



HET NIEUWE
Succes

EEN TOEKOMST
VOL KRACHT, WIJSHEID
EN EVENWICHT

Arianna Huffington

HOOFDREDACTEUR VAN *The Huffington Post*

Over het boek

Arianna Huffingtons persoonlijke wake-upcall kwam in de vorm van een gebroken jukbeen en een flinke snee boven haar oog – het resultaat van een val die door oververmoeidheid en slaapgebrek werd veroorzaakt. Om een medische oorzaak voor haar oververmoeidheid te vinden ging ze van MRI naar CAT-scan naar echo. Ondertussen vroeg ze zich af: is dit nu hoe succes voelt?

In *Het nieuwe succes* roept ze op tot herdefiniëring van wat het vandaag de dag betekent succesvol te zijn: ons meedogenloos achtervolgen van geld en macht heeft geleid tot een epidemie van burn-outs en andere stressgerelateerde ziekten. Onze huidige definitie van succes, zoals Arianna laat zien, wordt letterlijk onze dood. We moeten een nieuwe weg inslaan.

In dit zeer persoonlijke boek vertelt Arianna openhartig over haar eigen uitdagingen met het plannen en prioriteiten stellen op het gebied van haar carrière en haar twee dochters – het schakelen tussen deadlines en familiecrisisen, de omstandigheden die uiteindelijk leidden tot haar instorten, en haar 'aha-moment'. De nieuwste baanbrekende onderzoeksresultaten op het gebied van psychologie, sport, slaap en fysiologie laten de enorm positieve effecten zien van meditatie, mindfulness, loslaten en geven. Arianna leidt ons naar een revolutie in onze cultuur, ons denken, onze werkplek en onze levens.

Quotes

'Arianna Huffington spoort ons in *Het nieuwe succes* aan om in contact te komen met wie je werkelijk bent, zodat je het heft in eigen handen kunt nemen. Over het belang van een goede nachtrust, de noodzaak om naar dat stemmetje in je hoofd te luisteren, en manieren om om te gaan met dagelijkse knelpunten: dit boek paveit een pad naar reflectie, om ons leven echt en vol voldoening te laten zijn.' – Sheryl Sandberg, coo van Facebook en auteur van *Lean in*

'Intiem en fantastisch tegelijkertijd, in dit boek is Arianna Huffington op haar overtuigendst. *Het nieuwe succes* is een wake-upcall, een meditatie en een praktisch antwoord op de vraag hoe te leven.' – Susan Cain, auteur van *Stil*

'*Het nieuwe succes* is een boeiende kijk op wat er nodig is om een betekenisvol en bevredigend leven te leiden. Vol passie, ondersteund door wetenschappelijk onderzoek en vol praktische adviezen. Dit exceptionele boek zal ons werk, onze scholen en ons privéleven veranderen.' – Adam Grant, hoogleraar psychologie aan Wharton en auteur van *Geven en nemen*

Over de auteur

Arianna Huffington is voorzitter, president en hoofdredacteur van de Huffington Post Media Group, columnist voor verschillende media en auteur van dertien boeken. In mei 2005 startte ze *The Huffington Post*. Deze nieuws- en blogsite werd snel een van de meest gelezen, gelinkte en geciteerde mediamerken op internet. In 2012 won de site een Pulitzer Prize voor nationale verslaggeving. In 2013 stond ze op de lijst van machtigste vrouwen van *Forbes*. In 2006 en 2011 stond ze in de Time 100, de lijst met machtigste mensen ter wereld volgens *Time Magazine*. Ze is opgegroeid in Griekenland, verhuisde op haar 16e naar Engeland en studeerde af aan Cambridge University met een master in de economie. Op haar 21e werd ze voorzitter van de beroemde debatclub *The Cambridge Union*. Ze is lid van de raad van commissarissen van onder meer de volgende organisaties: *EL PAÍS*, *PRISA*, het Center for Public Integrity en de Committee to Protect Journalists.

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

Arianna Huffington

Het nieuwe succes

EEN TOEKOMST VOL KRACHT,
WIJSHEID EN EVENWICHT



Oorspronkelijke titel

Thrive

© 2014 by Christabella, LLC

Vertaling

Theo van der Ster

Omslagontwerp

Studio Jan de Boer

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 94 005 0497 4

NUR 770

Grateful acknowledgment is made to Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company for permission to reprint an excerpt from “Choruses from ‘The Rock’” from Collected Poems 1909–1962 by T. S. Eliot, copyright © 1936 by Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, copyright renewed 1964 by Thomas Stearns Eliot. Reprinted by permission of Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. All rights reserved.

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). 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).

VOOR MIJN MOEDER ELLI.

*Door haar wijsheid, verwondering over de wereld om haar heen
en grenzeloze vrijgevigheid heb ik tijdens het schrijven van dit boek
de weg terug naar huis gevonden.*

Inhoud

Inleiding	9
Welzijn	29
Wijsheid	115
Verwondering	169
Vrijgevigheid	215
Nawoord	251
Bijlage A	255
Bijlage B	261
Dankwoord	267
Noten	271
Register	305

Inleiding

Op de ochtend van 6 april 2007 kwam ik op de vloer van mijn kantoor aan huis bij in een plas van mijn eigen bloed. Ik was van pure uitputting en slaaptekort van mijn stoel geduikeld en had mijn hoofd tegen de hoek van mijn bureau gestoten, waarbij mijn jukbeen was gebroken en mijn oogkas gescheurd. Nadat ik was ingestort, bezocht ik de ene na de andere dokter en liet ik een MRI, een CAT-scan en een echocardiogram maken om uit te vinden of ik alleen van uitputting in elkaar was gezakt of dat er misschien een andere medische oorzaak was. Die bleek er niet te zijn, maar wachtkamers bleken een goede plek om het leven dat ik leidde eens grondig onder de loep te nemen.

