

**m e n n o   d e**

**b r e e**

**h e t   e e u -**

**w i g t e -**

**k o r t**

over liefde, werk, geluk en  
ander ongemak

**WATER**

# Inhoud

## Over liefde en geluk

1. De Griekse beginselen (liefdestest) 13
2. Alle liefde is egoïstisch 16
3. Darwin in het café 19
4. Vriendjes temmen 22
5. Toespraak voor het bruidspaar 25
6. Je hart volgen 28
7. De vreemdeling 31
8. Stoppen of doorgaan 34
9. Het liefdescontract 37
10. Short guide to happiness 41
11. Voltooid geluk 44

## Over carrière, leiderschap en werk

12. De wreedheid van mindfulness 49
13. Onwennige bedrijfsuitjes 52
14. Kies de beste collega 55
15. Het is wat het is 58
16. Chillen met Marx 61

17. Feedback tips 64
18. Laffe managementboeken 67
19. Stip op de horizon 70
20. Tegen inspirerende leiders 73
21. Handleiding inspirerend spreken 76
22. Cashen met dromen 79
23. Zakgeld van drie miljoen 82
24. Over waarom werk je niet gelukkig maakt 85

### **Over studenten, dertigers en mannen met passies**

25. Student, durf te kiezen! 97
26. Student, kies niet! 100
27. Student, doe wat goed voelt 103
28. Student, ga voor het geld! 106
29. Wantrouw je wil 109
30. Dolende dertigers 112
31. Arme veertigers 115
32. Mannen met passies 118
33. Mannen met een droom 121

### **Over huis en haard**

34. Wandelpad 127
35. Moestuintje 130
36. Tegen de e-reader 133
37. Vaders en dochters 136
38. Hernia 139
39. Postvakantieblues 142
40. Kerstgedachten 145

### **Over beoordelen en veroordelen**

41. Oordeel! 153
42. Oordelen voor gevorderden 156
43. Over onzin 158
44. Het grote onzin-familiespel 161
45. Zelf nadenken over Zwarte Piet 164
46. Geniet ervan! 167
47. Jouw mening, mijn mening 170
48. Moeilijk doen 173
49. Jazz en complimenten 176
50. Trump en mijn dochter 179

Verantwoording 182

**OVER LIEFDE EN GELUK**

## De Griekse beginselen (liefdestest)

De oude Grieken en Romeinen hanteerden verschillende begrippen om verschillende soorten liefde uit elkaar te houden. Wij gooien alles inmiddels op één hoop, liefde is liefde, maar daardoor is het lastig om precies aan te geven waaraan het nu schort in je relatie. En er is altijd wat, dus als je dat wilt thematiseren, kun je dat maar het best zo exact mogelijk doen.

Om daarbij te helpen heb ik, op basis van vijf van die klassieke begrippen, de liefdesscorecard ontwikkeld. Het idee is eenvoudig: lees onderstaande uitleg, en bepaal per liefdessoort je score.

*Liefdessoort 1: eros.* De erotische, lichamelijke liefde. Voor ons kwaliteitszegel van elke relatie, maar door de oude Grieken vaak met wantrouwen bezien. Verliefde mensen zijn immers wilsonbekwaam. Tien punten als je in het begin zeven keer per dag met elkaar naar bed ging, en nu, lichtjaren later, zeven keer per maand. Puntenaftrek voor zowel een lagere als

een hogere frequentie. Hogere frequenties zijn verdacht; dwangmatig gedrag heeft niets met liefde te maken.

*Liefdessoort 2: pragma.* De slow-cooker onder de liefdessoorten. Het type liefde dat tot stand komt door het doen van gezamenlijke, alledaagse activiteiten, zoals het afsluiten van hypotheek en het ondernemen van de zaterdagse boodschappen. Van iemand houden in (of ondanks) zijn of haar alledaagse onbeholpenheid. Degelijke CDA-liefde dus, met het gezin als hoeksteen. Tien punten als je zo'n gezin hebt. Veel aftrek als je in je relatie nog steeds als een individualistische puber opstelt en vindt dat je 'vooral je gang moet kunnen gaan'.

