

Geluk voor gevorderden

Kennis over geluk maakt niet gelukkiger. Of maar een beetje. Ad Bergsma bestudeert de ongelukkige geluksprofessor en concludeert: 25 jaar studie verandert niets aan hoe je gebakken bent.

Ad Bergsma

Bijna wilde ik mijn proefschrift Onvolmaakt geluk afsluiten met de stelling 'Promoveren is een ingewikkelde manier om jezelf buitenspel te plaatsen op de arbeidsmarkt.' Net op tijd werd dit plan getorpedeerd door de strip Sigmund. De strippsychiater krijgt een man op consult. 'Ik doe al 25 jaar onderzoek naar geluk en word wereldwijd beschouwd als de grootste autoriteit op mijn vakgebied.' Hij zit erbij met afhangelende schouders, een gebogen hoofd en een hoofd doorgroefd

met depressieve lijnen. Dat zielige mannetje, was ik dat? Niet dat ik een internationale autoriteit ben, maar ik lees toch al zeker twintig jaar zo veel mogelijk over geluk. En dan nog stond ik op het punt mijn onderzoek af te sluiten met een bittere noot. Misschien was het vanuit publicitair oogpunt toch niet zo'n goed idee om mij publiekelijk te voegen in het rijtje van rokende longartsen, zwaarlijvige diëtisten, pyromane brandweermannen en zondige predikanten.

Toch valt uit de figuur van de ongelukkige geluksprofessor een belangrijke les te trekken. Ik kan die helaas niet illustreren aan de hand van mijn eigen promotor, Ruut Veenhoven, de enige geluksprofessor in Nederland die zijn blijde boodschap stevast opgewekt brengt. Een boeiender figuur in dit opzicht is de Amerikaanse psycholoog Martin Seligman. Deze kleine, wat norsige man heeft zichzelf meermaals beschreven als een door de wol geverfde pessimist, die juist vanuit die persoonlijke achtergrond geknipt was om optimisme te bestuderen. Seligman werd eind vorige eeuw verkozen tot president van de Amerikaanse psychologenvereniging, en ging daarna op zoek naar een missie voor zijn ambtsperiode. Hij vond die in zijn achtertuin. Hij was gehaast onkruid aan het wieden, toen zijn vijfjarige dochter Nikki ontdekte hoe leuk die plantjes in de lucht dwarrelden als ze werden opgegooid. Seligman viel uit tegen zijn dochter, maar Nikki had een repliek. Pappa moest afleren zo'n brombeer te zijn, want zij had zichzelf ook geleerd niet meer te jengelen. Seligman erkende in zijn boek *Authentic Happiness* (Gelukkig zijn kun je leren, 2002) dat zijn dochter een punt had: 'Vijftig jaar lang had ik vanbinnen voornamelijk miezerig weer moeten doorstaan en de laatste tien jaar was ik een wandelende regenwolk geweest in een huishouden gevuld met zonneshijn.'

Hij besloot zichzelf te veranderen en constateerde dat de psychologie hem daartoe weinig te bieden had. Psychologen bestuderen depressies, angsten en verslaving en weten daardoor heel aardig hoe ze die problemen te lijf moeten gaan, maar ze hebben veel minder ideeën als het gaat om het stimuleren van positieve ontwikkelingen. Seligman besloot de psychologie te

hervormen. In het jaar 2000 stelde hij dat er een beweging van positieve psychologen op gang moest komen, en inmiddels heeft hij een grote schare volgelingen. Jaarlijks worden internationale positieve-psychologiecongressen georganiseerd, en het aantal wetenschappelijke publicaties over geluk, deugden en zingeving is sinds het jaar 2000 geëxplodeerd. De verandering is niet voorbijgegaan aan

het grote publiek. Wie bijvoorbeeld op Amazon onder het kopje 'Health, mind and body' het trefwoord 'happiness' intypt, krijgt bijna tienduizend treffers.

Een van Seligmans laatste wapenfeiten is dat het Amerikaanse leger honderd miljoen dollar heeft geïnvesteerd in zijn programma dat de positieve gevoelens en de mentale weerbaarheid van soldaten moet verhogen. Gelukkig zijn kun je leren is een veelvuldig vertaalde bestseller. Toch is het Seligman niet gelukt de zonnestraaltjes bij hem in huis te evenaren. Toen hij enkele jaren geleden een lezing gaf in Amsterdam, vertelde hij mij na afloop dat hij er niet langer in geloofde dat je positieve emoties kunt versterken. Veel geluksvergrotenoefeningen hebben maar een zeer bescheiden effect, was zijn pessimistische samenvatting.