Twee jaar daarvoor, in 2005, hadden we *The Huffington Post* opgericht en we maakten een stormachtige groei door. Mijn gezicht prijkte op de cover van tijdschriften en ik was door *Time* uitverkozen tot een van de honderd meest invloedrijke mensen ter wereld. Maar na mijn inzinking begon ik me af te vragen wat de waarde van mijn succes was. Was dit het leven dat ik wilde leiden? Ik werkte achttien uur per dag en zeven dagen per week om mijn bedrijf op te bouwen en investeerders aan te trekken. Ondertussen was mijn persoonlijke leven volledig ontspoord. Volgens de traditionele normen van geld en macht deed ik het uitstekend. Maar een gezond succes kon je het met de beste wil van de wereld niet noemen. Zo kon het niet langer doorgaan. Het roer moest om.

Als ik ooit in mijn leven was wakker geschud, was het nu wel. Hoewel ik op mijn leven terugkijkend moest erkennen dat er al eerder signalen waren geweest. Maar die had ik genegeerd. Deze keer sloeg ik echter voorgoed een andere richting in en ik veranderde mijn gewoonten om mezelf op het goede spoor te houden. Voor mij geen wachtkamers meer. Mijn leven is nu een stuk bevredigender. Ik neem meer tijd voor mezelf en ervaar meer diepgang.

Het idee voor dit boek is ontstaan tijdens het schrijven van een afstudeerspeech die ik had beloofd in 2013 aan het Smith College te geven. Ik dacht wekenlang na over alle inzichten die ik in mijn werk en leven had opgedaan. Met twee dochters aan de universiteit is het schrijven van een afstudeerspeech een taak die ik niet licht opvat. Voor de studenten die afstuderen is het een bijzondere gebeurtenis, het moment dat ze zich bezinnen op hun bestaan na vier (of vijf of zes) jaar non-stop studeren en groeien voordat ze al het geleerde in hun beginnende volwassen leven in praktijk gaan brengen. Het is voor alle studenten een belangrijk keerpunt, en gedurende een kwartier heb ik hun volle aandacht. Voor mij is het een uitdaging iets te zeggen wat de gelegenheid recht doet en wat ze later hopelijk nog van pas zal komen.

‘De traditie,’ zo hield ik de zaal vol jonge vrouwen voor, ‘wil dat degene die de afstudeerspeech houdt, vertelt hoe de ladder naar succes het beste beklommen kan worden. Maar ik wil het met jullie hebben over een nieuwe definitie van succes. De wereld die jullie binnenkort gaan betreden, heeft daar namelijk grote behoefte aan. Het is een uitdaging die jullie op het lijf geschreven is. Hier op Smith College is jullie altijd voorgehouden dat jullie alles kunnen bereiken. Je kunt elke carrière kiezen die je wilt, en je kunt doordringen tot de top van elk vakgebied. Maar waar ik nu voor wil pleiten, is dat jullie niet alleen jullie plaats aan de top van de wereld innemen maar ook helpen de wereld te veranderen.’ De emotionele reacties op mijn toespraak

deden me beseffen hoe groot de behoefte aan een andere definitie van succes en een ‘goed leven’ is.

De vraag wat een goed leven is, is sinds de oude Grieken al door vele filosofen gesteld. Maar in de loop van de jaren zijn we de vraag vergeten en zijn we onze aandacht gaan richten op zo veel mogelijk geld verdienen, een zo groot mogelijk huis kopen en zo hoog mogelijk op de carrièreladder stijgen. In een tijdperk waarin er voor vrouwen nog steeds geen gelijke kansen bestaan, zijn dat legitieme doelen. Zelf was ik er echter op pijnlijke wijze achter gekomen dat er voor een succesvol leven heel wat meer om de hoek komt kijken.

In de loop van de jaren zijn we succes steeds meer gaan afmeten aan geld en macht. Een groot aantal mensen beschouwt succes, geld en macht ondertussen zelfs als synoniemen. Deze definitie van succes is werkbaar (in elk geval op het eerste gezicht), maar houdt op de lange duur geen stand. Op geld en macht alleen kun je geen leven bouwen. Net als op een stoel met twee poten kun je er wel op balanceren maar er komt onvermijdelijk een moment dat je onderuitgaat. Links en rechts zie je mensen, ook zeer succesvolle mensen, dan ook van hun stoel vallen.

Mijn stelling tijdens mijn toespraak op het Smith College was dat onze definitie van succes niet alleen onvolledig is maar ook niet oneindig vol is te houden, noch voor individuele mensen noch voor samenlevingen als geheel. Als we het leven willen leiden dat we echt wensen en verdienen, moeten we niet alleen kijken naar geld en macht maar we moeten ook ruimte maken voor een succesmaatstaf met vier belangrijke pijlers: welzijn, wijsheid, verwondering en vrijgevigheid. Dat zijn de vier pijlers en de vier hoofdstukken waar dit boek op rust.

Welzijn is de eerste pijler: als we onze definitie van succes niet herzien, lijden ons welzijn en onze gezondheid daar het eerst onder, zoals ik zelf heb ondervonden. Toen ik eenmaal zag wat er aan de hand was, bleek dat deze nieuwe fase in mijn leven geheel in overeenstemming was met de zeitgeist. In vrijwel elk

gesprek dat ik voerde kwamen we uiteindelijk uit op dezelfde dilemma's: iedereen is druk druk druk, en we hebben honderden vrienden op sociale media maar missen het werkelijke contact met elkaar en met onszelf. De ruimte, de gaten, de pauzes en de stiltes die we altijd hebben gebruikt om bij te komen en onszelf op te laden, had ik stukje bij beetje af zien nemen en bijna zien verdwijnen, niet alleen in mijn eigen leven maar ook in dat van veel van mijn vrienden.

