

# INHOUD

## DEEL 1: GELUK IN LETTERS

- Waarom zoeken we geluk?
- Het kromme recht
- Jouw geluk is het mijne niet!
- Geluk is...
- Het geheim onthuld
- Zoeken waar het niet is...

15

16

21

22

23

24

29



## DEEL 2: COPY-PASTE ARISTOTELES

35

- The pleasant life - trillend van genot 36
- The good life - kleur jij wél binnen de lijntjes? 42
- Intern conflict 45
- The meaningful life 50
- Carlosmomentje 52
- Aristoteles all-in-one 54



## DEEL 3: JE LEVEN OP EEN RIJTJE

57

|  |     |
|--|-----|
| En ze leefden nog gezond en gelukkig...            | 58  |
| Gelukkig veel geld                                 | 62  |
| Hoe rijk zijn we?                                  | 70  |
| Werken aan geluk                                   | 79  |
| Met een beetje hulp van mijn vrienden              | 85  |
| De mooiste dag van je leven is niet de gelukkigste | 91  |
| De ellende begint bij een kind                     | 94  |
| Geloof in geluk                                    | 101 |

## DEEL 4: VAN MAKKELIJK PRATEN NAAR MAKKELIJK DOEN

105

|  |     |
|--|-----|
| Wees geen jankerd: omarm goede en slechte momenten | 107 |
| Tel je zegeningen                                  | 109 |
| Stop met vergelijken                               | 110 |
| Sta af en toe eens stil en schrijf                 | 114 |
| Help met een goede daad                            | 118 |
| Dol, dwaas en verstandig                           | 119 |
| Tot slot   | 126 |



# VOORWOORD

Zestien jaar geleden verplichtte mijn toenmalige vriendin mij om mee te gaan naar een voorronde van het cabaretfestival Cameretten in Voorburg. Met frisse tegenzin zat ik in de zaal. Ik zag hoe de ene na de andere cabaretier afstierf, kapotging of in een kuil zakte. Ik voelde mij steeds ongelukkiger worden en na vier acts gezien te hebben, kregen we de heuglijke mededeling dat de vijfde cabaretier had afgezegd. Precies toen ik dacht: 'Yes, ik mag naar huis!', bleek er een vervanger te zijn. Het was een jongen die zich te laat voor het festival had aangemeld, maar toch mocht invallen. Zijn naam was Guido Weijers. Als enige wist hij mij die avond twintig minuten lang heel hard te laten lachen.

Inmiddels zijn we al zestien jaar elkaars creatieve sparringpartners. Veel mensen zien Guido enkel op tv of in het theater, en hebben dan de indruk dat hij de hele dag als een humoristische orkaan door het leven gaat. Maar Guido heeft ook een hele andere kant.

Zo heb ik hem leren kennen als een scherp analyserende en intelligente persoon met een brede belangstelling voor psychologie, neurowetenschap en filosofie. Ik kan me herinneren dat wij tijdens een van onze eerste ontmoetingen al filosofeerden over geluk en over hoe we ons leven moesten gaan leven. Hedonistisch, pakken wat je pakken kan en alles opmaken? Of willen we iets bijdragen aan de wereld en geluk delen met anderen? Doe je altijd wat verstandig is, of ga je vooral dingen doen die je leuk vindt? Niet heel verwonderlijk dus dat hij nu met dit boekje komt.

In 2014 vroeg ik Guido een voorwoord te schrijven in mijn boek *Verlichting in de liefde*. Guido noemde zichzelf een slaaf van zijn hormonen, een sukkel in de liefde en hij had al meerdere malen een harem overwogen. Ironisch van mij om juist hem een voorwoord te laten schrijven in een boek over de liefde. Nu ben ik vereerd dat hij mij vraagt om een voorwoord te schrijven voor zijn boek over geluk. Het leek hem denk ik ironisch om iemand die zo neerslachtig en depressief is een voorwoord te laten schrijven in een boek over geluk. Maar het tegendeel is waar, ik voel me echt supergelukkig! En zonder reden. Ik slik geen antidepressiva, ik heb geen lifecoach, ik lees geen *Happinez*, ik heb nog nooit mijn chakra's gereinigd, ik heb nog nooit de loterij gewonnen en ik kreeg van Guido maar drie euro voor mijn verjaardag. En toch voel ik mij gelukkig, heel gelukkig. Hoe dat mogelijk is en hoe geluk werkt in ons brein, dat leest u in dit boekje.