Inmiddels verkondigt hij dit standpunt ook publiekelijk. In zijn nieuwste boek *Flourish* (2011) laat hij zich enigszins badinerend uit over de jacht op geluk. Hij vindt het streven naar geluk maar oppervlakkig. Het draait niet alleen om geluk. Als voorbeeld noemt hij dat mensen zich gewoon blijven voortplanten, ook al is uit onderzoek zonneklaar gebleken dat het hebben van kinderen niet gelukkiger maakt. Seligman, zelf vader van zeven, geeft hiervoor de verklaring dat mensen zich niet alleen goed willen voelen, maar ook iets willen doen wat betekenis heeft.

De brommerige geluksprofessor bestaat dus echt. En misschien is het ook wel te veel gevraagd dat geluksonderzoekers zich altijd goed voelen. De evolutie heeft ons immers opgezadeld met een emotioneel systeem dat in grote mate autonoom is. Dit heeft emoties lange tijd de predikaten primitief en onredelijk bezorgd. Denk maar aan Shakespeares nobele Othello, die zijn jaloezie laat voeden door list en bedrog en vervolgens zijn geliefde Desdemona wurgt omdat hij in haar verloren zakdoek het bewijs van haar ontrouw ziet. Emotiepsycholoog Nico Frijda spreekt in dit verband van de geslotenheid van emoties: 'In woede en vrees en andere emoties doet men dingen waar men morgen wel spijt van heeft, maar die vandaag de volstrekt logische consequentie van de situatie lijken. Men maakt het uit, men zegt dingen die onherstelbaar grieven, men maakt zich kwetsbaar of belachelijk. De dwaasheden van de verliefdheid zijn spreekwoordelijk; je ziet voor overgave aan wat vriendelijkheid is, en voor grove afwijzing wat haast is om op tijd thuis te komen.'

Dat we geluk niet helemaal in eigen hand hebben, komt ook naar voren uit onderzoek onder tweelingen. Het geluksniveau van eenjarige tweelingen ligt dicht bij elkaar dan dat van twee-eiige tweelingen. Dit gegeven bracht de Amerikaanse psycholoog Sonja Lyubomirsky tot de uitspraak dat de helft van ons geluksgevoel afhankelijk is van genetische factoren. Hier kan 25 jaar geluk bestuderen niets aan veranderen. Zelfs als we precies zouden weten hoe we onze gevoelens moeten sturen, dan nog boeken we niet altijd veel resultaat. Enige jaren geleden nam Lyubomirsky zichzelf op een congres in Kerkrade als voorbeeld. 'Ik kwam thuis en had net iets gelezen over een manier om negatieve emoties te dempen: als iets vervelends gebeurt kun je je afvragen of dit over een jaar nog belangrijk is. Mijn man knikt instemmend bij deze bevinding en dan komt mijn dochter binnen met kauwgom in haar haar. Ik ben meteen helemaal boos. Mijn man grinnikt: "Weet je nog dat je je alleen druk zou maken over wat over een jaar nog belangrijk is?"'

We zijn slechts beperkt de baas in eigen brein, en ongelukkige geluksonderzoekers zijn geen uitzondering op deze regel. Bovendien hebben zij niet de beschikking over spectaculaire technieken die het geluk kunnen verhogen. In mijn favoriete zelfhulpboek, *De maakbaarheid van het geluk*, verzucht de auteur, opnieuw Sonja Lyubomirsky, dat het door haar gegeven advies veel wegheeft van de wijsheden van haar oma. Deze verzuchting onderstreept hoe groot de kloof is tussen

geluksonderzoek en raketwetenschap. Ik heb nog nooit een ruimtevaartorganisatie horen beweren dat een handige grootvader dat ruimteschip ook in elkaar had kunnen knutselen.

Hoe algemeen de kennis over wat mensen gelukkig maakt is, blijkt misschien wel het best uit de zelfhulpboeken van newagefilosofen. Deze auteurs wekken meestal niet de indruk dat ze de wetenschappelijke literatuur goed bijhouden, en toch lijkt hun advies vaak in grote lijnen overeen te komen met wat in de psychologie al bekend is over geluk.

Neem de nadruk op liefde. In newageboeken is liefde de drijvende kracht van de mensheid. Daarom moet u niet alleen uw familie en geliefden omarmen, maar de hele wereld én de kosmos. Neale Walsch drukt dit in zijn serie *Conversations with God* als volgt uit: 'Het is tijd dat de wereld stopt zichzelf voor de gek te houden en wakker wordt, om zich te realiseren dat het enige probleem van de mensheid een gebrek aan liefde is.' Geen gekke gedachte, vindt psycholoog Maarten Berg, die een artikel over new age schreef. Wie zich sterker verbonden voelt met anderen, rapporteert een hoger welbevinden.