De mensen die het echt voor de wind leek te gaan, zo scheen het mij toe, waren de mensen die in hun leven ruimte hadden gemaakt voor welzijn, wijsheid, verwondering en vrijgevigheid. En zo werd de derde poot van de stoel, de succesmaatstaf geboren. (NB: die derde poot heet in het Engels 'Third Metric'. Meer informatie over dit onderwerp en conferenties hieromtrent kunnen onder die term worden gevonden.) Wat begon met mijn eigen leven en prioriteiten deed me inzien dat mijn eigen proces in een groot deel van de wereldbevolking wordt weerspiegeld. Een nieuw tijdperk breekt aan. Onze definitie van succes is aan het veranderen.

En dat werd hoog tijd ook, vooral voor vrouwen, want steeds meer onderzoeken wijzen uit dat de prijs die we voor ons pseudosucces betalen voor vrouwen veel hoger is dan voor mannen.

Vrouwen met drukke banen lopen 40 procent meer kans op een hartaandoening¹ en 60 procent meer kans op diabetes.² Vrouwen hebben zich in de afgelopen 30 jaar³ fors doen gelden op de arbeidsmarkt, maar in diezelfde periode is het stressniveau zoals dat door werknemers wordt gemeld met 18 procent gestegen.

Vrouwen die aan het begin van hun werkzame carrière staan (en ook vrouwen die nog niet eens een baan hebben) voelen de druk al. Volgens de American Psychological Association is het stressniveau van de millenniumgeneratie⁴ veel hoger dan dat van de babyboomgeneratie en ouderen.

De westerse arbeidscultuur heeft zich over een groot deel van

de wereld verspreid en drijft min of meer op overspannen werknemers met stress, slaaptekort en burn-outs. Toen ik van mijn bureaustoel tuimelde, werd ik met mijn neus onzacht op de feiten en in mijn eigen bloed gedrukt. De stress waaraan we onszelf blootstellen om hogerop te komen, is niet alleen slecht voor onze gezondheid maar ondermijnt ook onze creativiteit, onze productiviteit en ons vermogen om beslissingen te nemen. De olieramp met de *Exxon Valdez*,⁵ het ongeluk met de *Challenger*-spaceshuttle en de rampen met atoomcentrales in het Russische Tsjernobyl en het Amerikaanse Three Mile Island waren allemaal minstens ten dele te wijten aan een gebrek aan slaap.

En in de winter van 2013 werden de gevaren van slaapgebrek in de transportindustrie⁶ in de landelijke pers breed uitgemeten nadat er in New York vier doden waren gevallen door een ontspoorde trein. De machinist, William Rockefeller, was tijdens het rijden in slaap gevallen. ‘De grootste klacht van spoorwegbeambten is niet dat ze te weinig betaald krijgen, maar dat ze geen kans krijgen om uit te rusten. Op ons salaris hebben we niets aan te merken. Maar we plegen roofbouw op ons lichaam met de lange werkuren die we moeten draaien en betalen de prijs met een hoog echtscheidingspercentage, overmatig medicijngebruik en stress,’ aldus John Paul Wright,⁷ die als machinist voor een van de grootste Amerikaanse spoorwegmaatschappijen werkt.

Onderzoek wijst uit dat meer dan 30 procent van de Amerikaanse⁸ en Britse⁹ bevolking aan slaapgebrek lijdt. En het zijn niet alleen ons vermogen om beslissingen te nemen en onze cognitieve functies die eronder te lijden hebben, maar ook eigenschappen die we toeschrijven aan onze persoonlijkheid en onze waarden worden door een gebrek aan slaap negatief beïnvloed. Als we te weinig slaap krijgen¹⁰ verminderen onze emotionele intelligentie, ons zelfrespect, ons vermogen tot assertief handelen, ons gevoel van onafhankelijkheid, ons vermogen tot empathie, de kwaliteit van onze relaties, ons vermogen tot posi-

tief denken en ons vermogen om onze impulsen te beteugelen. Eigenschappen die juist sterker worden naarmate we minder slapen zijn ‘magisch denken’ en ons vertrouwen in bijgeloof. Ben je dus van plan een waarzegger te bezoeken, blijf dan van tevoren gerust nog een paar uurtjes langer op. Zo niet, dan wordt het hoog tijd dat we onze waarden en onze arbeidscultuur eens kritisch tegen het licht houden en grondig aanpassen, zodat werken tot in de kleine uurtjes en op ons tandvlees lopen worden afgekeurd in plaats van geprezen.

In de nieuwe definitie van succes is financieel kapitaal opbouwen en onderhouden niet langer meer genoeg en zullen we er alles aan moeten doen om ons menselijke kapitaal te beschermen en te koesteren. Mijn moeder was daar heel goed in. Ik kan me nog herinneren dat we een keer (ik was toen twaalf) een zeer succesvolle Griekse zakenman te eten hadden. Hij maakte een ietwat verwaarloosde en uitgeputte indruk maar schepte onder het eten voortdurend op over hoe goed het wel niet met hem ging. Hij was totaal in de wolken over een nieuwe opdracht die hij net had binnengesleept: de bouw van een nieuw museum. Mijn moeder was er niet van onder de indruk en vertelde hem ongezouten de waarheid. ‘Het kan me niet schelen hoe goed het met je bedrijf gaat,’ zei ze, ‘want je zorgt niet voor jezelf. Het mag je dan zakelijk voor de wind gaan maar het grootste kapitaal dat je hebt ben je zelf. Je kunt niet eindeloos blijven opnemen van je gezondheidsrekening, maar dat schijnt je niet te deren. Als je niet snel begint met storten in plaats van opnemen, staat je een persoonlijk faillissement te wachten.’ Haar woorden bleken profetisch. Niet lang daarna moest hij met spoed worden opgenomen voor een angioplastiek.