Waarom loodgieters vaker blij zijn dan bankiers, wat een Carlosmoment is en waarom u dit boekje vooral cadeau moet geven aan iemand anders in plaats van aan uzelf, vertelt Guido u in de komende 128 pagina's vol geluk.

Paul Smit  
spreker/filosoof

Top gedaan Paul, dank voor je mooie woorden!

# OP GOED GELUK!

Wat een geluk heb je in handen! Door het delen van persoonlijke verhalen, vreemde gedachtekronkels, leuke feiten en mooie overpeinzingen hoop ik je de komende 118 pagina's nog gelukkiger te maken.

'Ja maar Weijers, waarom schrijft iemand als jij dit boekje?' Terechte vraag! Zoals jij niet hele dagen slaapt, een leeuw niet 24 uur per dag brult en een pornoacteur niet elke minuut van elk uur seks heeft, ben ik niet doorlopend grappig. Elk mens heeft meerdere kanten. Ik ook. Mensen snappen dat niet altijd en denken dat ik 24/7 de lolbroek uithang. Laatst op een feestje kwam er een goochelaar naar me toe: 'Jij bent toch die grappenmaker? Vertel eens een mop!' Ik had er totaal geen zin in en zei: 'Jij bent toch illusionist? Verdwijndan eens?!'

## **VAN KLANKSCHAAL TOT WETENSCHAP**

Naast het podium ben ik de rust zelve. Op het podium spreek ik, maar in het dagelijks leven observeer ik vooral. De laatste tijd zie ik om me heen veel mensen zoeken naar houvast en geluk. De kramp waarmee dat gepaard gaat, amuseert mij. Lifestyle- en beautyblogs, broccolodiëten, zelfhulpboeken, klankschaaltherapieën, meditatiecursussen en personal coaches – de geluksindustrie draait op volle toeren en klopt steeds grotere groepen mensen geld uit hun zakken. Maar vaak wordt er meer ingespeeld op onzekerheid of onwetendheid dan dat er wetenschappelijk wordt gekeken naar 'wat echt gelukkig maakt'. Ik dacht en denk er vaak het mijne van en dat deel ik dan ook graag in dit boekje.

JIJ BENT  
TOCH DIE  
ILLUSIONIST?

VERDWIJN  
EENS



Ik heb behoorlijk wat onderzoeken doorgespit. De gelukswetenschap zorgt elke dag voor een *shit-load* aan nieuwe informatie en frisse inzichten, en in rap tempo worden bestaande onderzoeken aan gort gerelativeerd. Dit boekje bevat daarom de beste tips en tricks om maximaal gelukkig te worden. Aan bod komen theorieën van hoogleraren als Joke van Saane, Andrea Evers, Sonja Lyubomirsky, Meike Bartels, Ap Dijksterhuis, Guy van Liemt en Daniel Gilbert, ideeën en quotes van filosofen als Socrates, Aristoteles, Paul Smit en ondergetekende, en feitjes van internet of uit wetenschappelijke studies en publicaties. Ik heb alles wat mij waardevol leek met plezier gebundeld tot dit lieve, kleine naslagwerkje. Voor iedereen die geïnteresseerd is in zowel de wetenschap van geluk als in mijn eigenzinnige gedachten daarbij.

