

#1 *New York Times*-bestseller

# Het Happiness Project

Op zoek naar meer plezier  
en geluk in je leven

Gretchen Rubin

### **Over het boek**

Gretchen Rubin heeft alles: een man, twee leuke kinderen, een mooi huis en een goede baan, maar toch is ze niet zo gelukkig als ze zou willen zijn. Ze besluit zich een jaar lang te wijden aan het vinden van geluk. Elke maand concentreert ze zich op een ander aspect van haar leven en zo probeert ze stap voor stap een gelukkiger mens te worden. Ze hoopt antwoord te krijgen op de vraag: heb je je geluk in eigen hand?

Heb jij soms het gevoel dat je nog gelukkiger of vrolijker zou kunnen zijn? Dan is dit hét boek voor jou: het doet je lachen én nadenken en staat vol tips en adviezen om zelf aan de slag te gaan.

### **De pers over het boek**

‘Gretchens zoektocht naar geluk is herkenbaar en praktisch. De aandacht voor het nú, de strijd tegen je eigen perfectionisme en jezelf met humor bekijken, vormen ook het gedachtegoed van *Flow*.’  
– Irene Smit, hoofdredacteur *Flow*

### **Over de auteur**

Gretchen Rubin is een van de invloedrijkste schrijvers over verandering en geluk. Recent verscheen haar nieuwe boek, *Steeds beter*, over de rol van gewoonten in ons leven. Ze woont met haar man en twee dochters in New York.

*Van dezelfde auteur*  
Steeds beter

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

GRETCHEN RUBIN

# Het Happiness Project



*Oorspronkelijke titel*

The Happiness Project

© 2009 Gretchen Rubin

*Vertaling*

Bonella van Beusekom

*Omslagontwerp*

Pinta Grafische Producties

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0695 4

NUR 770

*Het Happiness Project* is eerder verschenen als *Het Geluk Project*.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

Voor mijn familie

Geen plicht wordt door ons zo onderschat als de plicht om gelukkig te zijn.

Robert Louis Stevenson

Samuel Johnson: “Zoals het Spaanse spreekwoord zegt:  
“Wie de rijkdom van Brits-Indië mee naar huis wil brengen,  
moet de rijkdom van Brits-Indië met zich meenemen”

James Boswell, *The Life of Samuel Johnson*

# INHOUD

Voor de lezer 11

De voorbereiding 13

1 januari: je energie oppeppen 29

Vitaliteit

2 februari: aan de liefde denken 50

Huwelijk

3 maart: de lat hoger leggen 76

Werk

4 april: luchthartig zijn 96

Ouderschap

5 mei: spelen serieus nemen 115

Vrije tijd

6 juni: tijd maken voor vrienden 134

Vriendschap

7 juli: een beetje geluk kopen 156

Geld

8 augustus: er is meer in het leven 181

Eeuwigheid

9 september: een passie najagen 204

Boeken



- 10 oktober: aandachtig zijn 216  
Opmerkzaamheid
- 11 november: tevreden blijven 234  
Instelling
- 12 december: nog volmaakter? 250  
Geluk?

Nawoord 261

Dankwoord 263

Jouw happinessproject 265

Het happinessprojectmanifest 267

Leesclubvragen 279

Om verder te lezen 281

## VOOR DE LEZER

Een ‘happinessproject’ is een project om je leven te veranderen. Eerst komt de voorbereiding en ga je na wat je geluk brengt, je bevredigt en waarvoor je je wilt inzetten, maar ook wat schuldgevoelens, boosheid, verveling en gevoelens van spijt bij je oproept. Vervolgens stel je je voornemens vast en de concrete actiepunten om gelukkiger te worden. En ten slotte komt het interessante gedeelte: je aan je voornemens houden.

Dit boek is het verhaal van mijn zoektocht naar geluk: wat ik heb geprobeerd en wat ik heb geleerd. Jouw happinessproject zal er natuurlijk anders uitzien, maar er zijn niet veel mensen die geen baat zullen hebben bij een happinessproject. Om je te helpen na te denken over je eigen happinessproject zet ik regelmatig suggesties op mijn blog en ik heb ook een website gemaakt, de Happiness Project Toolbox, die instrumenten aanreikt om je te helpen je eigen project te beginnen en de voortgang ervan te volgen.

Maar ik hoop dat de belangrijkste inspiratie voor jouw gelukproject het boek is dat je nu in handen houdt. Omdat dit het verhaal is van mijn gelukproject vind je er mijn specifieke situatie, waarden en normen en interesses in terug. Misschien denk je wel: als iedereen zijn eigen unieke gelukproject heeft, waarom zou ik dan de moeite nemen om een boek over háár project te lezen?