Als we ons welzijn bij onze definitie van succes betrekken, gaan we anders naar tijd kijken. Onderzoekers hebben geconstateerd dat we voortdurend in tijdnood¹¹ denken te verkeren. Telkens als we op ons horloge kijken, is het later dan we dachten. Mijn eigen relatie met de tijd is altijd gespannen geweest. Kin-

derboekenschrijver dr. Seuss heeft dit prachtig verwoord:¹² ‘Hoe zijn we hier zo snel gekomen?’ heeft hij geschreven. ‘Kan de dag niet langer duren? Voorbij gaan al die mooie uren.

Van nacht, naar dag naar middagdromen. Hoe zijn we hier zo snel gekomen?’

Klinkt bekend, nietwaar?

Als we altijd maar achter onszelf aan blijven hollen, gunnen we onszelf niet de tijd voor een van de elementen van de succesmaatstaf: verwondering. Dan missen we de vreugde die we kunnen scheppen in het mysterie van het universum en kunnen we ons niet meer verbazen over dagelijkse gebeurtenissen en de kleine wonderen in ons leven.

Mijn moeder verkeerde voortdurend in verwondering over de wereld om haar heen en was daarmee een groot voorbeeld voor me. Het leven bleef voor haar een wonder, of ze nu stond af te wassen, meeuwen op het strand voerde of overwerkte zakenlieden terechtwees. En als ik weleens klaagde of me druk maakte, kreeg ik van haar altijd hetzelfde advies: ‘Liefje, kies gewoon een andere zender. Jij hebt de afstandsbediening. Blijf dus niet naar die enge film kijken.’

Welzijn en verwondering zijn twee essentiële pijlers van de succesmaatstaf. Een derde, niet minder belangrijke pijler is wijsheid.

Bijna dagelijks zien we intelligente leiders, zowel in de politiek als in het bedrijfsleven en de media, de meest vreselijke beslissingen nemen. Het schort hun niet aan intelligentie maar wel aan wijsheid. Dat hoeft ons niet te verbazen want onze innerlijke wijsheid is nog nooit zo ontoegankelijk geweest. Om daar toegang tot te verkrijgen moeten we eerst al onze apparaten, schermen en sociale media uitschakelen en contact met onszelf maken.

Eerlijk gezegd gaat dat mij ook niet altijd even goed af. De laatste keer dat mijn inmiddels overleden moeder kwaad op me werd, was toen ze me mijn mail zag lezen terwijl ik tegelijkertijd tegen mijn kinderen praatte. ‘Ik haat multitasking,’ zei ze in een

Grieks accent waarbij dat van mij in het niet valt. Ze had gelijk. Onze oppervlakkige verbinding met de hele wereld maakt het ons onmogelijk echt contact te maken met onze naaste verwanten en met onszelf. Met die uitspraak toonde mijn moeder haar wijsheid.

Ik ben overtuigd van twee fundamentele waarheden over mensen. De eerste is dat iedereen beschikt over innerlijke wijsheid, harmonie en kracht. Elke filosofie en godsdienst (het christendom, de islam, het jodisme en het boeddhisme) erkent deze waarheid in een of andere vorm: ‘Het koninkrijk van God ligt binnen uw bereik.’¹³ Of zoals Archimedes zei:¹⁴ ‘Geef mij een plaats om te staan en ik beweeg de aarde.’

De tweede waarheid is dat iedereen daar telkens weer van zal afwijken. Zo is het leven nu eenmaal. We dwalen waarschijnlijk vaker af dan dat we onze koers aanhouden.

De vraag is hoe snel we die innerlijke wijsheid, harmonie en kracht terug kunnen vinden. Het is op die innerlijke plek waar ons leven kan worden getransformeerd van een worsteling in een gracieus bestaan en waar we alle obstakels, uitdagingen en teleurstellingen met vertrouwen onder ogen kunnen zien. ‘Je weet van tevoren niet wat het verband tussen de gebeurtenissen in je leven is; dat zie je pas als je terugkijkt,’ zei Steve Jobs¹⁵ in zijn toespraak voor de studenten van Stanford. ‘Je moet er dus maar op vertrouwen dat de juiste verbanden worden gelegd. Ergens zul je sowieso op moeten vertrouwen, op je onderbuikgevoel, op je lotsbestemming, het leven, karma of iets anders. Het is een benadering waarin ik nooit teleurgesteld ben geweest en die een groot verschil heeft gemaakt in mijn leven.’

Ons leven heeft een doel, ook al blijft dat soms voor ons verborgen en blijkt de zin van belangrijke keerpunten en groot verdriet pas achteraf en niet terwijl we er middenin zitten. Dus kunnen we maar beter het advies van de Perzische dichter Rumi¹⁶ opvolgen: het leven leiden zoals het zich aan ons openbaart en ervan uitgaan dat ons belang altijd vooropstaat.

