



Waarom lijkt het gras bij de burens groener?

Liesbeth List en Ramses Shaffy zongen het al in 1971: 'Het gras zal altijd groener zijn aan de andere kant van de heuvels.' Hoe zit het eigenlijk met dat jaloersmakende groene gras aan de overkant of bij de burens? Psycholoog Ad Bergsma legt het uit.

Door Annemique de Kroon, beeld Leonie Bos

Ovidius zei het tweeduizend jaar geleden (ongeveer) zo: "Andermans akker is vruchtbaarder en de koeien van de burens geven meer melk dan de onze." Tegenwoordig zeggen we dat het gras bij de burens (of aan de overkant) altijd groener is. Ad Bergsma, psycholoog en geluksonderzoeker, verdiept zich in de voor- en nadelen van dat overloze vergelijken met de burens.

Maakt dat vergelijken ons gelukkiger?

"Meestal niet. We voelen ons niet altijd prettig en kijken dan om ons heen wat we nodig hebben als stemmingsverbeteraar. Dat kan iets zijn wat we bij 'de burens' zien, bijvoorbeeld een nieuwe relatie, opdrachtgever of auto. De jaloezie brandt. Maar als we de achterstand hebben ingelopen, blijft het prettige gevoel vaak uit. Kijk, geluk hangt af van drie zaken: omstandigheden, genen en hoe je in het leven staat. De rol van dat laatste wordt vaak onderschat. Mensen onderschatten hoe zwaarwegend hun persoonlijkheid is, hoe ze tegen de wereld aan kijken. Denk aan een dichter als Goethe: zijn gloedvolle gedichten wijzen op een prachtig leven. Maar in wezen beschrijft hij vaak alledaagse dingen, zoals de vogeltjes die we allemaal zien."

Waarom vergelijken we ons leven met dat van anderen?

"Vergelijken is onmisbaar om te bepalen waar we zelf staan in het leven. Een vaste standaard bestaat niet meer. De maatschappij is zo complex dat we het overzicht

kwijtraken, aan alles twijfelen en geen houvast meer hebben. De heilige huisjes zijn verdwenen en je leven draait om jou en om hoe jij je voelt. Tegenwoordig wordt iedereen verantwoordelijk gehouden voor zijn eigen geluk. Dat is prachtig en geeft veel vrijheid. Maar als het in die vrijheid niet lukt om gelukkig te zijn, is het je eigen schuld. Door die schuldgevoelens, twijfel en het gebrek aan houvast ga je vergelijken. En dan kun je altijd iemand vinden die het beter heeft dan jij en lijkt het gras dus groener."

Kunnen we er iets aan doen?

"Dat vergelijken zit in ons. We zijn erop gericht en proberen op die manier ons leven beter te maken. Maar als het kijken naar het groene gras van anderen je ongelukkig maakt, is dat zonde van je tijd. Als je vergelijkt, doe het dan slim. Misschien doen anderen iets wat jou inspireert en aanspoort om iets nieuws te proberen. Ver-

gelijken heeft zin als het aanzet tot actie. Het najagen van geluk zorgt ervoor dat je ergens naar streeft, dat je iets nieuws leert. Vervolgens wen je weer aan dat nieuwe geluk en vind je het al snel gewoon. Daardoor blijf je exploreren en blijft de opgaande spiraal in beweging. Je verrijkt zo je leven. Daar bereik je geen extatisch geluk mee, maar je voelt je prettig en blijft actief. Bedenk dat mensen die terugkijken op hun leven geen spijt hebben van domme dingen die ze hebben gedaan, maar van dingen die ze niet hebben gedaan, bijvoorbeeld de wereldreis die ze niet hebben gemaakt."

Is het de kunst om ons 'eigen gras' meer te gaan waarderen?

"Absoluut, we zoeken het geluk in de buitenwereld, maar het zit in je binnenwereld. Besef dat je hoofd een raar ding is dat steeds op zoek gaat naar meer en beter en dat bovendien ook nog eens razendsnel went aan dat meer en beter. Die neiging kun je corrigeren door dankbaarheidsoefeningen te doen. Aan het einde van de dag sta je even stil bij datgene waar je dankbaar voor bent. Dat hoeven niet vijftien dingen te zijn, dan raak je gefrustreerd als je er maar acht kunt bedenken. Maar elke dag stilstaan bij drie goede dingen die je hebt meegemaakt, maakt dat de vanzelfsprekendheid verdwijnt en we ons prettiger voelen. Wat ook helpt is om ervaringen met elkaar te delen en op die manier bijzonder te maken. Een voorbeeld: Ik zag laatst een zwerm vogels op de grond die een voor een de takken van de bomen recht boven

'Vergelijken heeft zin als het aanzet tot actie'

hen opzochten. Het leken net sneeuwvlokken die omhoogvielen. 's Avonds vertelde ik dat thuis. Dan beklift zo'n ervaring meer en kun je de ervaring ook richten op verbondenheid met anderen." •



Over Ad Bergsma

Dr. Ad Bergsma (1965) is psycholoog, (geluks)onderzoeker en hoofddocent bij hogeschool Saxion. Bergsma wordt gezien als een van de pioniers van de positieve psychologie in Nederland en schreef boeken op het gebied van werkgeluk, emoties, ouder worden en hersenen, onder meer 'Gelukkig werken' en 'Succesvol ouder worden'.

'We zoeken het geluk in de buitenwereld, maar het zit in je binnenwereld'