Tijdens mijn onderzoek naar geluk is me iets opgevallen wat me verbaasd heeft: ik leer vaak meer door de unieke ervaringen van één persoon dan door boeken waarin universele beginselen worden uitgelegd of waarin het laatste onderzoek wordt aangehaald. Ik hecht meer waarde aan wat bepaalde mensen me vertellen over waar zij iets aan hebben gehad dan aan welk ander argument ook, en dat is zelfs het geval als we weinig gemeen lijken te hebben. Ik had bijvoorbeeld nooit verwacht dat een gevatte lexicograaf met het syndroom van Tourette, een heilige met tbc van in de twintig, een hypocriete Russische romanschrijver en een van de grondleggers van de Amerikaanse staat mijn beste gidsen zouden zijn, maar het was wel zo.

Ik hoop dat het lezen van mijn verslag van mijn happinessproject je zal stimuleren zelf met je eigen project te beginnen. Wanneer je dit ook leest en waar je ook bent, dit is het juiste moment en de juiste plek om te beginnen.

## DE VOORBEREIDING

Ik had altijd wel vagelijk verwacht dat ik mijn slechte gewoontes zou afleren.

Dat ik op een dag niet meer aan mijn haar zou draaien, en niet meer continu op sportschoenen zou lopen, en geen havermoutpap meer als lunch én als avondeten zou eten. Dat ik de verjaardagen van mijn vrienden zou onthouden, dat ik foto's zou leren bewerken met Photoshop en dat ik Shakespeare zou lezen. Dat ik vaker zou lachen en plezier zou hebben, dat ik beleefder zou zijn, dat ik vaker naar het museum zou gaan en dat ik niet te bang zou zijn om auto te rijden.

Op een dag in april, op een ochtend als alle andere ochtenden, realiseerde ik me ineens dat ik het gevaar liep dat ik mijn leven verspilde. Toen ik uit het beregende raampje van een stadsbus keek, zag ik dat de jaren voorbijvlogen. Wat verwacht ik eigenlijk van het leven? vroeg ik mezelf. Tja... ik wil *gelukkig* zijn. Maar ik had er nog nooit over nagedacht wat me gelukkig maakte of hoe ik gelukkiger zou kunnen worden.

Ik had veel om gelukkig over te zijn. Ik was getrouwd met Jamie, de lange, donkere, knappe man van mijn leven, en we hadden twee geweldige dochters: Eliza van zeven en Eleanor van één. Ik schreef boeken, nadat ik mijn carrière als jurist was begonnen. Ik woonde in mijn

favoriete stad New York. Ik had een hechte band met mijn ouders, mijn zus en mijn schoonfamilie. Ik had vrienden. Ik was gezond. Ik hoefde mijn haar niet te verven. Maar toch reageerde ik vaak kribbig op mijn man of op de medewerker van het kabelbedrijf. Zelfs na een kleine tegenslag in mijn werk voelde ik me al afgewezen. Ik raakte het contact met oude vrienden kwijt. Ik werd gauw driftig. Ik had melancholieke buien, was snel onzeker, lusteloos, had gauw last van schuldgevoelens.

Toen ik uit het wazige busraampje keek zag ik gestalten de straat oversteken: een vrouw van mijn leeftijd die tegelijkertijd probeerde haar paraplu omhoog te houden, op haar mobieltje keek en een buggy duwde met een kind in een geel regenjasje erin. Dat gaf me een schok van herkenning: dat ben ik, dacht ik. Ik heb een buggy, een mobieltje, een wekker, een appartement, een buurt. En nu zit ik weer in dezelfde bus die ik door het park neem, heen en terug. Dit is mijn leven, maar ik heb er nog nooit over nagedacht.

Ik was niet depressief en ik had geen last van een midlifecrisis, maar wel een vaag onbehagen nu ik volwassen was, een terugkerend gevoel van ontevredenheid en bijna een gevoel van ongeloof. Ben ik dat? vroeg ik me af als ik de ochtendkrant oppakte of mijn e-mails ging zitten lezen. Ben ik dat?

Ik merkte dat ik me afvroeg: is dit het nou? En er zelf op antwoordde: ja, dit is het.

Maar hoewel ik me soms ontevreden voelde, alsof er iets ontbrak, vergat ik nooit wat voor een geluksvogel ik was. Als ik midden in de nacht wakker werd, wat soms gebeurde, liep ik van de ene kamer naar de andere en staarde naar mijn slapende man die verstrikt in de lakens lag en mijn dochters die omringd werden door hun knuffels, allemaal veilig. Ik had alles wat ik me kon wensen, maar op de een of andere manier wist ik het niet te waarderen. Door alle geklaag over niets en alle voorbijgaande crises, moe van het worstelen met mijn eigen karakter, kon ik vaak alle geweldige dingen die ik had niet eens zien. Ik wilde deze tijd niet langer als vanzelfsprekend beschouwen. De woorden van de schrijfster Colette achtervolgden me al jaren: 'Wat heb ik een heerlijk leven gehad! Had ik het me alleen maar eerder gerealiseerd.' Ik wilde aan het eind van mijn leven of na een grote

ramp niet terugkijken en denken: wat was ik tóén gelukkig, en had ik me dat maar gerealiseerd.