De mate waarin we toegang hebben tot onze innerlijke wijsheid groeit echter evenals andere vaardigheden als we er vaker gebruik van maken en er veel waarde aan hechten. Als je overspannen bent of een burn-out hebt, wordt je innerlijke wijsheid moeilijk bereikbaar. Erin Callan bekleedde de positie van financieel directeur bij Lehman Brothers en verliet het bedrijf een paar maanden voor hun faillissement. Op de opiniepagina van *The New York Times*¹⁷ schreef ze over de lessen die ze van haar burn-out had geleerd: ‘Het werk kwam altijd op de eerste plaats, voor mijn gezin, mijn vrienden en mijn relatie, en mijn huwelijk heeft slechts een paar jaar standgehouden.’

Nu ze terugkijkt op deze periode beseft ze hoe contraproductief haar harde werken is geweest. ‘Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat ik hetzelfde had kunnen bereiken en tegelijkertijd een beter privéleven had kunnen hebben,’ aldus Callan. En doorwerken totdat ze zo overspannen was dat ze een burn-out kreeg, heeft haar niet alleen persoonlijk opgebroken. Zoals we nu weten was het ook niet bepaald goed voor Lehman Brothers, dat nu niet meer bestaat. De functie van een leider is tenslotte de ijsberg te signaleren voordat de *Titanic* ertegenop vaart. Ben je overspannen en oververmoeid, dan heb je veel minder oog voor de gevaren, en ook voor de kansen, die voor je liggen. Dergelijke inzichten hebben we nodig als we de manier waarop we leven en werken willen veranderen.

Welzijn, wijsheid en verwondering. Het vierde en laatste element van de succesmaatstaf is vrijgevigheid: de bereidheid iets van onszelf te geven vanuit ons vermogen ons in de belevingswereld van anderen te verplaatsen.

De Founding Fathers, de grondleggers van wat nu de Verenigde Staten zijn, vonden het streven naar geluk zo belangrijk dat ze het opnamen in hun Onafhankelijkheidsverklaring. Hun begrip van dit ‘onvervreembare recht’ gaat echter niet over amusement maar over het geluk dat voortkomt uit iets goeds voor anderen doen. En ook het geluk dat je ervaart door produc-

tief deel uit te maken van de samenleving en bij te dragen aan het algemene welzijn.

De wetenschappelijke bewijzen dat empathie en anderen helpen bijdragen aan ons gevoel van vervulling zijn overstelpend. Op die manier vormen de elementen van de succesmaatstaf een positieve spiraal.

Als je geluk hebt, hoef je niet te wachten tot de druppel die de emmer doet overlopen en kun je actie ondernemen voordat het te laat is. Zelf zag ik in dat ik op de verkeerde weg was toen ik in 2007 van pure uitputting instortte. Mark Bittman,¹⁸ die een column over voeding schrijft voor *The New York Times*, had zijn moment van inzicht toen hij op een trans-Atlantische vlucht niet kon ophouden naar zijn mail te kijken. Dat leidde hem tot de volgende bekentenis: ‘Mijn naam is Mark en ik ben verslaafd aan technologie.’ Carl Honoré,¹⁹ auteur van *In Praise of Slowness: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed* (in het Nederlands vertaald als *Slow: een wereldwijde revolutie*), beleefde zijn moment van inzicht terwijl hij voor zijn tweejarige zoontje verhaaltjes voor het slapengaan van één minuut zat te bedenken om tijd te sparen. Voor Mark Bertolini,²⁰ directeur van ziekteverzekeraar Aetna, was het een skiongeluk waarbij hij zijn nek brak en hij tijdens zijn lange weg naar herstel yoga en meditatie oppakte. Voor directeur Pat Christen²¹ van HopeLab was het de verontrustende ontdekking dat ze door haar afhankelijkheid van technologie ‘niet meer in de ogen van haar kinderen keek’. Anna Holmes,²² de oprichter van de populaire vrouwenblog Jezebel, kwam tot de ontdekking dat er aan de afspraak die ze met zichzelf had gemaakt een hoog prijskaartje hing: ‘Ik had mezelf voorgehouden dat ik goede resultaten behaalde als ik me voor 110 procent gaf. En als ik nog harder werk, worden de resultaten nog beter.’ De andere kant van haar succes kwam tot uiting in haar persoonlijke leven: ‘Ik kon me nooit ontspannen... ik stond stijf van de stress... twaalf uur achter elkaar plaatste ik om de tien minuten een nieuw bericht, en de tweeënhalve uur voordat we met

het plaatsen begonnen, werkte ik ook, en dan ging ik nog tot in de late uurtjes door om alles voor de volgende dag voor te bereiden.’ Uiteindelijk besloot ze zich terug te trekken uit Jezebel. ‘Ik heb een jaar nodig gehad om tot rust te komen. Het duurde een jaar voordat ik in staat was me met mezelf bezig te houden in plaats van met wat er op het internet gebeurde.’

Vanaf het moment van mijn eigen inzicht probeer ik iedereen ervan te overtuigen dat we ons af en toe terug moeten trekken uit ons met iedereen verbonden leven en dat we contact met onszelf moeten maken. Dat heeft onder meer de grondslag gevormd van de 26 lifestylesecties van *The Huffington Post* in de Verenigde Staten. Daarin promoten we verschillende manieren waarop we beter voor onszelf kunnen zorgen, een evenwichtig leven kunnen leiden en een positieve bijdrage aan de wereld kunnen leveren. Nu *The Huffington Post* steeds meer een wereldwijde krant wordt, komt deze redactionele prioriteit ook tot uiting in onze internationale edities, zoals in Canada, Groot-Brittannië, Frankrijk, Italië, Spanje, Duitsland, Japan, Brazilië en Zuid-Korea.

