

GEZUKKIG ~~ZYN~~
HEBBEN

Wassili Zafiris

Geluk is deprimerend

WAAS Publications

Colofon

WAAS Publications
Amsterdam
info@wassilizafiris.nl
www.wassilizafiris.nl

Eerste druk: oktober 2016
Copyright © 2016 Wassili Zafiris
Auteur: Wassili Zafiris
Tekstadvis: Nienke van Oeveren
Redactie: Tessa Jol en Aranka van der Pol
Eindredactie: Linda Rooijmans
Druk: Wilco Amersfoort
Cover ontwerp en illustraties: Magosja Turkawski
Vormgeving binnenwerk: Magosja Turkawski
Opmaak binnenwerk: CO2 Premedia

ISBN: 978-90-9030050-4
NUR: 770

Alle rechten voorbehouden. Alle auteursrechten en databankrechten ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij WAAS Publications en Wassili Zafiris.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen van korte overname en het citeren van tekst is bronvermelding verplicht. Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the publisher's prior consent.

While every effort has been made to ensure the reliability of the information presented in this publication, WAAS publisher's neither guarantees the accuracy of the data contained herein nor accepts responsibility for errors or omissions or their consequences.

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	11
Mijn verhaal	15

DEEL 1 GELUK

Hoofdstuk 1 De gelukscultuur als vijand	28
Hoofdstuk 2 Emoties en een gelukkig leven	44
Hoofdstuk 3 De taal van geluk	54
Hoofdstuk 4 Geluk hebben	66

DEEL 2 DEPRESSIE

Hoofdstuk 5 Gewoon niet happy	77
Hoofdstuk 6 Het tegenovergestelde van depressie	84
Hoofdstuk 7 DSM-denken	88
Hoofdstuk 8 De vijf aannames over depressie	97
Hoofdstuk 9 Het ontstaan van depressie	106
Hoofdstuk 10 Je innerlijke wereld verandert	117
Hoofdstuk 11 Donker landschap	129
Hoofdstuk 12 De gelukslessen van somberheid	140

DEEL 3 LEVENSLUST

Hoofdstuk 13 Een andere relatie met problemen	157
Hoofdstuk 14 Je innerlijke landschap verkennen	171
Hoofdstuk 15 Dealen met eenzaamheid	183
Hoofdstuk 16 Ik ben oké	204
Hoofdstuk 17 Van tegenslag naar voorspoed	226
Hoofdstuk 18 Mazzelmagneet	251
Hoofdstuk 19 Universele drijfveren	270
Conclusie	280
Mijn onderzoek naar geluk en depressie	283
Nawoord	293
Referentielijst	295

Voorwoord

Jij slaat dit boek niet voor niets open. Misschien voel je je ontevreden, heb je zelf neerslachtige gevoelens of wil je iemand helpen die daar last van heeft... Depressie? Ik dacht dat het mij nooit zou overkomen...

In de afgelopen tien jaar heb ik onderzocht wat we weten over geluk en depressie én hoe we in de loop der tijden tot die kennis zijn gekomen. Hier zijn verrassende inzichten uit ontstaan die ik met het schrijven van dit boek deel. Deze ontdekkingen hebben geleid tot nieuwe ideeën en manieren om geluk te vinden.

Het schrijven van *Geluk is deprimerend* bleek een enorme uitdaging. Uiteindelijk heb ik het drie keer herschreven en menige tegenslag moeten verwerken. Ik kan oprecht zeggen dat het laatste jaar zwaar was door elk uurtje vrije tijd te besteden aan mijn boek en dat mijn gezin me vaker niet, dan wel heeft gezien. Mijn dochter van vier vroeg in de laatste maanden regelmatig: 'Papa, is je boek bijna af? Zullen we dan weer gaan spelen?' Er was een periode in mijn leven dat ik onder dit soort druk zelf ook down zou zijn geworden. Sterker nog, ik ben zelf ook depressief geweest. Deze keer niet. En dat komt zeker door wat ik ontdekt heb over geluk en depressie.

Depressie is een enorm beladen fenomeen, er zijn niet zoveel mensen die open staan om echt te luisteren naar depressieve mensen. Toch zou ik iedereen willen adviseren om nieuwsgierig te worden naar de beleving van depressie, omdat het je veel aanwijzingen geeft over geluk in het leven in het algemeen.

In dit boek maak ik regelmatig gebruik van de oorspronkelijke definities van woorden zoals geluk en depressie. Ik besef dat iedereen daar zijn eigen opvatting over heeft. Definities veranderen door de tijd heen. Soms lijkt een oorspronkelijke definitie niet meer op de moderne definitie van een woord. De betekenis van een woord in de beleving

van mensen verandert verrassend genoeg vaak veel minder. Mijn onderzoek naar deze oorspronkelijke betekenis van een aantal woorden heeft mij veel inzicht gegeven in wat het betekent om gelukkig en depressief te zijn.