Ik moest hierover nadenken. Hoe kon ik mezelf de discipline opleggen om dankbaar te zijn voor mijn leven van alledag? Hoe kon ik hogere eisen aan mezelf stellen als vrouw, moeder, schrijfster en vriendin? Hoe kon ik de dagelijkse irritaties laten varen om het ruimer en helderder te zien? Ik kon al nauwelijks onthouden dat ik bij de drogist langs moest om tandpasta te kopen, dus het leek me niet realistisch dat ik die verheven doelen zou kunnen integreren in mijn dagelijkse routine.

De bus reed langzaam, maar ik kon mijn eigen gedachten nauwelijks bijhouden. Ik moet hiermee aan de gang, zei ik tegen mezelf. Als ik wat vrije tijd heb, begin ik met een project om gelukkiger te worden. Maar ik hād nooit vrije tijd. Als het leven zijn gewone gangetje ging, was het moeilijk voor ogen te houden wat er echt toe deed. Als ik op zoek wilde naar geluk, dan moest ik tijd máken. Ik had even een visioen van mezelf dat ik een maand op een pittoresk, winderig eiland woonde, waar ik elke dag schelpen kon zoeken, Aristoteles kon lezen en in een elegant perkamenten dagboek kon schrijven. Nee, gaf ik toe, dat gaat niet gebeuren. Ik moet een manier zien te vinden om het hier en nu te doen. Ik moest de lens veranderen waardoor ik alle vertrouwde dingen bekeek.

Al die gedachten gingen door mijn hoofd, en terwijl ik in die volle bus zat had ik twee dingen begrepen: ik was niet zo gelukkig als ik kon zijn, en mijn leven zou niet veranderen als ik het niet veranderde. Op dat moment, toen ik me dat realiseerde, besloot ik er een jaar voor uit te trekken om te proberen *happy* te zijn.

Mijn besluit viel op een dinsdagochtend en 's woensdagmiddags had ik al een stapel bibliotheekboeken op mijn bureau liggen. Ik kon er nauwelijks plek voor vinden: mijn kleine werkkamer, helemaal boven in ons appartementsgebouw, lag al vol naslagwerken voor de biografie van Kennedy die ik aan het schrijven was en briefjes van de leerkracht van mijn dochter Eliza over schoolreisjes, keelontsteking en inzamelingsacties.

Ik kon me niet zomaar in dit project storten. Ik moest me nog beter

informereren voor ik er klaar voor was om met mijn jaar te beginnen. Na een paar weken stevig te hebben gelezen was ik er nog steeds niet uit hoe ik mijn experiment op zou zetten en belde ik mijn jongere zus Elizabeth op.

Nadat ze twintig minuten naar een verhandeling over mijn eerste gedachten over geluk had geluisterd, zei ze: 'Ik denk niet dat je doorhebt dat je een rare bent. Maar,' voegde ze er snel aan toe, 'wel op een leuke manier, hoor.'

'Iedereen is raar. Daarom is het happinessproject van iedereen ook anders. We zijn allemaal uniek.'

'Wie weet. Maar ik denk dat je geen idee hebt hoe grappig het is om jou erover te horen praten.'

'Hoezo grappig?'

'Omdat je geluk op zo'n rigide, systematische manier benadert.'

Ik begreep niet wat ze bedoelde. 'Je bedoelt dat ik doelen als "nadenken over de dood" of "het nu omhelzen" probeer om te zetten in actiepunten?'

'Precies,' antwoordde ze. 'Ik weet niet eens wat een actiepunt is.'

'Dat is jargon uit het bedrijfsleven.'

'Mooi, best, joh. Ik bedoel alleen dat jouw gelukproject meer over jou zegt dan jij je realiseert.'

Natuurlijk had ze gelijk. Ze zeggen weleens dat mensen anderen onderwijzen wat ze zelf nog moeten leren. Door de rol van geluksleeraar op me te nemen probeer ik de methode te vinden om mijn eigen specifieke fouten en beperkingen te overwinnen.

Het was tijd meer van mezelf te eisen. Maar als ik nadacht over geluk liep ik telkens tegen paradoxen op. Ik wilde mezelf veranderen, maar mezelf ook accepteren. Ik wilde mezelf minder serieus nemen, en ook serieuzer. Ik wilde mijn tijd goed besteden, maar ook maar wat aanlummelen, me vermaken en lezen wanneer ik er zin in had. Ik wilde over mezelf nadenken, zodat ik mezelf kon vergeten. Ik wond me snel op, wilde niet meer jaloers zijn en niet meer inzitten over de toekomst, maar ik wilde ook mijn energie en ambitie behouden. Door Elizabeths observaties ging ik me afvragen wat mijn motieven eigenlijk waren. Was ik op zoek naar spirituele groei en naar een leven dat meer gewijd was aan het transcendente, of was mijn zoektocht

naar geluk alleen maar een poging mijn perfectionisme uit te breiden naar elk aspect van mijn leven?