Ik herinner het me nog als de dag van gisteren. Ik was driewintig en bezig met een promotiecampagne voor mijn eerste boek, *De vrouw als vrouw*, dat onverwacht de internationale bestsellerlijsten had gehaald. Ik bevond me in mijn kamer, in een anoniem Europees hotel. Van die kamer had je zo een stilven kunnen schilderen. Op het bureau stond een vaas met gele rozen, op het bed lag een doos met Zwitserse chocolaatjes en een fles Franse champagne stond te wachten in een ijsemmer. Het enige geluid kwam van het krakende, langzaam ontdooiende ijs. De stem in mijn hoofd was echter veel luider. Is dat alles? ‘*Is that all there is?*’ Zoals een plaat die blijft hangen, bleef de vraag die door Peggy Lee in het gelijknamige liedje telkens weer wordt gesteld (voor degenen die zich deze ooit beroemde zangeres tenminste nog herinneren) zich herhalen in mijn hoofd totdat alle vreugde die ik had verwacht door mijn succes te ervaren als

sneeuw voor de zon verdwenen was. Was dit echt alles wat er was? Als dit het leven is, wat houdt dat dan eigenlijk in? Is er dan niets meer dan geld en erkenning? Van een deel van me, het deel dat mijn moeders dochter is, klonk een fel ‘Nee!’ Dat antwoord bracht me er langzaam maar zeker toe lucratieve aanbiedingen voor toespraken af te wijzen en mijn tijd te besteden aan het schrijven over het onderwerp van de ‘vrouw als vrouw’. Het was de eerste stap op een lange weg.

Maar de weg die ik af te leggen had nadat ik had besloten dat ik mijn leven niet wenste te leven binnen wat in onze cultuur als succes wordt beschouwd, zou zich allesbehalve in een rechte lijn voltrekken. Soms leek het alsof ik in een kringetje rondliep en voor elke stap vooruit er twee achteruit zette, en soms voelde ik me meegesleurd worden in een storm die nooit kon leiden naar het leven dat ik voor mezelf wenste.

Zo sterk is de zuigende werking die van geld en macht uitgaat, zelfs voor iemand als ik, met een moeder die haar leven leidde volgens een succesmaatstaf waarvan ik toen het bestaan nog niet eens vermoedde. Het is daarom dat ik met het schrijven van dit boek de weg terug naar huis heb gevonden.

Toen ik in de jaren tachtig in New York woonde, kwam ik tijdens lunches en etentjes mensen tegen met veel geld en macht, succesvolle mensen die echter naarstig op zoek waren naar iets anders. Omdat de Verenigde Staten geen koningshuis hebben, krijgen de rijkste en machtigste mensen van het land de status van vorsten aangemeten. Omdat je in de Verenigde Staten niet op de troon komt door een geboorterecht, dromen Amerikanen van de zichtbare tekenen van succes waarmee ze de kroon kunnen veroveren. Of misschien is het de altijd aanwezige verwachting die er van kinds af aan in wordt gestampt, dat de Amerikaanse droom zelfs voor de armsten is weggelegd. Die droom is naar alle landen van de wereld geëxporteerd en wordt vervuld door het verwerven van spullen: huizen, auto's, boten, vliegtuigen en andere speeltjes voor volwassenen.

Ik ben echter van mening dat de verandering in deze pas begonnen eeuw onmiskenbaar is. Er zijn natuurlijk nog steeds miljoenen mensen die succes gelijkstellen aan geld en macht, en die vastbesloten zijn hun plek in de race naar de top nooit af te staan, ondanks de prijs die ze er in welzijn, relaties en geluk voor moeten betalen. Miljoenen mensen zien nog steeds reikhalzend uit naar hun volgende promotie, naar het volgende miljoenensalaris waarvan ze vast geloven dat hun verlangen zich beter over zichzelf te voelen of hun ontevredenheid over hun leven erdoor gestild zal worden. Maar zowel in het Westen als in de opkomende economieën zijn er steeds meer mensen die dit als een doodlopende weg herkennen, die inzien dat ze in feite een nachtmerrie najagen. Het wordt steeds meer mensen duidelijk dat het antwoord niet in onze huidige definitie van succes te vinden is, zoals Gertrude Stein²³ ooit van Oakland heeft gezegd: 'Er is daar geen daar.'

Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek en gezondheidsstatistieken blijkt dat onze levensstijl, onze prioriteiten en onze waarden niet werken. En een groeiend aantal vrouwen (en ook mannen) weigert zich bij de lijst van slachtoffers te voegen. Liever vragen ze zich af of het leven dat ze leiden volgens de maatschappelijke maatstaven van succes wel het leven is dat ze zich wensen.

Recent onderzoek toont aan dat stress en burn-out ernstige consequenties hebben voor onze gezondheid en ons zorgstelsel. Aan Carnegie Mellon University²⁴ verbonden wetenschappers hebben vastgesteld dat tussen 1983 en 2009 het stressniveau van alle demografische groepen met 10 tot 30 procent is toegenomen. Mensen met een hoger stressniveau lopen een verhoogd risico op diabetes,²⁵ hartkwalen²⁶ en zwaarlijvigheid.²⁷ In de Verenigde Staten²⁸ gaat 75 procent van het zorgbudget op aan de behandeling van deze chronische welvaartsziekten. Het Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine²⁹ van het Massachusetts General Hospital schat dat 60 tot 90 procent van

het artsenbezoek stressgerelateerd is. In Groot-Brittannië³⁰ is stress in de afgelopen jaren zelfs de grootste oorzaak van allerlei ziekten geworden. Tim Straughan,³¹ de directeur van de NHS (de landelijke Britse ziektekostenverzekeraar) zei: ‘We gaan ervan uit dat mensen met stress en angstgevoelens zich eerst tot een huisarts wenden. Maar uit onze cijfers blijkt dat er elk jaar duizenden patiënten met stress en angstgevoelens in ziekenhuizen worden opgenomen.’

