

‘Met mijn geluksformule wil ik 10 miljoen mensen gelukkig maken’

Auteur & Google-topman Mo Gawdat

Jarenlang werkte Mo Gawdat aan een formule voor geluk. Toen plotseling zijn zoon Ali overleed, ontdekte hij pas echt wat die formule waard was. Hij schreef het boek 'Geluk is maakbaar', met daarin persoonlijke én wetenschappelijke inzichten.

Drie jaar geleden verloor Mo Gawdat, chief business officer bij Google's experimentele afdeling, onverwacht zijn 21-jarige zoon Ali. Tijdens een routine-operatie gingen meerdere dingen mis, waardoor de artsen hem niet meer konden redden. Toen Ali 'ging', zoals Mo het noemt, kwam zijn leven in een stroomversnelling. In de jaren ervoor had hij zich verdiept in geluk: hij las er alles over wat los en vast zat, dook in wetenschappelijk onderzoek en leidde daaruit zijn eigen formule voor geluk af. Ali's dood deed Mo besluiten dat hij met de formule niet alleen zichzelf, zijn eigen familie en vrienden gelukkiger kon maken, maar de hele wereld.

Wat bezielde je om op zoek te gaan naar de formule voor geluk?

“Ik had een onbezorgde jeugd. Na mijn studie trouwde ik met mijn *college sweetheart*, kregen we samen een prachtige zoon en dochter, en maakte ik carrière. Allemaal zegeningen, maar gek genoeg voelde ik me steeds minder gelukkig, en ik begreep niet hoe dat kwam. Ik kom uit het Midden-Oosten, en daar is het niet heel gebruikelijk om in therapie te gaan. Ik moest het zelf oplossen. Ik benaderde het probleem zoals ik naar problemen in mijn werk kijk: als een ingenieur. Ik verzamelde alle kennis die er over geluk bestaat en dat leidde tot mijn formule.”

Wanneer besloot je dat het een boek moest worden?

“De aanleiding was het verlies van Ali. Kort voor zijn plotselinge dood heeft hij met zoveel woorden tegen me gezegd dat hij wilde dat ik dit boek zou schrijven. Hij zei: ‘Papa, ik weet dat je hard werkt om van de wereld een betere plek te maken, maar je moet het meer vanuit je hart doen.’ Ik snapte heel goed wat hij bedoelde. Bij Google kon ik dingen van betekenis doen - we hadden er bijvoorbeeld voor gezorgd dat mensen overal ter wereld toegang hadden tot vrije informatie. Maar bij alles wat ik deed, werkte ik vanuit de logica, niet vanuit het gevoel. Zeventien dagen na zijn dood begon ik te schrijven. Ik zat

boordevol inspiratie. Werd ik 's nachts wakker, dan borrelden er meteen gedachten op die ik moest opschrijven. Na vier-en-halve maand stond alles op papier.”

Was Ali betrokken bij je zoektocht naar geluk?

“Absoluut. Ik ben er jaren mee bezig geweest, en als ik een nieuw inzicht had, legde ik dat vaak aan hem voor. Ali was niet alleen mijn zoon, maar ook mijn beste vriend en vertrouweling. Ik weet dat iedere ouder zegt dat zijn kinderen speciaal zijn, maar Ali was echt een bijzondere, wijze jongen. Als klein kind was hij net een kleine boeddhistische monnik, een jongetje dat zelden huilde of boos werd. Als tiener bleef hij zo vredelievend. Op zijn rug had hij een tatoeage die alles over hem zei: *The gravity of the battle means nothing to those at peace* - voor wie leeft in harmonie met zichzelf, maakt het niet uit hoe zwaar de strijd is.”