Mijn happinessproject was beide. Ik wilde mijn karakter perfecti-  
oneren, maar gezien mijn aard hield dat in: grafieken, actiepunten-  
lijstjes, nieuwe woorden en dwangmatig notities maken.

Veel grote geesten hebben zich beziggehouden met geluk, dus toen ik mijn onderzoek begon las ik Plato, Boethius, Montaigne, Bertrand Russell, Thoreau en Schopenhauer. De grote wereldreligies geven een uitleg van geluk, dus onderzocht ik een groot scala aan tradities, van de bekendste tot de meest esoterische. De wetenschappelijke belangstelling voor de positieve psychologie is de laatste decennia explosief toegenomen en ik las de boeken van vooraanstaande psychologen. Maar ook op televisie zie je veel geluksexperts, dus raadpleegde ik iedereen, van Oprah Winfrey tot dr. Phil. Een paar van de interessantste inzichten over geluk kwamen van mijn lievelingsschrijvers Lev Tolstoj, Virginia Woolf en Marilynne Robinson. En ik las romans, zoals *Landing op de zon* van Michael Frayn, *Belcanto* van Ann Patchett en *Zaterdag* van Ian McEwan, die zorgvuldige uitwerkingen leken van theorieën over geluk.

Het ene moment las ik filosofische boeken en biografieën, het volgende *Psychologie Magazine*. Op de stapel boeken naast mijn bed lag onder andere *Intuïtie: de kracht van denken zonder erbij na te denken* van Malcolm Gladwell, *The Theory of Moral Sentiments* van Adam Smith, *Elizabeth en haar Duitse tuin* van Elizabeth von Arnim, *De kunst van het geluk* van de dalai lama en *Sink Reflections* van Marla Cilley. En aan tafel met vrienden vond ik wijsheid in een fortunecookie: zoek het geluk onder je eigen dak.

Door het lezen kwam ik erachter dat ik twee cruciale vragen moest beantwoorden voor ik verderging. Ten eerste: geloofde ik erin dat het mogelijk was om mezelf gelukkiger te maken? Er zijn namelijk theorieën, zoals de setpointtheorie, die stellen dat het basisniveau van iemands geluk niet veel en slechts kortstondig fluctueert.

Mijn conclusie is: ja, dat is mogelijk.

Volgens het meest recente onderzoek wordt je geluk voor ongeveer vijftig procent bepaald door je genen, voor tien tot twintig pro-



cent door levensomstandigheden als leeftijd, geslacht, etnische achtergrond, burgerlijke staat, inkomen, gezondheid, werk en godsdienst, en de rest is een product van hoe je denkt en wat je doet. Met andere woorden, mensen hebben een aangeboren instelling die binnen een bepaalde bandbreedte valt, maar ze kunnen zichzelf door hun daden oppeppen tot het hoogste punt van hun geluksbandbreedte of zichzelf naar beneden halen naar het laagste punt daarvan. Die vaststelling bevestigde mijn eigen observaties. Het lijkt voor de hand liggend dat sommige mensen van nature opgewekter of melancholischer zijn dan anderen, terwijl mensen door hun eigen beslissingen over hun ze hun leven inrichten ook invloed kunnen hebben op hun geluk.

De tweede vraag luidde: wat is geluk?

Op de universiteit hadden we een heel semester aan discussies over de betekenis van een 'overeenkomst' gewijd en toen ik me op mijn onderzoek naar geluk stortte, moest ik daaraan denken. In de wetenschap heeft het zin om termen exact te definiëren, en ik kwam een psychologisch onderzoek tegen dat vijftien verschillende wetenschappelijke definities van geluk vaststelde, maar voor mijn eigen project leek het me niet zinvol om er veel energie aan te besteden verschillen tussen 'positief affect', 'subjectief welzijn', 'hedonistische instelling' en talloos veel andere termen te onderzoeken. Ik wilde niet vast komen te zitten in een onderwerp dat me niet eens zoveel interesseerde.

In plaats daarvan besloot ik het voorbeeld van rechter Potter Stewart te volgen, die onzedelijkheid definieerde door te zeggen: 'Ik weet wat het is als ik het zie', of Louis Armstrong, die stelde: 'Als je je moet afvragen wat jazz is kom je er nooit achter', of A.E. Housman, die schreef dat hij 'poëzie net zomin kon definiëren als een terriër een rat kan definiëren', maar dat hij 'het onderwerp herkende aan de symptomen die het opriep'.