**In deel 1 gaan we op zoek naar de vraag wat geluk is en waarom we zoeken waar het niet is.**

**Deel 2 trekt ons de geschiedenis in. Daarin vertel ik wat Aristoteles vond van geluk (en wat ik van Aristoteles vind).**

**Deel 3 staat vol praktische feiten en onderzoeken. Wat hebben geld, trouwen, kinderen, een baan en vrienden te maken met je geluk?**

**In deel 4 worden handvatten aangereikt om geluk te laten groeien in je dagelijks leven.**

## **WEES GEWAARSCHUWD: NIET ALLES GELDT 100% VOOR JOU**

De resultaten van onderzoeken die ik aanhaal zijn meestal 'gemiddelden'. Zo zijn bepaalde groepen mensen 'gemiddeld' gelukkiger of ongelukkiger dan andere. Wellicht herken je jezelf er totaal niet in. Denk dan: 'Het gaat om gemiddelden!' Het kan zelfs zo zijn dat een onderzoek een gemiddelde uitkomst heeft, maar dat nul procent van de mensen voldoet aan dat gemiddelde. Snap je het nog?

Voorbeeld. De bevolking van Nederland bestaat voor ongeveer 50% uit vrouwen en 50% uit mannen. De Nederlander heeft dus gemiddeld één borst en een halve piemel. Je snapt wel: van die gemiddelde Nederlander bestaat er geen één.

Zo ken ik ook geen enkel gezin met 1,7 kind, terwijl dat toch echt het gemiddelde aantal kinderen per gezin is in Nederland. Een zwangere vrouw en haar man zijn gemiddeld beiden 50% zwanger. Maar 'half zwanger' lijkt me toch onmogelijk.

Dit boekje gaat daarom nooit 100% over jou. Wel ga ik ervan uit dat je veel gaat herkennen en dat het je plezier geeft. Daar is het in elk geval voor bedoeld. En het is voor iedereen: man of vrouw, oud of jong, blond of donker, rijk of arm, positief of zuurpruim. Maar bovenal is dit boekje voor mooie, fijne, warme mensen zoals jij. Lees het, geef het weg, steek het in de hens, doe ermee wat je wil, zolang je er maar blij van wordt.





# DEEL 1: GELUK IN LETTERS

Bij voorbaat excuus. Het is zeker niet zo dat ik jou als lezer onderschat. En ik ben ook niet bang voor chaos. Sterker nog, dat vind ik heerlijk. Maar aangezien ik voor het eerst een boekje maak, lijkt het me toch handig om je wat meer richting te geven. Dat je weet waar je aan toe bent, zeg maar.

In deel 1 van dit boekje gaan we antwoorden zoeken op vragen als:

- Waarom willen we gelukkig zijn?
- Wat is geluk dan precies?
- Hoe meten we geluk?
- Wie verdienen er aan geluk?
- En worden we daar dan wel gelukkiger van?

God, yogameisjes, John Lennon en m'n neefje Cas leren ons waar het bij geluk om draait. Nou, dat belooft wat!



Wensen op de Chele La Pass waaien met alle winden mee. (Maar mijn geluk bevroor daar bijna! Koud!!!)

# WAAROM ZOEKEN WE GELUK?

Je hoeft *Psychologie Magazine*, *Happinez*, *Viva* en andere bladen maar open te slaan en het lijkt alsof iedereen op zoek is naar geluk. Op internet word je doodgegooid met 'de wetten van succes', 'de kracht van het brein', 'de wegen naar geluk' en 'de tips voor een beter leven'. Maar waarom willen we gelukkig zijn? Hoe pakken we het aan? En heeft het eigenlijk wel nut? Laten we beginnen bij het begin.

## GELUK IS EEN LUXEPRODUCT

Er wordt vaak beweerd dat 'gelukkig zijn' het grootste doel is in ons leven. In onze westerse wereld lijkt dat wellicht ook waar. Maar primair zijn we natuurlijk helemaal niet geboren om 'gelukkig te zijn', maar simpelweg om te overleven en ons voort te planten.

Sinds we niet meer naakt met een speer achter de herten aanjagen, hebben we tijd en ruimte om ons druk te maken om andere dingen, zoals geluk. Je gaat je natuurlijk pas druk maken om geluk als je basisbehoeften – zoals eten, veiligheid en een dak boven je hoofd – geregeld zijn.

Als je ergens tussen Azië en Europa op de Middellandse Zee rondobbert in een bomvol bootje, in de hoop dat je samen met je familie en de rest van je Syrische dorp ergens levend aankomt, dan komt heus niet de gedachte in je op: 'Ik moet nodig een dromenanalyse doen en m'n chakra's reinigen.' Dan heb je liever een lifejacket dan een lifecoach.