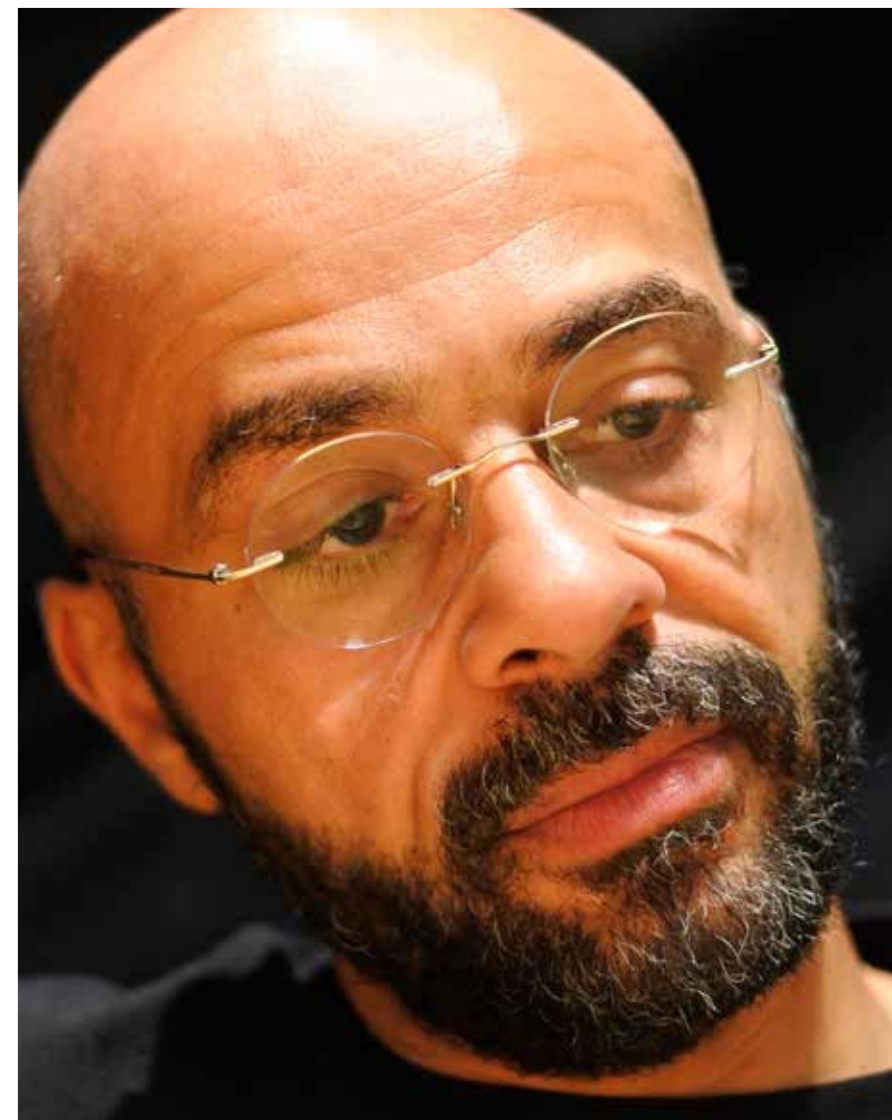


Begrijp je achteraf waarom je zo lang ongelukkig was?

“Zoals veel mensen werd ik opgejaagd door het tempo van het moderne leven. Ik vergat dat het nodig is om af en toe stil te staan en te reflecteren. Iedereen leeft met illusies, en mijn grootste illusie was controle. Als software-ontwerper ben je er altijd van bewust dat een softwarecode pas werkt als hij 100% perfect is. Dat streefde ik ook in mijn leven na, ik richtte me op de 0,1% van mijn leven die niet perfect was, in plaats van die andere 99,9% te waarderen.”

Welk inzicht veranderde jou?

“Toen ik eenmaal beseftte dat het leven nooit perfect kan zijn, kreeg ik door dat we ongelukkig worden van onze gedachten, en niet door wat het leven ons geeft. Ieder mens is aangelegd op geluk - zo worden we geboren, kijk maar naar baby's. Als we computers waren, zou je zeggen dat geluk onze standaard- instelling is. De moderne mens denkt dat geluk iets is wat je kunt zoeken en vinden, maar het zit in ons. Alleen raakt het, terwijl we opgroeien, bedolven onder allerlei illusies en blinde vlekken.” >



‘We worden ongelukkig van onze gedachten, niet van wat het leven ons geeft’

Hoe zit het precies met de formule die je hebt gevonden?

“In de kern is geluk een wiskundige vergelijking. Geluk is gelijk aan - of groter dan - het verschil tussen hoe jij de gebeurtenissen in je leven ervaart, en je verwachtingen van hoe het leven zich moet gedragen. Waar het misgaat is dat we die vergelijking vaak niet op de goede manier oplossen. Als je in de formule verkeerde gebeurtenissen en verwachtingen stopt, raak je teleurgesteld en voel je je ongelukkig.”

Wat moet ik me bij dat ‘de vergelijking oplossen’ voorstellen?

“Ik zal je een voorbeeld geven. Stel, ik neem een taxi vanuit mijn hotel in New York naar vliegveld JFK. Als je wel eens in New York bent geweest, weet je waarschijnlijk hoe het is in de taxi’s daar. Als je de vergelijking oplost, kijk je om je heen en denk je: de bank is hard, ik heb geen ruimte, de taxichauffeur rijdt als een gek, het kost me een uur en een kwartier om naar het vliegveld te komen. Conclusie: ik ben ongelukkig. Maar als je die taxi vaker hebt genomen, besef je: als ik van New York naar JFK wil, is dit wat ik kan verwachten. Dus de volgende keer dat je instapt, zeg je tegen jezelf: ik neem mijn oordopjes mee en ga muziek luisteren, of iets afmaken dat ik wil afmaken, en als ik na dat uur en een kwartier aankom, ben ik niet gestrest. Met andere woorden: je stopt met nadenken over de variabelen die je geluk verpesten. In plaats daarvan verwacht je de gebeurtenissen zoals ze zijn.”