Aristoteles stelde dat geluk het *summum bonum* was, het grootste goed; ook al verlangen mensen naar andere dingen, zoals macht of rijkdom of tien pond afvallen, omdat ze denken dat ze dan gelukkig zullen zijn, eigenlijk is hun doel geluk. Blaise Pascal zei: 'Alle mensen zoeken geluk. Zonder uitzondering. Welke verschillende middelen

ze daarvoor ook inzetten, dat is hun doel.' Een onderzoek liet zien dat mensen over de hele wereld als hun werd gevraagd wat ze in het leven het liefst wilden, en wat ze het liefst wilden voor hun kinderen, antwoordden: 'Geluk.' Zelfs mensen die het er niet over eens zijn wat het betekent om 'gelukkig' te zijn, zijn het er wel over eens dat de meesten 'gelukkiger' kunnen zijn, volgens hun eigen specifieke definitie. Ik weet wanneer ik me gelukkig voel. Dat was voor mijn doel goed genoeg.

En ik ontdekte nog iets belangrijks met betrekking tot de definitie van geluk: dat het tegendeel van geluk ongeluk is, en niet depressiviteit. Depressiviteit, een ernstige aandoening waar je serieus aandacht aan moet schenken, is van een andere categorie dan gelukkig of ongelukkig zijn. Het lag ver buiten de reikwijdte van mijn project om me bezig te houden met de oorzaken daarvan of de remedies daarvoor. Maar ook al was ik niet depressief en zou ik me binnen mijn kader niet bezighouden met depressiviteit, er bleef nog voldoende over om me over te buigen, want ik mocht dan niet depressief zijn, dat betekende nog niet dat ik er geen baat bij kon hebben om te proberen gelukkiger te zijn.

Nu ik had vastgesteld dat het mogelijk was om mijn geluksniveau op te peppen en nu ik wist wat het betekende om 'gelukkig' te zijn, moest ik erachter zien te komen hóé ik mezelf gelukkiger kon maken.

Zou ik een nieuw geheim over geluk ontdekken? Waarschijnlijk niet. Mensen denken al duizenden jaren na over geluk, en de grote waarheden over geluk zijn door de meest briljante geesten in de geschiedenis al aan het licht gebracht. Alle belangrijke dingen zijn al ooit gezegd. De wetten van het geluk staan even vast als die van de scheikunde.

Maar ook al hoefde ik die wetten niet vast te stellen, ik moest er mee stoeien, voor mezelf. Het is net als met afvallen. We kennen allemaal het geheim: beter eten, minder eten, meer bewegen – maar het is de toepassing die het leuk maakt. Ik moest een plan bedenken om ideeën over geluk toe te passen in mijn eigen leven.

De grondlegger van de Amerikaanse staat, Benjamin Franklin, is een van de grote bepleiters van zelfontplooiing. In *De autobiografie* be-

schrijft hij dat hij zijn Tabel met Deugden beschouwde als onderdeel van een ‘moedig en moeilijk project om tot morele perfectie te komen’. Franklin stelde dertien deugden vast die hij wilde cultiveren: matigheid, zwijgzaamheid, ordelijkheid, besluitvaardigheid, soberheid, vlijt, oprechtheid, rechtvaardigheid, ingetogenheid, reinheid, evenwichtigheid, kuisheid en nederigheid. Elke dag turfde hij of hij die dertien deugden in praktijk bracht.

Recent onderzoek onderschrijft de wijsheid van zijn benadering. Mensen boeken met doelen veel sneller vooruitgang als die zijn opgedeeld in concrete, meetbare acties, waar ze zelf verantwoordelijk voor zijn en waar ze zichzelf positieve bevestiging voor geven. En het onbewuste is, aldus een recente hersentheorie, cruciaal bij het nemen van beslissingen, motieven en gevoelens buiten ons bewustzijn of onze bewuste controle; terwijl een van de factoren die het werk van het onbewuste beïnvloeden de ‘toegankelijkheid’ van informatie is, of het gemak waarmee die ons te binnen schiet. Informatie die recentelijk is opgehaald of in het verleden vaak is gebruikt, is gemakkelijker terug te halen en daarom te activeren. Het concept ‘toegankelijkheid’ bracht me op het idee dat ik bepaalde doelen en ideeën actiever kon houden in mijn geest door mezelf er continu aan te herinneren.

Geïnspireerd door de recente wetenschap en door de methode van Benjamin Franklin ontwierp ik dus mijn eigen versie van zijn tabel, een soort kalender waar ik al mijn voornemens op kon vastleggen en dagelijks een ✓ (goed) of ✗ (slecht) achter elk voornemen kon zetten.

Nadat ik mijn blanco tabel had ontworpen, kostte het me echter veel tijd om vast te stellen welke voornemens er in de kaders moesten komen. Franklins dertien deugden kwamen niet overeen met het soort veranderingen dat ik wilde doorvoeren. ‘Reinheid’ interesseerde me nou niet zo (althoewel, nu ik erover nadenk, zou ik beter kunnen flossen). Wat moest ik doen om gelukkiger te worden?

