerde toen het er nog was.

Ik liet me ook afleiden door de gelukskrakers. Als ik reclame zag, dacht ik weer even dat luxe spullen me gelukkig zouden maken. Als ik las over de prestaties van talentvolle ondernemers, voelde ik de aandrang om mezelf als nog succesvoller te profileren. Ik genoot er op feestjes van als ik door de status en zichtbaarheid van mijn werk geen indruk meer hoefde te maken op onbekenden. Ik leefde volledig in dienst van de hooggespannen verwachtingen waarvan ik vermoedde dat anderen die van mij hadden – terwijl ik diep vanbinnen niet gelukkig werd van populariteit en prestige.

Herkenbaar? Vast. Inmiddels weet ik: het heeft geen enkele zin om jezelf te verwijten dat je te veel volgens gelukskrakers leeft. Het is in onze prestatiemaatschappij heel lastig om voortdurend volgens geluksmakers te leven. Maar dat betekent niet dat het onmogelijk is. We kunnen ons gedrag zo veranderen dat we minder vatbaar worden voor de afleidende werking van gelukskrakers. De vraag is dus niet zozeer waarvan je gelukkig wordt – dat weet je intuïtief al, of je hebt het al in andere boeken gelezen. De grote vraag is: hoe leef je ernaar?

Zo werkt een vliegwiel



Per vliegwiel licht ik toe welk wetenschappelijk inzicht in geluk de basis vormt; hoe je je verlangen verlegt van gelukskrakers naar geluksmakers; wat het je op de lange termijn oplevert en wat het vliegwieleffect is. Ook vertel ik hoe je de vliegwielen concreet kunt toepassen in het dagelijks leven.

Hoe dit boek je kan helpen

Het boek begint met de twee laagdrempeligste vliegwielen. Met de tips uit deze hoofdstukken kun je direct aan de slag. Zo creëer je al wat momentum, en dat werkt motiverend.

Daarna ga ik in op hoe focus op de mensen om je heen en dankbaarheid je helpen bij het vinden van innerlijke rust. Op basis van die inzichten kun je vervolgens beter kiezen voor activiteiten die je belangrijk vindt en nee zeggen tegen de rest. Dat levert je meer rust en tijd op.

Het boek eindigt met het belangrijkste hoofdstuk, dat over je persoonlijke waarden. Want je waarden zijn het fundament onder de tools die ik je aanreik. Andere zelfhulpboeken gaan vaak alleen maar over hóé je iets doet, maar zelden over het waaróm. Zonder die richting is zelfhulpadvies als los zand en moeilijk om naar te leven. Als die waarden zo belangrijk zijn, waarom eindig ik er dan mee? Ten eerste omdat wat je in de eerste zes hoofdstukken leest van grote invloed kan zijn op het kiezen van je waarden. Maar ook omdat we in het laatste hoofdstuk echt aan de slag gaan. Als je het uit hebt, sta je hopelijk te popelen om te beginnen.

Je hoeft je leven overigens niet helemaal om te gooien, dat is niet realistisch. Kleine duwtjes tegen een van de vliegwielen kunnen al een groot verschil maken. Want zodra je begint met intentioneel leven, neem je de regie. In plaats van reactief te dealen met wat er op je afkomt (hint: een heleboel mailtjes, reclame, versla-

vende technologie en maatschappelijke verwachtingen), benader je het leven proactief en maak je eerst ruimte voor wat jij waardevol vindt. Natuurlijk raak je nog steeds dagelijks afgeleid – dat is menselijk – maar je hebt nu het gereedschap om daarmee om te gaan.

En weet dat we voor sommige problemen die ik aankaart in dit boek collectieve oplossingen nodig hebben. Het is oké als het niet altijd lukt om intentioneel te leven. We kunnen niet alles in ons eentje aan. Zo zijn er bijvoorbeeld wetten nodig om ons, en in het bijzonder jongeren, te beschermen tegen de aandachtsexploitatie van sociale media. Reclame voor schadelijke zaken kan aan banden gelegd worden, zoals dat ook bij sigaretten is gebeurd. En net als in Frankrijk zouden we in Nederland kunnen vastleggen dat je buiten werktijd geen werkmail meer mag ontvangen. Dat zijn zaken waar we ons voor kunnen uitspreken en inzetten, zodat volksvertegenwoordigers ermee aan de slag gaan.

Maar ondertussen kun je ook op individueel niveau dingen doen. Je kunt zelf al ingaan tegen de maatschappelijke verwachting van braaf consumeren. Of barrières opwerpen tussen jezelf en verslavende technologie. Misschien inspireer je er anderen mee, en verspreidt de verandering zich als een olievlek. We kunnen maatschappelijke problemen niet op individueel niveau oplossen, maar we kunnen al wel een groot verschil maken voor onszelf en onze directe omgeving.

Ook als je met een intentie leeft, zal het leven je verrassen. Soms op verschrikkelijke wijze. Dan overkomen je dingen die je volledige aandacht opeisen. Die ervoor zorgen dat je je dagelijkse ritme loslaat en de vliegwielen naar de achtergrond verdwijnen. Dat is onvermijdelijk. Maar zodra je gewend bent aan de nieuwe situatie, of langzaamaan weer ruimte krijgt voor andere dingen, kun je terugvallen op de vliegwielen uit dit boek. Het is mijn erva-

ring dat ze dagelijks voldoening geven, zelfs als het leven tegenzit.

Ik ben nog steeds weleens onrustig, maar veel minder vaak dan vroeger. Ik heb beter inzicht in wat me gelukkig maakt, en merk dat het me steeds vaker lukt om geluk te vinden in wat ik al heb. De vliegwielen zijn geen doelen in een verre toekomst om naar te streven, maar gewoontes die direct waardevol zijn. En als ik terugval in oude gewoontes, ben ik me tegenwoordig bewust van de denkfouten die daaraan ten grondslag liggen. Ik leer de situaties herkennen waarin ik vatbaar ben voor gelukskrakers. Dan herinner ik mezelf aan de geluksmakers – 'Focus, Ernst!' – en houd ik me weer keurig aan mijn eigen gedachtegoed.

Ben je er klaar voor om te beginnen met intentioneel leven? Om je aandacht te verleggen van gelukskrakers naar geluksmakers? Om de afleiding te weerstaan en bewuste keuzes te maken? Om duurzaam geluk te ervaren? Oké. Dan is het tijd om kennis te maken met een goede vriend: je uitstelgedrag.