ALS JE TIJD HEBT  
OM TE ZOEKEN  
NAAR GELUK,  
HEB JE NIET  
ZO VEEL  
TE KLAGEN.

## RUPSJE NOOITGENOEG

Daarnaast is het zo dat wij mensen niet lang tevreden zijn. Dat is evolutionair bepaald. De natuur heeft ons zo geprogrammeerd dat we bij elke mijlpaal na een paar dagen alweer denken: 'En nu?' Evolutie is vooruitgang. Hoe zou het zijn als we na ons zwemdiploma A zouden denken: 'Mooi, we zijn nu wel klaar.' Dan stoppen we met groeien en ons ontwikkelen. En dat zit niet in ons systeem. Zo blijven we van nature ook onophoudelijk zoeken naar meer geluk.

## GELOOF IN HET HIERNUMAALS

*Snap je?!*

Verder zie je dat de wetenschap aan populariteit wint en dat steeds minder mensen geloven in een hiernamaals. Met andere woorden: we wachten niet meer op een beloning na onze dood, maar we zijn ervan overtuigd dat we tijdens ons leven – dus nu en hier – mogen of soms zelfs moeten genieten.

Het besef dat we nu en hier mogen genieten en niet moeten wachten tot na de dood, kwam voor mij tot leven toen ik in 2012 het overlijdensbericht van Theo Verstappen zag. Door de tekst in dat bericht werd hij voor mij onsterfelijk.

'Op 98-jarige leeftijd (dan ben je al bijna onsterfelijk) overleden: Theo M.J.A. Verstappen'. Theo had het lef om daaronder te laten plaatsen: 'Op zijn verzoek zal er geen koffietafel, rouwbrief of -prentje zijn. Diegenen die koffie wensten, hebben volgens hem voldoende tijd gehad om deze samen met hem te drinken.' Wat een held is die Theo! Hij maakt het nog even helder en duidelijk. Wacht niet tot morgen met genieten. Vandaag dankbaarheid uiten, vandaag genieten van je vrienden, vandaag beseffen wat je hebt.

# Theo M.J.A. Verstappen

*Drager van het Koninklijke kruis van verdienste*

geboren op 29 april 1914 in 's-Hertogenbosch  
gestorven op 4 juli 2012 in Breda

Op zijn verzoek zal er geen koffietafel, rouwbrief of -prentje zijn

Diegenen die koffie wensten, hebben volgens hem voldoende tijd  
gehad om deze samen met hem te drinken

Omdat Theo zijn lichaam ter beschikking van de wetenschap heeft  
gesteld, is er geen mogelijkheid afscheid van hem te nemen.

Cabaretier Harrie Jekkers omschreef het ooit prachtig.  
Zijn tekst heeft me meerdere malen tot tranen geroerd!

Op de dag  
van mijn begrafenis  
Als het gat  
gegraven is  
wil ik liever geen  
bezoek aan huis  
Blijf die dag  
maar lekker thuis  
Maar kom maar langs  
kom maar langs  
kom maar langs  
nu ik nog leef...

(Harrie Jekkers)

Bekijk en beluister het lied van Harrie Jekkers  
op [www.puurgeluk.nl/blij](http://www.puurgeluk.nl/blij)

# HET KROMME RECHT

Het streven naar geluk is voor velen van ons bijna een *way of life* geworden. We streven er niet alleen naar, we vinden zelfs dat dat een recht is. We MOETEN mogen streven naar geluk.

In 1776 nam Thomas Jefferson het streven naar geluk (*pursuit of happiness*) als een grondrecht voor elke burger op in de Amerikaanse Onafhankelijkheidsverklaring. En in 1793 is het recht op streven naar geluk erkend in de Franse grondwet.

Is dat niet raar? Dat je je kunt beroepen op het recht om naar geluk te zoeken of te streven. 'Ja edelachtbare, ik dacht dat ik gelukkig zou worden als ik mijn vrouw voor de trein zou duwen. Dat was onderdeel van m'n zoektocht naar geluk.' 'Nou oké, dan mag het. Volgende!'

