

Bron: Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 50, (2011), 145-146.

Duurzaam geluk

‘Gelukkiger worden is net zoiets als het verliezen van gewicht. Als je het echt wilt kun je een duurzaam resultaat bereiken, maar het kost veel inspanning.’ Dit is de boodschap van de Amerikaanse psycholoog Sonja Lyubomirsky, die claimt dat haar boek *De maakbaarheid van het geluk* voor het eerst wetenschappelijk gefundeerd advies biedt.

Ad Bergsma

‘De meest voorkomende vergissing als het om geluk gaat, is de als-dan redenering. We denken dat we gelukkig zullen zijn als we meer geld hebben, een nieuwe baan krijgen, een lieve vriend vinden, een aangenamer huis kunnen betrekken of meer steun en liefde krijgen van onze ouders, maar in werkelijkheid wennen we snel aan zulke omstandigheden. Duurzaam geluk levert het in ieder geval niet op.’ Aan het woord is Sonja Lyubomirsky, een van de meest productieve en invloedrijke onderzoekers op het gebied van geluk. Het zelfhulpboek dat ze op basis van haar onderzoek heeft geschreven, heeft haar veranderd in een veel gevraagd spreker.

Lyubomirsky aarzelt niet haar theorieën op zichzelf toe te passen. ‘Toen ik mijn ogen had laten laseren, was ik dolgelukkig. Ik was opgewonden dat direct scherp kon zien zodra ik’s morgens mijn ogen open deed, maar na een week was ik alweer helemaal gewend aan de nieuwe situatie.’

Alles went, als het om positieve dingen gaat. Lyubomirsky moest echter wel even slikken toen dat ook bleek te gelden voor huwelijken. Zelf heeft ze het gevoel dat haar eigen relatie een wezenlijke bijdrage levert aan haar welbevinden. Als de persoonlijke ervaring botst met de wetenschap, dan geeft zij de kille cijfers echter voorrang. Ze is niet zelf de ster, dat zijn haar onderzoeken.

‘Ik probeer wel te achterhalen waarom bijvoorbeeld een goede relatie geen grote bijdrage levert aan geluk. Aan de ene kant zal dat te maken hebben met gewenning. De aandacht, vriendelijke gebaren en steun worden zo gewoon dat je er minder blijdschap aan ontleent. Maar aan de andere kant vermoed ik dat de gelijkblijvende geluksscores ook te maken hebben met het veranderen van standaarden.’

Deze gedachte laat zich simpel uitleggen. Voordat je iets goeds ten deel valt denk je misschien dat je geluk optimaal is, wanneer je 12 positieve ervaringen per dag zou hebben. Als je er zelf per dag zo’n 10 ervaart, geef je een 8 aan je geluk. Wanneer je lot een wending ten goede heeft genomen, ervaar je misschien 15 positieve emoties per dag. Tegelijkertijd besef je dat 18 aangename momenten ook haalbaar zijn. Je geeft dan nog steeds hetzelfde cijfer voor je geluk, omdat de standaard waarmee je jezelf beoordeelt is veranderd met je toegenomen geluk. Lyubomirsky werkt nu aan experimenten om de rol van veranderende standaarden en gewenning beter uit elkaar te kunnen rafelen.

Het centraal stellen van de wetenschap als het gaat om geluk, heeft niet tot grote verrassingen geleid. Lyubomirsky beaamt dat tal van mensen op eigen kracht uitvinden wat hen gelukkig maakt en dat veel van haar adviezen en raadgevingen behoorlijk voor de hand liggend zijn. In haar boek schrijft ze: ‘Veel mensen vinden aansporingen als ‘tel je zegeningen’, ‘leef in het hier en nu’, ‘wees aardig voor je medemens’, ‘bekijk het eens van de zonnige kant’ of ‘met een lach bereik je meer!’ banaal of clichématig klinken. Maar zoals ik duidelijk zal aantonen, blijken deze strategieën, wanneer ze bewust en optimaal worden toegepast, ongelooflijk effectief.’