Eerst moest ik de terreinen vaststellen waaraan ik wilde werken en daarna moest ik met voornemens komen om mijn geluk op te peppen die concreet en meetbaar waren. Iedereen, van Seneca tot Martin Seligman, was het erover eens dat vriendschap een sleutel tot geluk is, en natuurlijk wilde ik mijn vriendschappen aanhalen. De truc was alleen om erachter te komen hoe ik de veranderingen waar ik naar

zocht tot stand kon brengen. Ik wilde duidelijk zijn, zodat ik exact wist wat ik van mezelf verwachtte.

Terwijl ik nadacht over mogelijke voornemens stond ik er opnieuw bij stil hoezeer mijn zoektocht naar geluk zou verschillen van dat van anderen. Franklins prioriteit lag bij 'matigheid' ('je niet volproppen, niet zoveel drinken dat je er uitbundig van wordt') en 'zwijgzaamheid' ('minder babbelen, minder woordspelingen en grapjes maken'). Andere mensen zouden zich misschien voornemen naar de sportschool te gaan, om te stoppen met roken, hun seksleven te verbeteren, te leren zwemmen of aan vrijwilligerswerk te gaan doen – specifieke voornemens die op mij niet van toepassing waren. Ik had mijn eigen unieke prioriteiten en op mijn lijst stonden veel dingen die andere mensen zouden weglaten, terwijl er weer dingen op ontbraken die anderen er wel op gezet zouden hebben.

Een vriendin vroeg me bijvoorbeeld: 'Ga je niet in therapie?'

'Nee,' zei ik verbaasd. 'Hoezo, vind je dat ik dat zou moeten doen?'

'Jazeker. Dat is essentieel. Je moet in therapie als je wilt weten wat er ten grondslag ligt aan je gedrag,' antwoordde ze. 'Wil je niet weten waaróm je bent zoals je bent en waaróm je je leven wilt veranderen?'

Ik dacht een hele tijd over die vragen na en toen besloot ik: nee, niet echt. Betekende dat dat ik oppervlakkig was? Ik zag in dat therapie waardevol kon zijn, maar die vragen interesseerden me niet zo. Zonder therapie zag ik ook wel welke kwesties ik wilde aanpakken, en ik vond het belangrijker dat mijn gedrag verbeterde dan dat ik mezelf beter ging begrijpen.

Ik wilde me elke maand op een ander onderwerp concentreren en twaalf maanden in het jaar gaven me twaalf plekken die moesten worden ingevuld. Onderzoek had me geleerd dat de belangrijkste voorwaarde voor geluk sociale verbondenheid is, dus besloot ik 'huwelijk', 'ouderschap' en 'vriendschap' aan te pakken. Ik had ook geleerd dat mijn geluk voor een groot deel afhankelijk was van de manier waarop ik ertegenaan keek, dus voegde ik 'eeuwigheid' en 'instelling' toe aan mijn lijst. Mijn werk was cruciaal voor mijn geluk en ook vrije tijd, dus voegde ik de onderwerpen 'werk', 'spel' en 'passie' toe. Waar wilde ik me verder nog mee bezighouden? 'Energie' leek de basis voor het welslagen van het hele project. Ook 'geld' wilde ik

aan de orde stellen. Om een aantal inzichten te onderzoeken die ik tijdens mijn onderzoek tegen was gekomen, voegde ik ook 'opmerkszaamheid' toe. December zou de maand zijn waarin ik zou proberen om me perfect aan al mijn voornemens te houden, dus nu had ik er twaalf.

Maar welk onderwerp moest als eerste aan de orde komen? Wat was de belangrijkste voorwaarde voor geluk? Ik was er nog niet achter, maar ik besloot 'energie' als eerste aan te pakken. Als ik veel energie had, zou het gemakkelijker zijn om me aan al mijn andere voornemens te houden.

Net op tijd voor januari, wanneer mijn project zoals gepland van start zou gaan, was ik klaar met mijn tabel met tientallen voornemens voor het volgende jaar. De eerste maand zou ik alleen de voornemens voor januari proberen en in februari voegde ik er de volgende reeks voornemens aan toe. Als december begon, zou ik proberen me aan de voornemens voor het hele jaar te houden.

Toen ik mijn voornemens vaststelde, kwam er een aantal overkoepelende principes boven. Het bleek veel lastiger om die principes exact te formuleren dan ik had verwacht, maar na veel te hebben opgeschreven en weggestreept kwam ik tot mijn Twaalf Geboden:

### *Twaalf Geboden*

- 1 Wees jezelf
- 2 Laat het gaan
- 3 Gedraag je zoals je je graag zou voelen
- 4 Doe het nu
- 5 Wees beleefd en redelijk
- 6 Geniet van het proces
- 7 Wees niet krenterig
- 8 Stel vast wat het probleem is
- 9 Wees luchthartig
- 10 Doe wat er moet gebeuren
- 11 Geen voor wat hoort wat
- 12 Er is alleen liefde

Die Twaalf Geboden, voorspelde ik, zouden me helpen als ik er moei-

te mee had om me aan mijn voornemens te houden.