In je boek heb je het over het ‘675-model’. Je noemt 6 illusies, 7 blinde vlekken en 5 waarheden. Wat hebben die te maken met geluk?

“Als je de illusies en blinde vlekken kent, zul je de vergelijking op de juiste manier oplossen en is geluk het resultaat. Bij illusies moet je denken aan concepten zoals kennis, tijd en controle. Die concepten zijn ons aangeleerd. We zien ze als feiten, maar dat zijn ze niet. Als je ze doorziet, houden ze je niet meer voor de gek en kunnen ze je niet meer ongelukkig maken. De blinde vlekken zijn kenmerken van ons brein; dat is ontworpen om weg te rennen van de tijger - want in de oertijd moesten we onszelf beschermen tegen zulke gevaren. En al worden we allang niet meer bedreigd door tijgers, die blinde vlekken hebben we nog steeds. Ze vertroebelen de waarheid, en daarom zeg ik: ons brein vertelt ons niet de waarheid.”

Je vertelt over ‘committed acceptance’: de gedachte dat het mogelijk is om je best te doen voor iets, en tegelijkertijd te aanvaarden dat hard werken niet oplevert wat je had gehoopt. Hielp jou dat om de behoefte aan controle los te laten?

“Geloof het of niet, maar het heeft mijn leven volledig veranderd. Je moet je voorstellen dat ik jarenlang zo’n control freak was, dat ik me bij het woord ‘acceptatie’ eigenlijk niets voor kon stellen. Ik had geleerd dat wanneer het leven je niet geeft wat je wilt, je harder je best moet doen. Maar de realiteit is dat je niet alles in het leven kunt beïnvloeden. En als je dat desondanks maar blijft proberen, je alleen maar bezig bent met jezelf te kwellen. Op het moment dat ik de laatste knuffel van Ali kreeg, was het leven prachtig. Maar toen overleed hij, en was mijn leven op diepste bodem van het bestaan beland. Ik kon kiezen: de

volgende 25 jaar van het leven op de bodem blijven zitten of mezelf resetten en zeggen: ‘Oké leven, wil je het zo spelen?’ Prima. Maar ik klauter weer naar boven. Morgen wordt weer iets beter dan vandaag, en overmorgen nog een stukje beter.’ Voor mensen die diep verdriet hebben, klinkt dit wel erg gemakkelijk, dat weet ik. Toch kun je met deze eenvoudige manier je hersens trainen, heb ik gemerkt. Soms komt mijn brein nog wel met een gedachte als: ‘Je had Ali niet naar dat ziekenhuis moeten brengen, dan had hij nog geleefd.’ Die gedachte maakt me verdrietig, maar daar gaat het niet om. Het punt is dat ik er niets mee

kan. Want wat wil mijn brein dat ik doe? Dat ik terugga in de tijd en naar een ander ziekenhuis rijd? Die optie heb ik niet. Dus zeg ik tegen mijn brein: kom maar terug met een betere gedachte.”

Onderdruk je dan niet een emotie? Dat klinkt niet zo gezond.

“Zo zit het niet. Er is verschil tussen pijn en lijden. Pijn komt van buiten, uit de wereld om je heen, en het heeft een functie. Het vertelt je dat je iets moet doen of leren. Lijden is wanneer je de pijn steeds naar boven haalt, om jezelf te kwellen. Pijn is goed. De pijn om het verlies van Ali motiveert me om te doen wat ik nu doe. Maar als ik mezelf steeds maar weer vertel dat ik Ali nooit meer zal kunnen vasthouden, en daarmee mezelf laat lijden, helpt me dat niet. Dus zulke nutteloze gedachten stuur ik weg.”

‘Ik richtte me op de 0,1% van mijn leven die niet perfect was, in plaats van die andere 99,9% te waarderen’

Volgens jouw formule hebben verwachtingen invloed op geluk. Is gelukkig zijn gewoon een kwestie van je verwachtingen bijstellen?

“Die vraag krijg ik vaak. Als verwachtingen deel zijn van de vergelijking, dan is het immers simpel: je stelt je verwachtingen bij en bent de rest van je leven supergelukkig.”

Precies!