Ter illustratie heb ik voorbeelden uit mijn praktijk toegevoegd. Ik heb duizenden mensen mogen begeleiden en beschik daardoor over veel verhalen die illustreren hoe gelukkige ondernemende mensen toch neerslachtig kunnen worden en met de juiste begeleiding op een nieuwe manier levensgeluk kunnen creëren. Enkele van die verhalen heb ik beschreven in de hoop dat ze jou helpen om de weg naar duurzaam geluk te vinden. Alle namen die je in dit boek tegenkomt zijn fictief, behalve die van mij.

Ik heb natuurlijk niet alle wijsheid in pacht. Wat ik wel weet is dat de methode die voort is gekomen uit mijn onderzoek niet alleen nieuwe ideeën heeft opgeleverd, maar ook heeft bewezen te werken bij neerslachtige personen. Dit boek is daarom niet alleen maar verrassend en inspirerend. Het is ook kritisch en het stimuleert je om met jezelf aan de slag te gaan. Dat is niet altijd makkelijk. Soms moet je ook echt even wat werk verzetten om de verborgen pareltjes te ontdekken die zich in je eigen onderbewustzijn schuilhouden.

Door het schrijven van *Geluk is deprimerend* heb ik veel geleerd over aanvaarding, verbinding, liefde, eigenwaarde, veerkracht en geluk. Dit boek is een persoonlijke ontdekkingsreis, een exploratie in onbekend gebied. Mijn wens is dat je net zoveel ontdekt over jezelf en duurzaam geluk als ik heb gedaan.

Inleiding

In onze succescultuur is het streven naar geluk een gegeven geworden. *Wie wil er nu niet gewoon gelukkig zijn?* Dagelijks worden we ondergedompeld in geluksboodschappen. We verlangen naar een constant geluksgevoel. Toch heeft het streven naar geluk niet alleen maar mooie gevolgen. Het blijkt dat onze zoektocht naar geluk, succes, beter en mooier bij een steeds groter wordende groep mensen leidt tot een chronisch gevoel van ontevredenheid en zelfs depressie.

Somberheid is er in verschillende gradaties: van 'Ik voel me gewoon niet helemaal gelukkig' tot 'Ik zie het allemaal niet meer zitten'. De mensen die zich gewoon niet helemaal gelukkig voelen noemen zichzelf zelden depressief omdat ze hun gevoelens gewoonweg niet kunnen verklaren. Voor de mensen die het allemaal niet meer zien zitten, heeft het leven zelfs alle kleur en betekenis verloren. Met zelfhulpboeken, goeroes, cursussen, coaches, psychologen en uiteindelijk zelfs met psychiaters proberen we geluk in ons leven te krijgen. Zonder resultaat. Omdat we zoeken naar het verkeerde...

Dit boek is geschreven voor mensen, die simpelweg gelukkig willen zijn én voor mensen voor wie geluk een utopie lijkt en somberheid een alledaagse staat is geworden. Ervaar je pessimistische en depressieve gevoelens? Of wil je iemand helpen die dit ervaart? Dit boek geeft je houvast, steun en richting.

De essentie van geluk

Geluk en ongeluk hebben alles met elkaar te maken, misschien wel meer dan je in eerste instantie kunt vermoeden. Om gelukkig te zijn moeten we onszelf afvragen wat geluk ook al weer is, zodat we helder in beeld krijgen waar we naar streven. Het doel van dit boek is om volledig te ontsomberen en inzicht te geven in waarom sommigen van ons gewoon maar niet helemaal gelukkig zijn. We gaan op zoek naar de essentie van geluk.

Geluk is deprimerend geeft een holistische kijk op geluk en depressie. Het gaat in op uiteenlopende aspecten, zoals: de invloed van reclame en marketing op ons geluksdenken, de woorden die geluksvogels en pechvogels zelf gebruiken, de medische benadering van depressie en een nieuwe kijk op hoe je levenslust kunt ervaren en meer. Ook deel ik mijn persoonlijke verhaal: hoe ik binnen een paar maanden van een stabiel, gelukkig leven in een depressie raakte. Ik vertel hoe dat besef tot me doordrong en waarom ik het zo moeilijk vond om daar uit te komen.