Ik maakte ook een lijst die dwazer was: Geheimen van het Volwassen Leven. Dat waren de lessen die ik door schade en schande had geleerd terwijl ik volwassen werd. Ik heb geen idee waarom het me jaren kostte om erachter te komen dat pillen die je gewoon bij de drogist kon kopen je van je hoofdpijn af hielpen, maar zo was het wel.

*Geheimen van het Volwassen Leven*

Jouw fouten vallen andere mensen niet zo op als jij denkt.

Het is goed om om hulp te vragen.

Voor de meeste besluiten is geen uitgebreide research nodig.

Wie goed doet, voelt zich goed.

Het is belangrijk om tegen *iedereen* aardig te zijn.

Neem een trui mee.

Door elke dag een beetje te doen, bereik je veel.

Met zeep en water verwijder je de meeste vlekken.

Door de computer een paar keer aan en uit te doen, los je een storing vaak op.

Als je niet weet wat je moet doen, ga dan schoonmaken.

Je kunt kiezen wat je doet, maar je kunt niet kiezen wat je wilt doen.

Geluk maakt je niet altijd gelukkig.

Wat je *elke dag* doet zet meer zoden aan de dijk dan wat je *af en toe* doet.

Je hoeft niet overal goed in te zijn.

Als je niet faalt, dan doe je niet genoeg je best.

Medicijnen die je gewoon bij de drogist kunt kopen zijn heel effectief.

Laat *perfectie* niet de vijand van *het goede* zijn.

Wat andere mensen leuk vinden vind jij misschien niet leuk, en omgekeerd.

Mensen stellen het echt op prijs als je huwelijkscadeaus van hun bruidsluist koopt.

Je kunt het karakter van je kinderen niet diepgaand veranderen door op ze te vitten of door ze op allerlei cursussen te doen.

Zonder investering geen rendement.

Hoewel ik er veel lol in had om mijn Twaalf Geboden en mijn Geheimen van het Volwassen Leven op te stellen, bleef de kern van mijn

project voor meer happiness mijn lijst met voornemens, want dat waren de veranderingen die ik in mijn leven wilde aanbrengen. Toen ik mijn voornemens echter opnieuw bekeek, schrok ik ervan hoe beperkt ze waren. Neem januari: ‘Ga eerder slapen’ en ‘Handel een vervelende klus af’ klonken niet bepaald drastisch, kleurrijk of erg ambitieus.

De radicale happinessprojecten van anderen, zoals de verhuizing van Henry David Thoreau naar Walden Pond of die van Elizabeth Gilbert naar Italië, India en Indonesië, stimuleerden me. De frisse start, de totale toewijding, de sprong in het onbekende: hun zoektocht was een openbaring voor me, en ik kreeg er een plaatsvervangende kick van dat ze hun zorgen van alledag achter zich hadden gelaten.

Maar zo zat mijn project niet in elkaar. Ik was niet avontuurlijk en zo’n ingrijpende verandering wilde ik niet. En dat was maar goed ook, want ik zou het niet eens hebben kunnen doen, ook al had ik het gewild. Ik had een gezin en verantwoordelijkheden die het me praktisch onmogelijk maakten om zelfs maar een weekend weg te gaan, laat staan een heel jaar.

Maar nog belangrijker was dat ik mijn leven niet wilde afwijzen. Ik wilde mijn leven veranderen zonder het te veranderen, door meer geluk in mijn eigen keuken te vinden. Ik wist dat ik geen geluk zou ontdekken op een plek ergens ver weg of in vreemde omstandigheden; het was gewoon hier, nu – net als in het toneelstuk *De blauwe vogel*, dat me nog steeds achtervolgt, waarin twee kinderen een heel jaar lang naar de wereld van de blauwe vogel van het geluk zoeken en als ze eindelijk terugkeren naar huis ontdekken dat de vogel daar op hen zit te wachten.

Veel mensen gingen over mijn project met me in discussie. Om te beginnen mijn eigen man.

‘Ik snap het niet,’ zei Jamie toen hij op de grond zijn dagelijkse rug- en knieoefeningen lag te doen. ‘Je bent toch al best gelukkig, of niet? Als je ongelukkig was, dan zou dit nog ergens op slaan, maar dat ben je niet.’ Hij zweeg even. ‘Je bent toch niet ongelukkig, of wel?’

‘Ik ben zeker gelukkig,’ verzekerde ik hem. ‘En eigenlijk,’ voegde ik

eraan toe, blij met de kans om met mijn nieuwe deskundigheid te pronken, 'zijn de meeste mensen best gelukkig. In een onderzoek uit 2006 gaf vierentachtig procent van de Amerikanen aan "heel" of "redelijk gelukkig" te zijn, en in een onderzoek in vijfenveertig landen gaven mensen zichzelf gemiddeld een zeven op een schaal van één tot tien en vijfenzeventig punten op een schaal van één tot honderd. Ik heb de vragenlijst zelf net ingevuld en op een schaal van één tot vijf scoorde ik 3,92.'