De waarde van haar geluksadvies ligt volgens Lyubomirsky niet in de originaliteit, maar in de bewijskracht erachter. ‘Ik zal nooit beweren dat geestelijk gezonde mensen hulp moeten zoeken bij een psycholoog om gelukkig te worden of dat ze een zelfhulpboek over dit onderwerp zouden moeten raadplegen. Het enige wat mijn boek doet is het mensen een beetje gemakkelijker maken, omdat ze het wiel niet opnieuw voor zichzelf hoeven uit te vinden. Het is met het volgen van een dieet. Dan hoef je ook niet zelf te bedenken wat je dik maakt, omdat diëtisten dat al hebben uitgezocht.’

Een belangrijk punt is volgens Lyubomirsky dat de meeste mensen het maximale geluk niet op eigen kracht bereiken. ‘Wie nu een twee geeft voor het eigen geluk, kan best een vijf bereiken, een vier kan een zeven worden en een vijf een acht.’ Dit optimisme wordt mede gevoed door het feit veel van de geluksadviezen zo voor de hand liggen. Het vergt geen hoge school psychologie of uitzonderlijke vaardigheden om ze in de praktijk te brengen.

In haar boek gaat ze ervan uit dat zelfs mensen die een acht geven voor hun eigen geluk, nog aan welbevinden kunnen winnen. De Amerikaanse psycholoog Ed Diener heeft echter onlangs betoogd dat het schadelijk is om te gelukkig te zijn. Studenten die een 10 gaven aan hun eigen geluk, blijken het op veel vlakken minder goed te doen dan hun leeftijdsgenoten die zichzelf een acht of een negen geven. De tevreden studenten verdienen minder, halen lagere cijfers en zijn minder maatschappelijk actief. De achterliggende reden is volgens Diener dat de dolgelukkige studenten zo ingenomen zijn met hun huidige situatie dat ze vergeten zichzelf bij te sturen als de omstandigheden veranderen.

Diener raadt mensen daarom aan alleen zelfhulpboeken te raadplegen als ze ongelukkig zijn. Wie gematigd gelukkig is, moet niet zoeken naar meer geluk, maar doet er goed aan hiermee tevreden te zijn. Lyubomirsky blijft optimistischer. ‘Ik ben van mening dat ook gelukkige mensen hun welbevinden nog op een positieve manier kunnen verbeteren, maar dat mensen die hun eigen geluk waarderen met een tien een beetje vreemd zijn. Ik zelf ben echt gelukkig, maar ik zou dat nooit met een tien waarderen.’

Lyubomirsky weigert mensen die ongelukkig zijn de schuld te geven van hun gemoedstoestand. ‘We moeten oppassen dat we de schuld niet bij slachtoffers neerleggen. Ik wil er ook niet aan voorbij gaan dat genetische factoren van belang zijn voor hoe gelukkig wij ons voelen. Onze genen bepalen in welk bereik ons geluksgevoel ligt, onze acties of we hoog of laag binnen dat bereik terechtkomen.’

En zelfs als we in theorie weten hoe het moet, dan nog boeken we niet altijd het gewenste resultaat. Op een congres gaf Lyubomirsky zelf dit voorbeeld: ‘Ik kwam thuis en had net gelezen over een manier om negatieve emoties te dempen. Als iets vervelends gebeurt kun je je afvragen of dit over een jaar nog belangrijk zou zijn. Mijn man knikt en dan komt mijn dochter binnen met kauwgom in haar haar. Ik ben gelijk helemaal overstuurd. Mijn man grinnikt: “Weet je dat je je alleen druk zou maken over wat er over een jaar nog belangrijk zou zijn?” En nog helpt deze gedachte niet. Ik wist zeker dat haar haar over een jaar nog steeds niet helemaal aangegroeid zou zijn.’

(Een eerdere versie van dit interview is verschenen in de Volkskrant.)

Sonja Lyubomirsky

De Maakbaarheid van het geluk; Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkiger leven.

Amsterdam, Achipel, 397 blz. €19,95