IN CONGRESS. JULY 4, 1776.

States of America.

We the People

of the United States, in order to form a more perfect Union, establish Justice, insure domestic Tranquillity, promote the general Welfare, and secure the Blessings of Liberty to ourselves and our Posterity, do hereby declare in Congress assembled, and certify the Constitution for the United States of America.

Article I

Article II



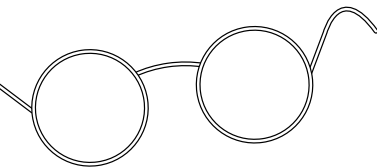
# JOUW GELUK IS HET MIJNE NIET!

We zijn allemaal op zoek naar een soort van geluk, maar als je vraagt wat geluk precies is, dan weet niemand een sluitende definitie te geven. Hoe komt dat?

Ten eerste omdat geluk een gevoel is. Het is natuurlijk zo subjectief als... als heel veel dingen eigenlijk... In bed heeft mijn vriendin het bijvoorbeeld altijd koud, terwijl ik het altijd warm heb. De een krijgt stampot niet door z'n strot, voor de ander is stampot puur geluk. De een vindt een weekend Center Parcs verschrikkelijk en voor de ander is het een nachtmerrie.

Dus geluk is een gevoel. Het is subjectief en moeilijk vast te pakken. Daarnaast is het zo dat we nooit officieel iets over geluk hebben geleerd. Ik heb op school nooit lessen gehad in geluk. Het leven zelf heeft me die lessen geschonken.

Op school leerde ik dat keizer Nero Rome had platgebrand in het jaar 64. Dat is natuurlijk ook superbelangrijk om te weten. Tenminste voor de mensen die in Rome woonden in het jaar 64. Maar mij boeide het nooit. Ik had liever lessen gehad in geluk. Ik was altijd meer een dromer. Net als John Lennon.



Op school vroeg de leraar, voor een opdracht, aan JOHN LENNON: 'Wat wil je later worden als je groot bent?' JOHN LENNON schreef op: 'Gelukkig.' Toen zei z'n leraar dat hij de opdracht niet begreep. Toen zei JOHN dat de leraar het leven niet begreep.

# GELUK IS...

Er bestaan natuurlijk duizenden definities van geluk. Zo zei Chuang-tzu: 'Geluk is de afwezigheid van het streven naar geluk.' Terwijl Boeddha beweerde: 'Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg...' En was het Shakespeare niet die zei: 'Een ons geluk is meer dan een pond goud'? Dat was inderdaad niet Shakespeare. Dat was Frans Bauer.

Sommigen zien geluk als een soort 'mazzel': het toeval of lot aan je zijde hebben. 'Heb jij even geluk!' Anderen zien geluk als een soort 'genot' (als je hart een sprongetje maakt). Sommigen vinden dat geluk is: vrij zijn van angsten of verlangens. Anderen vinden je dan juist afgestompt. Geluk is voor iedereen anders.

**EEN ONS GELUK IS MEER  
DAN EEN POND GOUD!**

# HET GEHEIM ONTHULD

Als we het over geluk hebben (en wereldwijd algemeen geluk meten), dan hebben we het over het antwoord op de vraag: 'Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden ben je tegenwoordig met je leven als geheel?' Geluk is in die definitie: levenssatisfactie = tevredenheid met het leven.

De Nederlander geeft z'n geluk een 7,339, zo blijkt uit de laatste cijfers van maart 2016 (2013–2015). Daarmee staan we als land op nummer 7 van de wereld. Niet slecht toch! De jaren daarvoor (tussen 2010–2012) gaven we onszelf nog een 7,512 en stonden we wereldwijd op nummer 4! Dus we zakken wel iets, maar staan nog steeds ver boven België en Amerika. Geluk is dus niet altijd per se met de dommen.



World Happiness Report, uitgevoerd door VN-organisatie SDSN Earth Institute.

ALS IK EEN 10  
ZOU SCOREN  
VOOR GELUK,  
ZOU IK  
DOODONGELUKKIG  
ZIJN.