“Helaas, zo werkt het niet. Je kent dat grapje misschien: als je verwacht dat je partner je elke dag twee keer in je gezicht slaat, ben je blij op de dag dat hij je één keer slaat. Dat is niet de manier om door het leven te gaan. Wij mensen streven naar succes, we willen een verschil maken. Tegelijkertijd willen we gelukkig zijn. Maar als we succes willen hebben, moeten we hoge verwachtingen hebben en doelen stellen. De manier waarop we reageren als we die doelen niet halen, is de bepalende factor voor geluk. Mijn zoon en ik gameden samen veel.

Ik zocht altijd strategisch naar de kortste weg, zodat ik het snelst naar het einde van het level kwam. Ali rende juist meteen naar de plekken waar explosies en rook waren. Als ik hem vroeg waarom, zei hij: dat is de lol! Ik besepte dat echte gamers nog harder hun best gaan doen wanneer het moeilijk wordt, nog hogere doelen gaan stellen. Dan worden ze beter. De waarde van die mentaliteit drong pas echt tot me door nadat Ali ging.”

Er zijn vijf waarheden die je helpen om realistische verwachtingen van het leven te hebben. Zoals verandering, liefde

en ‘het nu’. Maar ook: ‘death is real’. Waarom die?

“Het maakt niet uit wat je visie op de dood is. Of je nu zoals ik gelooft in een leven na de dood of niet, in dit leven doe je je best. Het is net als in games: of het volgende level zich nu afspeelt in de jungle of in de fabriek, of dat er helemaal geen volgend level meer is: je maakt ervan wat je kunt.”

Welke waarheid is het belangrijkste voor jou?

“Verandering, het feit dat alles in het leven continu verandert. Waarschijnlijk komt dat doordat de illusie van controle in mijn leven zo sterk was. Een andere waarheid is de realiteit van de dood. Dat onderwerp was geen onderdeel van het model zoals ik het aanvankelijk bedacht had. Daar ben ik pas na Ali’s dood onderzoek naar gaan doen, en dat was niet gemakkelijk. Als je diep nadenkt over de dood beseft je pas echt hoe sterfelijk we allemaal zijn. Het deed me ook inzien hoe weinig tijd ik nog heb - hoeveel jaren het ook zijn, het zijn er veel minder dan ik al

geleefd heb. Dus net als Ali in zijn games deed, kan ik maar beter mijn best doen. Vandaar ook dat ik mezelf tot doel heb gesteld dat ik met mijn geluksformule minstens 10 miljoen mensen gelukkig wil maken. Dat is ambitieus, ik weet het, maar als ik grote doelen stel ga ik hollen om ze te bereiken.”

Hoe ga je al die mensen bereiken?

“Het boek is een goede manier om mijn ideeën over te brengen, maar ik wil graag dat iedereen er toegang toe heeft. Daarom vertel ik erover waar ik maar kan en geef ik trainingen. Die training heb ik een jaar geleden ontwikkeld, en ik blijf ’m aanpassen en verbeteren. Net zolang tot hij door vrijwilligers overal ter wereld verder verspreid kan worden. Want ik kan geen miljoenen mensen bereiken in mijn eentje, maar wel met de hulp van anderen. Al zal ik zelf dit verhaal ook blijven vertellen, zolang ik kan, want dat is mijn bestemming in het leven.”

Wat zou Ali denken, als hij je nu kon zien - de wereld over reizend met je geluksformule?

“Ali was geen prater, maar wat hij zei, was waardevol. Meer vertrouwen op mijn hart - wat hij me zei te doen - dat heb ik in elk geval gedaan. En ik heb tot nu toe de wereld een beetje beter gemaakt op die manier. Als we samen gameden en de missie heel erg moeilijk was, dan was er een strategie waarin de ene speler het lastige deel van de missie inloopt. Hij gaat dan ‘dood’, de ander komt weg en maakt de missie af. In het volgende level komen ze dan weer samen. Ik hoop met heel mijn hart dat dat met ons ook ge-

beurt, want ik heb het gevoel dat wij mensen verbonden zijn op een hoger niveau dan het fysieke. Tijd is een onderdeel van onze fysieke wereld, maar ik geloof niet dat tijd in ons volgende level ook een rol speelt. Ik denk dat Ali misschien wel naar me kijkt, en dat hij glimlacht. Maar ik weet ook dat op de dag dat ik hem ontmoet, ik hem een dreun geef, omdat hij zo vroeg is weggegaan. Hij voelt de tijd misschien niet, maar ik wel.”

‘Geluk is maakbaar’ van Mo Gawdat verschijnt in juli bij uitgeverij Brandt



Mo Gawdat is een van de sprekers op het Happinez festival op 15, 16 en 17 september. Voor meer informatie en het bestellen van kaarten kijk op happinez.nl/festival