'Maar als je best happy bent, waarom zou je dan een happinessproject doen?'

'Ik ben gelukkig, maar niet zo gelukkig als ik zou moeten zijn. Ik heb een goed leven en ik wil het meer waarderen, er meer naar leven.' Ik vond het moeilijk om het uit te leggen. 'Ik klaag te veel, ik raak vaker geïrriteerd dan zou moeten. Ik zou dankbaarder moeten zijn. Ik denk dat ik me, als ik me gelukkiger voel, beter zal gedragen.'

'Denk je echt dat dat daar iets uit zal halen?' vroeg hij en hij wees naar de uitdraai van mijn eerste blanco Tabel met Voornemens.

'Nou, de tijd zal het leren.'

'Huh,' gnuifde hij. 'Dat zal wel.'

Kort daarna stuitte ik op nog meer scepsis tijdens een borrel. Het gebruikelijke beleefde gepraat over koetjes en kalfjes ging over in een gesprek dat meer leek op een verdediging van een dissertatie doordat iemand die ik al heel lang kende openlijk de spot dreef met mijn project.

'Dus jouw project is om te kijken of je jezelf gelukkiger kunt maken? En dat terwijl je niet eens depressief bent?' vroeg hij.

'Inderdaad,' antwoordde ik, en ik probeerde intelligent te kijken terwijl ik jongleerde met een glas wijn, een servet en een chique versie van een saucijzenbroodje.

'Ik wil je niet beledigen, maar wat heeft het voor zin? Ik kan me niet voorstellen dat het erg interessant is om na te gaan hoe een gewoon iemand gelukkiger kan worden.'

Ik wist niet goed wat ik daarop moest antwoorden. Kon ik tegen hem zeggen dat een van de Geheimen van het Volwassen Leven is: Begin een zin nooit met 'Ik wil je niet beledigen'?

Maar hij ging door. 'Je bent immers sowieso geen doorsnee ie-



mand. Je bent hoogopgeleid, je bent fulltime schrijfster, je woont in een chique buurt in de stad, je man heeft een goede baan. Wat heb je iemand op het platteland dan te zeggen?’

‘Ik kom van het platteland,’ zei ik zwakjes.

Dat wuifde hij weg. ‘Ik denk gewoon niet dat je met inzichten zult komen waar anderen iets aan hebben.’

‘Nou,’ antwoordde ik. ‘Ik ben er juist van overtuigd geraakt dat mensen veel van elkaar kunnen leren.’

‘Ik denk dat je zult merken dat jouw ervaringen zich lastig laten vertalen.’

‘Ik doe mijn best,’ antwoordde ik. Daarna liep ik weg om iemand anders te zoeken om mee te praten.

Deze man had met al zijn ontmoedigende woorden wel de vinger op de zere plek gelegd: was het erg egocentrisch om zoveel energie aan mijn eigen geluk te besteden?

Ik dacht veel over die vraag na. Uiteindelijk koos ik partij voor de oude filosofen en moderne wetenschappers die betogen dat het een eerzaam doel is om eraan te werken om gelukkiger te worden. ‘Geluk is de betekenis en het doel van het leven, het uiteindelijke doel van het menselijke bestaan,’ aldus Aristoteles. Epicurus schreef: ‘We moeten onszelf oefenen in de dingen die geluk brengen, want als dat aanwezig is hebben we alles, en als dat afwezig is, is ons hele handelen erop gericht het te bereiken.’ Recent onderzoek toont aan dat gelukkige mensen altruïstischer, productiever, behulpzamer, vriendelijker, creatiever, veerkrachtiger en gezonder zijn, en meer geïnteresseerd in anderen. Gelukkige mensen zijn betere vrienden, collega’s en burgers. Zo wilde ik ook zijn.

Ik wist dat het zeker gemakkelijker voor me zou zijn om goed te zijn als ik gelukkig was. Dan zou ik geduldiger, vergevingsgezinder, energieke, luchthartiger en vrijgeviger zijn. Als ik aan mijn geluk werkte, werd ik daar niet alleen zelf gelukkiger van, maar het zou ook het geluk van de mensen om me heen ten goede komen.

En, ook al had ik dat niet meteen door, ik begon aan mijn happinessproject omdat ik me wilde voorbereiden. Ik was heel bevoorrecht, maar het tij zou keren. Op een donkere avond zou mijn telefoon overgaan en ik had al wel een vermoeden om wat voor soort

telefoontje het zou gaan. Een van mijn doelen voor het project was om voorbereid te zijn op tegenslag, om zelfdiscipline te ontwikkelen en de mentale gewoontes om te kunnen omgaan met akelige dingen die me overkwamen. Nu liep alles nog op rolletjes, dus dit was het moment om te beginnen met sporten, om op te houden met klagen en onze digitale foto's te ordenen. Ik wilde niet wachten tot een crisis mijn leven helemaal overhoopgooide.