



Geluksformule

Een formule voor geluk, bestaat dat? Als je het Google-topman Mo Gawdat vraagt wel. Zijn theorie is eigenlijk heel eenvoudig. "Iedereen wordt gelukkig geboren, maar hoe langer je leeft, hoe ongelukkiger je wordt," vertelt hij. "Ik was erg ongelukkig. Ik zeurde over de kleinste dingen, en ik wou alles onder controle hebben. Ik kocht dure auto's, verdiende belachelijk veel geld en probeerde met oppervlakkige spullen die leegte op te vullen, maar dat werkte nu eenmaal niet."

Vastbesloten om zelf uit die vicieuze cirkel te raken, deed Gawdat wat hij als ingenieur het beste kon: het probleem zo theoretisch mogelijk benaderen. "Ik verzamelde alle kennis die er over geluk bestaat, en kwam zo tot mijn formule."

Wat is geluk?

Maar welke formule is dat nu? "In feite is het een wiskundige vergelijking," legt Gawdat uit. Eerst moest hij het probleem definiëren, dat deed Gawdat door alle dingen op te lijsten waar hij gelukkig van werd - hoe onbenullig het ook leek: een kopje koffie 's morgens vroeg, je kinderen die zeggen dat ze van je houden, of een complimentje van je baas. "De gemene deler in al die dingen, is dat we gelukkig zijn wanneer het leven gaat zoals we willen," legt Gawdat uit. Daaruit kon hij vervolgens zijn vergelijking afleiden: Geluk is gelijk aan, of groter dan, het verschil van alle gebeurtenissen in je leven en je verwachtingen van hoe je leven zou moeten zijn. Simpel. Gewoon je verwachtingen

bijstellen dus, en dan huppel je in een mum van tijd zielsgelukkig door het leven. Of toch niet. "Zo werkt het helaas niet. Verwachtingen zijn immers geen deel van de vergelijking. Mensen streven naar succes, zijn ambitieus. We willen steeds beter worden, een verschil kunnen maken. Maar dat kan alleen als je hoge verwachtingen hebt. Het is de manier waarop we reageren wanneer we die verwachtingen niet kunnen inlossen, die bepalend is."

Leef in het heden

Geluk bereiken gaat hand in hand met het loslaten van onze verwachtingen voor de toekomst, en het creëren van geluk in het heden.

Dat heeft Gawdat ook zelf kunnen ervaren. "Natuurlijk ervaar ik iedere dag pijn wanneer ik aan mijn overleden zoon Ali denk.

Maar dan herpak ik mezelf en vraag ik me af: hoe kan ik de wereld een beetje beter maken, ook al is Ali er niet meer?" En precies die aanpak zou iedereen moeten hanteren, volgens Gawdat.

"Geluk bereiken gaat hand in hand met het loslaten van onze verwachtingen voor de toekomst, en het creëren van geluk in het heden. Als je de kracht hebt om te piekeren over de toekomst, dan betekent dat per definitie dat je leven op dit moment eigenlijk prima loopt, en dat je je helemaal geen zorgen zou moeten maken. Maar de keuze om de formule toe te passen en die ommezwaai te maken, ligt natuurlijk alleen bij jezelf.

"Geluk is gelijk aan, of groter dan, het verschil van alle gebeurtenissen in je leven en je verwachtingen van hoe je leven zou moeten zijn".

Mo Gawdat