De onderwerpen van dit boek vormen samen een nieuw geheel. Een nieuwe kijk op hoe je uit de duisternis kunt komen en geluk kunt hervinden. Je ontdekt wat geluk werkelijk betekent en middelen aangereikt krijgen om een gelukkiger leven te leiden. Je leert hoe je jouw hoop op verandering opnieuw op kunt bouwen. Je zult zien dat er lichtpuntjes te ontdekken zijn in de duisternis en hoe jij jezelf kunt omarmen zoals je bent. Je krijgt het gevoel dat je wél een onderdeel bent van jouw familie, vrienden en zelfs het leven, dat je erbij hoort. Je leert hoe je de betekenis van tegenslag kunt veranderen en dat jij ook geluk kunt hebben. De deur naar nieuwe mogelijkheden zal open gaan en je zult opnieuw leren hoe je weer van jouw leven kunt genieten. Ook al lijkt het nu misschien nog heel ver weg.

Geluk, depressie en levenslust

Geluk is deprimerend is ingedeeld in drie delen met verschillende thema's: Geluk, Depressie en Levenslust. In de eerste twee delen krijg je een nieuw kader over geluk en depressie en in het laatste deel *Levenslust* neem ik je stap voor stap mee van de duisternis naar het licht. Van ontevredenheid en neerslachtigheid naar levenslust. Aan de hand van zeven oefeningen help ik om jezelf te bevrijden van neerslachtigheid en bied ik je een manier om levensgeluk te kunnen ervaren en te blijven ervaren. Alle delen samen vormen dé gids voor duurzaam geluk.

De eerste twee delen zijn vooral informatief en inspirerend, het derde deel is meer gericht op zelf doen en ervaren. Als je niet zo'n lezer bent en liever gelijk aan de slag wil, dan kun je ook direct met de oefeningen van *Levenslust* beginnen.

Bij het eerste deel *Geluk* ontdek je hoe belangrijk geluk in ons dagelijks leven is geworden. Maar ook hoe ons geluksstreven een geluksvijand werd en zelfs tot het ontstaan van depressiviteit blijkt te leiden. Onze gelukscultuur heeft er onbedoeld voor gezorgd dat er een taboe op falen is ontstaan en dat we met name gericht zijn op positieve emoties. Gek genoeg leidt dat tot minder in plaats van meer geluksgevoelens. Je ontdekt wat de taal van geluk is en hoe ons taalgebruik je gelukkig of ongelukkig kan maken en welke definitie van geluk jouw kansen op een gelukkig leven aanzienlijk vergroot.

In het tweede deel *Depressie* geef ik je een geheel nieuwe kijk op wat depressiviteit is, hoe het ontstaat en waarom zoveel mensen daar in vast kunnen zitten. Ik laat zien wat er op dit moment bekend is over depressie en hoe het medische perspectief in beperkte mate antwoorden geeft over wat depressie is ('depressie is een ziekte') en wat we er mee kunnen doen. Ik leg de aannames die ten grondslag liggen aan onze huidige benadering van neerslachtigheid bloot en laat zien hoe inaccuraat en belemmerend deze zijn. Je leert wat het verschil is tussen de symptomen van depressiviteit en wat iemand van binnen beleeft bij een depressie. Je wordt als het ware meegenomen in het innerlijk landschap van depressiviteit om te ontdekken hoe depressie een innerlijke duisternis veroorzaakt. Dit landschap geeft ons niet alleen nieuwe inzichten over wat het betekent om depressief te zijn, maar ook wat er moet gebeuren om geluk te vinden.

In het derde en laatste deel *Levenslust* begeleid ik je in het onderzoeken van jouw innerlijke landschap. Dit deel is een handleiding vol oefeningen om vanuit de innerlijke duisternis het licht weer te vinden. Zo reizen we langs

geluk en minder gelukkig, naar neerslachtig en depressief om antwoorden te krijgen op de vraag 'Hoe word je weer gelukkig als je je down voelt'? En, hoe vind je werkelijk geluk als je niet helemaal gelukkig bent? Aan de hand van zeven oefeningen leer ik je ervaren hoe je in de duisternis weer licht laat schijnen. Je leert de nieuwste verandertechnieken, gebaseerd op tien jaar onderzoek, om jouw innerlijke wereld stap voor stap bloot te leggen en te veranderen. Uiteindelijk leer je in dit deel hoe je echt levenslust kunt ervaren.

Mijn eigen zoektocht begon toen ik me bewust werd dat ik vast zat in een innerlijke wereld. Door een speling van het lot ontdekte ik een lichtpuntje in die wereld. Dat lichtpuntje opende de deur naar het schrijven van dit boek. Dit boek gaat over hoe jouw deur weer op een kier kan en kan blijven, over hoe je gelukkig kunt worden in je leven. Gelukkig op een duurzame manier.