*Liefdessoort 3: philia.* Die liefde tussen zielsverwanten, die 'elkaar het goede toewensen omwille van de ander', zoals Aristoteles dat zo mooi formuleert. Tien punten als je oprechte interesse hebt in je man of vrouw, je 'het beste in elkaar naar boven haalt', en er toch in slaagt een gezellig seksleven in stand te houden. Aftrek als je relatie te therapeutisch is geworden. Veel aftrek als de ander je helemaal niet interesseert omdat je je opstelt als een individualistische puber die vindt... et cetera.

*Liefdessoort 4: ludus,* de lichtheid van de homo ludens, de spelende mens. Lach je nog wel eens samen? Tien punten voor een huishouden waarin veel gelachen en gerelativeerd wordt. Aftrek als er veel wordt weggelachen en weggerelativeerd. Extra aftrek voor die ondraaglijke insidersgrappen tussen echtelieden zonder humor.

*Liefdessoort 5: agape.* De belangeloze, onconditionele liefde, waarvan gezegd wordt dat een overvloed ervan nooit schaadt. Een zeldzaamheid. Tien punten daarom als je soms vermoedt dat je in staat bent tot belangeloze liefde. Een beetje aftrek als je denkt dat jouw belang en het algemeen belang samenvallen. Veel aftrek als je in je relatie opstelt als een individualistische puber die... et cetera.

De maximale score is vijftig punten. Onder de vijfendertig begint de gevarenzone. Minder dan twintig is hopeloos.

## Alle liefde is egoïstisch

Ik heb net een drukke middag achter de rug. Met mijn dochter van zeventien zit ik in de auto, op weg naar huis, als de telefoon gaat. Mijn vrouw vraagt me of ik nog iets mee wil nemen uit een winkel ergens aan de andere kant van de stad. Het is druk, het regent en ik ben moe. Maar ze klinkt hoopvol, dus ik lach en stem toe.

‘Vind je het leuk om dit voor mama te doen?’ vraagt mijn dochter onverwacht. Ik knik. ‘Zie je,’ zegt ze, ‘het geeft je een goed gevoel. Daarom doe je het. Alle liefde is egoïstisch.’ In plaats van in huilen uit te barsten, toch een passende reactie op zo’n tragische constatering, kijkt ze me triomfantelijk aan. Mijn dochter zit in een debatteam, en laat geen oefenmogelijkheid onbenut.

Hoe zal ik reageren? De contra-argumenten vliegen door mijn hoofd. Ze haalt motief en effect door elkaar, zou ik kunnen zeggen. Het feit dat iets een goed gevoel geeft, is niet per se een reden om het te doen. Effect en motief door elkaar

halen is juist een recept voor ellende. Als je iets alleen maar doet vanwege het effect, omdat anderen je dan aardig vinden, verlies je je identiteit.

Daarnaast is er een inductieprobleem. Zelfs als ik naar de winkel rij om me een goed gevoel te bezorgen, kun je op basis hiervan nog niet concluderen dat alle liefdesuitingen, van iedereen, overal, altijd egoïstisch zijn.

Dochterlief is verder zo uitgekookt geen definities te geven. Maar ik zou kunnen zeggen dat ze het begrip egoïsme wel heel ver oprekt, dat liefde en egoïsme elkaar niet altijd hoeven uit te sluiten of dat ik inderdaad vanwege het goede gevoel naar de winkel ga, maar dat dit verder met liefde niet zoveel te maken heeft – behalve dan met liefde voor mijzelf.

Maar ik merk dat ik vooral aangetrokken word door de wat subtielere argumenten. Denkt ze nou echt dat mijn vrouw mijn ‘liefde’ zou accepteren als ik alleen uit zou zijn ‘op een goed gevoel’ – en haar daarmee slechts zie als instrument voor emotionele zelfbevlekking? En zou het een teken zijn van een hogere vorm van liefde als ik chagrijnig en louter uit plichtsgevoel dat pakketje zou halen? Is mijn handelen-met-plezier niet juist een teken van liefde?

Tegelijkertijd herinner ik me dat toen ik zeventien was, hunkerend naar liefde, meisjes probeerde te imponeren door te ‘bewijzen’ dat liefde egoïstisch is. Eigenlijk altijd tevergeefs. Ik kijk naar mijn dochter naast me. Ze heeft haar interesse alweer verloren, is druk aan het appen. Er lijkt iets relatie-