Onze kinderen hebben ook last van onze stress. Op het effect van stress op kinderen,³² zelfs als ze nog in de baarmoeder verkeren, is onlangs nog eens nadrukkelijk gewezen in een Amerikaans tijdschrift voor kinderartsen, dat wordt uitgegeven door de American Academy of Pediatrics. En Nicholas Kristof³³ verwoordde het in *The New York Times* als volgt: ‘Als kinderen of foetussen signalen uit een vijandige of onverschillige omgeving krijgen, maakt hun lichaam grote hoeveelheden stresshormonen zoals cortisol aan. Dat kan een negatieve invloed hebben op de stofwisseling en op de groei van de hersenen. Dergelijke kinderen kunnen permanent verzwakt raken, en zelfs vele jaren later, als volwassenen, lopen ze nog een grotere kans op hartkwalen, zwaarlijvigheid, diabetes en andere kwalen. Op school hebben ze soms moeite om mee te komen, ze kunnen driftig zijn en moeilijkheden krijgen met de wet.’

Een vaak gehoorde reden van mensen die de stress in hun leven steeds groter hebben laten worden is dat ze geen tijd hebben om voor zichzelf te zorgen. Ze hebben het veel te druk met het najagen van succes. Het verschil tussen hun versie van succes en wat ze echt gelukkig maakt, is in de hitte van het moment niet altijd duidelijk. Maar achteraf is het vaak glashelder. Het is opvallend dat in lofredes na een overlijden doorgaans op heel andere dingen de nadruk wordt gelegd dan wat onze samenleving als succes beschouwt.

Dergelijke lofredes passen in feite perfect in de succesmaatstaf. Je leven leiden volgens de succesmaatstaf is niet heel moei-

lijk, maar het niet doen is nog veel eenvoudiger. Het is maar al te eenvoudig om ons in ons werk te begraven. Ons werk en de bijbehorende verplichtingen doen ons al snel de dingen en mensen vergeten die het draagvlak van ons bestaan vormen. Omringd door technologie als we vrijwel doorlopend zijn, kan de stress tot in alle hoeken van ons leven doordringen. De zin van ons leven kan ons zonder dat we er erg in hebben ontglippen. Totdat ons leven plotseling afgelopen is. Wat mensen bij ons graf over ons zeggen, is vaak de eerste opsomming van waar ons leven over is gegaan. Op dat moment blijkt wat onze nalatenschap is. Zo worden we herinnerd, en zo leven we voort in de geest en het hart van de mensen die we gekend hebben. En het is opmerkelijk welke dingen er in grafredes nooit worden gezegd. Uitspraken zoals hieronder hoor je bijna nooit:

‘Het hoogtepunt van zijn leven was toen hij tot vicevoorzitter van de raad van bestuur werd gekozen.’

Of:

‘Het marktaandeel van zijn bedrijf is in de periode dat hij de leiding had diverse malen verdubbeld.’

Of:

‘Ze pauzeerde nooit. Ze at haar lunch altijd aan haar bureau. Elke dag weer.’

Of:

‘Hij kwam nooit kijken als zijn zoon moest honkballen want hij moest altijd de cijfers nog een laatste keer controleren.’

Of:

‘Echte vrienden had ze niet maar ze had wel zeshonderd vrienden op Facebook, en ze was altijd tot diep in de nacht bezig om haar mails te beantwoorden.’

Of:

‘Zijn PowerPoint-presentaties waren altijd vlekkeloos voorbereid.’

Grafredes gaan altijd heel ergens anders over: over wat we hebben gegeven, over de vriendschappen die we hebben gehad,

over hoeveel we betekenden voor onze familie en vrienden, over kleine attenties, over onze liefdes en wat ons echt raakte, en ook over waar we om moesten lachen.

Als dat zo is, waarom besteden we dan zo'n onevenredig deel van onze korte tijd op aarde aan zaken die in onze grafrede nooit genoemd zullen worden?

'Grafredes zijn geen *curricula vitae*,' schreef David Brooks.³⁴ 'Een grafrede gaat over zorg, over oprechtheid en over moed. Een grafrede gaat over de miljoenen kleine morele oordelen die we diep vanbinnen voelen.'

Desondanks besteden we heel veel tijd aan het aanvullen van ons *curriculum vitae*, terwijl niemand daar iets om geeft als we het tijdige voor het eeuwige verwisselen. Zelfs de grafredes van mensen met lange pagina's op Wikipedia, wier leven een lange lijst van prestaties en successen is, gaan voornamelijk over wat ze deden als ze niet met hun werk bezig waren. Onze huidige, gebrekkige definitie van succes is blijkbaar niet van toepassing als we een grafrede moeten houden. Kijk naar Steve Jobs, een man wiens leven zoals het grote publiek het zag helemaal ging over het scheppen van verbazingwekkend mooie en revolutionaire producten. Maar toen zijn zus, Mona Simpson,³⁵ een toespraak hield tijdens de uitvaart, was dat niet om het over producten te hebben.

Ze sprak weliswaar over zijn werk en over wat zijn werk voor hem betekende, maar dat was voornamelijk in de context van wat hem voortdreef. 'Steve werkte aan datgene waar hij van hield,' zei ze. Liefde was de basis van alles wat hij deed. 'Liefde was zijn grootste deugd,' zei ze. 'Het was de god die hij diende.'

