

MIJN BOEK

De formule van genieten is een mix van zelfhulp, een beetje bètawetenschap, een reisverhaal, filosofie, psychologie, anekdotes en tips. Ik bedacht dit project met mijn goede vriend Pieter van Hasselt. We kennen elkaar uit onze studententijd in Utrecht; ik studeerde communicatie, Pieter natuurkunde. Een paar jaar geleden liepen we van Florence naar Rome en toen ontdekten we het langeafstandswandelen als bron van genieten. Want hoe gaat dat onderweg? Je hebt tijd om over van alles te praten en te filosoferen. Sindsdien hebben we een nieuwe hobby: wandelen in Italië – vanwege het landschap, de cultuur en het lekkere eten. We pakken een rugzak, reserveren een paar overnachtingen en verder zien we wel. Soms valt het mee, soms tegen. Dan is het toch verder dan gedacht, of steiler. Vorig jaar liepen we door Piëmont en verzuchtten: ‘Dit is écht genieten!’ Daarna vroegen we ons af: wat maakt nou dat je geniet? En heb je er ook invloed op? We wilden ‘genieten’ begrijpen. Pieter, theoretisch natuurkundige, wierp de vraag op of er ook een formule voor kon worden bedacht. ‘De formule van genieten, dat klinkt als een boektitel!’ riep ik uit. Na thuiskomst legde ik het idee voor aan mijn uitgever – ik heb twee boeken geschreven over marketing – en die was meteen enthousiast. Zelf twijfelden we een beetje: genieten, is dat geen te kneuterig onderwerp? Mag je in deze tijd van oorlogen, milieu-problemen en andere ellende nog wel genieten? Jawel! Juist! Zoals gezegd houden wij van lekker

MARK VAN DE GRIFT (54) en zijn goede vriend Pieter genieten altijd erg van hun wandelvakanties.

Onderweg zochten ze uit wat ‘genieten’ eigenlijk inhoudt. En of je er zelf invloed op kunt uitoefenen.



‘We twijfelden wel: genieten, is dat geen te kneuterig onderwerp?’

eten – en drinken – en dat proberen we wel op een verantwoorde manier te doen.

We hebben eerst samen een hoop research gedaan en daaruit bleek dat het zeker een boek waard was. Ik schreef, Pieter hielp met uit-

werken. De formule is een goede kapstok om het principe uit te leggen. Eerst hebben we ‘genieten’ ontleed in variabelen. Belangrijk was het begrip ‘betekenis’: waarvan geniet je? Waarom? Hoeveel geniet je? En heb je dat in de hand? Een formule, dat klinkt misschien ingewikkeld, maar het is zo opgeschreven dat iedereen er iets aan heeft. Je hoeft er niets voor te kunnen. Er is geen rangorde van genieten en je hoeft ook niet eerst depri te zijn. Maar het is wel heel persoonlijk; vandaar een formule die iedereen naar eigen inzicht kan invullen. Tijdens onze aanstaande wandeling – twee weken van hut naar hut in de Dolomieten – gaan we eerst nagenieten van

dít boek, maar ik heb in mijn achterhoofd al ideeën voor nieuwe projecten, waaronder een tweede genietboek; nog meer praktijkgericht, met veel oefeningen.

Dit is allemaal nog niet heel concreet, hoor. Het is zeker niet het doel van onze nieuwe wandeling. Want dat is natuurlijk: ervan genieten!’

→ *De formule van genieten – Een route naar een betekenisvoller leven* verschijnt op 27 augustus bij Het Spectrum € 21,99