Toen [zijn zoon] Reed was geboren, was hij door het dolle heen en kon hij niet ophouden. Hij was een fysieke vader met al zijn kinderen. Hij was zeer betrokken en maakte zich zorgen over Lisa's vriendjes, over Erin als ze op reis ging of te korte rokjes droeg, en of Eve wel veilig was bij de paarden waar ze zo van hield.'

Ze gaf haar toehoorders een ontroerend beeld mee: ‘Niemand die op het feest was voor Reed toen hij zijn middelbare-schooldiploma had gehaald, zal ooit vergeten hoe Reed en Steve samen schuifelden.’

Zijn zus liet er geen misverstand over bestaan dat Steve Jobs heel wat meer was dan de man die de iPhone had uitgevonden. Hij was een broer, een echtgenoot en een vader die heel goed beseftte dat technologie ons kan afhouden van wat echt belangrijk voor ons is. Zelfs als je zo’n grensverleggend product maakt, een product dat een begrip geworden is, dan denken de mensen die je het meest na staan toch eerst en vooral aan de herinneringen die ze met je delen.

In haar in 1951 gepubliceerde roman, *Hadrianus’ gedenkschriften*,³⁶ laat Marguerite Yourcenar de Romeinse keizer nadenken over zijn dood: ‘Terwijl ik dit schrijf lijkt het feit dat ik keizer ben geweest van weinig belang.’ In het grafscript van Thomas Jefferson³⁷ wordt hij beschreven als de ‘schrijver van de Onafhankelijkheidsverklaring... en de geestelijke vader van de universiteit van Virginia’. Over zijn presidentschap wordt met geen woord gerept.

Het oude gezegde dat we elke dag zouden moeten leven alsof het onze laatste was, betekent doorgaans dat we niet tot onze laatste snik moeten wachten totdat we de dingen die er echt toe doen in ons leven de aandacht geven die ze verdienen. Iedereen die een smartphone en een volle inbox met ongelezen mail heeft, weet dat je heel druk kunt zijn zonder dat je beseft dat je leeft.

In een leven dat wordt geleid volgens de succesmaatstaf wordt rekening gehouden met de grafrede die uiteindelijk over ons gehouden zal worden. ‘Ik ben altijd weer opgelucht³⁸ als ik een grafrede hoor en ik beseft dat ik ernaar kan luisteren,’ merkte George Carlin spottend op. Maar ook al zullen we dan geen getuige van onze eigen grafrede zijn, we schrijven er ondertussen wel elke dag aan. De vraag is alleen hoeveel materiaal we de uiteindelijke schrijver geven om de rede samen te stellen.

In de zomer van 2013 verscheen er een overlijdensbericht op het internet van Jane Lotter,³⁹ een vrouw uit het Amerikaanse Seattle die op haar zestigste aan kanker was overleden. Het bericht werd in korte tijd door heel veel mensen bekeken. De schrijver van het bericht was Lotter zelf.

‘Een van de weinige voordelen van doodgaan aan gevorderde baarmoederhalskanker, fase 3, uitgezaaid naar de lever en de buikholte,’ schreef ze, ‘is dat je de tijd hebt om je eigen overlijdensbericht te schrijven.’ Na een levendige, liefdevolle beschrijving van haar leven, toonde ze dat ze had geleefd met de ware definitie van succes. ‘Mijn geliefde Bob, Tessa en Riley,’ schreef ze. ‘Mijn geliefde vrienden en familie. Wat zijn jullie me allemaal dierbaar. Jullie allemaal gekend te hebben en lief te hebben gehad, is wat mijn leven tot een succes heeft gemaakt.’

Of je nu evenals ik in een leven na de dood gelooft of niet doet er voor leven volgens de succesmaatstaf weinig toe. Door volledig aanwezig te zijn in je eigen leven en in het leven van de mensen van wie je houdt, schrijf je niet alleen je eigen grafrede maar maak je je leven na de dood op een waarachtige manier tot werkelijkheid. Het is een waardevolle les die veel geloofwaardiger is terwijl we nog gezond zijn en energie genoeg hebben om een leven met een doel en een betekenis tot stand te brengen. Het goede nieuws is dat we in die fase van ons leven nog over genoeg tijd beschikken om de beste versie van onze grafrede te verwezenlijken.

Met behulp van dit boek kunnen we niet alleen te weten komen wat we moeten doen maar het ook daadwerkelijk doen. Dat is lang niet zo eenvoudig als het misschien lijkt, zoals ik maar al te goed weet. Vastgeroeste gewoonten veranderen is nu eenmaal heel moeilijk. En als die gewoonten dan ook nog ontspruiten uit diepgewortelde culturele normen wordt het nog moeilijker. Maar dat is de uitdaging die we zullen moeten aangaan als we tot een nieuwe definitie van succes willen komen en de principes van de succesmaatstaf in ons dagelijks leven willen integreren.

Dit boek gaat over de lessen die ik geleerd heb en over de moeite die ik me heb getroost om deze principes te belichamen. Het is een proces waar ik de rest van mijn leven aan zal wijden. Ik schraag mijn argumenten met recente data, academische onderzoeksgegevens en -resultaten (waarvan een aantal in de eindnoten staan), en ik hoop daarmee zelfs de meest sceptische lezer ervan te overtuigen dat de manier waarop we nu leven niet werkt, en dat er aantoonbare manieren zijn die een onmiddellijke en meetbare invloed op onze gezondheid en ons geluk hebben. En omdat ik een praktisch boek heb willen schrijven, heb ik ook dagelijkse oefeningen, hulpmiddelen en technieken opgenomen die eenvoudig in ons leven te integreren zijn. Mijn doel is ons weer in contact te brengen met onszelf, met onze naasten en met de samenleving waar we deel van uitmaken, zodat we succes kunnen hebben op een manier die bij ons past.