Een ander centraal onderdeel van deze filosofie is dat de mens het lot in eigen hand moet nemen en bewuste keuzes moet maken. Schrijver en tovenaarsleerling Carlos Castañeda drukte dit als volgt uit: 'Mijn doel is u ervan te overtuigen dat u de verantwoordelijkheid moet nemen om hier te zijn, in deze geweldige wereld, in deze geweldige woestijn, in deze geweldige tijd.' De boodschap is: wij zijn hier maar kort, dus wees u ervan bewust dat alles wat we ondernemen ertoe doet. Berg onderschrijft dat het kunnen zoeken naar oplossingen van de eigen problemen een van de centrale kenmerken is van geestelijke gezondheid, maar hij merkt ook op dat het bij onoplosbare problemen soms beter is te accepteren dat je niets kan veranderen.

Veel nieuwe inzichten brengt de academische psychologie niet op het gebied van geluk. Wat de psychologie wél kan, is nuances aanbrengen en verkeerde ideeën corrigeren. Zo blijkt positief denken niet altijd een goede oplossing te zijn voor mensen die angstig zijn aangelegd. Voor hen kan het beter zijn zich geestelijk voor te bereiden op het ergste, waarna zij alsnog actief proberen te voorkomen dat het mis zal lopen. Op deze manier heb je wel angst voor een examen, maar die angst wordt gebruikt als motivatiebron voor een goede voorbereiding, zodat je toch een goed cijfer haalt. Met de constatering dat zowel newagebewegingen als de psychologie met weinig nieuws komen op het gebied van de zoektocht naar geluk, hoeft de hoop van de geluksonderzoeker (of ieder ander) op een gelukkiger leven nog niet te worden opgegeven.

Er is namelijk een groot verschil tussen kennis en wijsheid. Kennis verwerf je door nieuwe ontdekkingen, maar wijsheid vergaar je – volgens de Amerikaanse socioloog Monika Ardelt – door zelf de waarheid te ontdekken in oude clichés. Elke dwaas kan op het juiste moment wijze woorden gebruiken, maar ze betekenen niets als de uitspraken niet weerspiegeld worden in de daden en de persoonlijkheid van de spreker.

De geluksprofessor kan dus alles weten over geluk, zonder er zelf een steek mee op te schieten. Zo kende Lyubomirsky het geluksonderzoek als haar broekzak, maar paste ze al die kennis lang niet altijd op zichzelf toe. Pas toen zij een zelfhulpboek ging schrijven en alle bewijzen voor haar theorieën samenbracht, raakte ze ervan overtuigd dat ze zelf ook zo moest handelen. Ze begon de relatie met haar man op de door haarzelf aanbevolen manier te koesteren en schreef collega's brieven waarin zij haar dankbaarheid uitdrukte. Het effect verraste haar zelf. Naar eigen zeggen heeft

ze het sturen van haar emoties aardig onder de knie gekregen. ‘Tegenwoordig passeert er geen frustrerend, teleurstellend of pijnlijk moment meer zonder dat ik mezelf afvraag: Doet dit er over een jaar nog toe? – en het gaat voorbij.’ Oefening baart dus toch kunst.

Zo heeft de wetenschappelijke queeste naar geluk mij bijvoorbeeld geleerd tevreden te zijn met de kleine stapjes die we nog kunnen zetten bij het vergroten van geluk. We stoppen toch ook niet met investeren in de lichamelijke gezondheidszorg, omdat we in Nederland al best lang leven? Nog belangrijker is dat mijn onderzoek mij heeft geholpen mijn cynisme te beteugelen. Toen mijn proefschrift op de website van De Telegraaf werd besproken met de conclusie dat veel Nederlanders gelukkig zijn, leverde dat tientallen boze reacties op: ‘Wat hebben ze geslikt of gerookt om tot deze conclusie te komen...??’ en ‘Heeft hij alleen Kamerleden, ministers, matsbaantjes-zakkenvullers en de rijken ondervraagd?’

Deze boosheid inspireerde Toon van Driel tot een strip waarin de polonaise wordt gelopen. ‘Meeste Nederlanders gelukkig. “Enig idee waarom?” “Niet lullen, hossen”.’ Toen ik deze strip aan mijn promotor liet zien, zei hij dat de tekening een groter eerbetoon was dan de doctorstitel. En waar ik vroeger een zuur gevoel aan die constatering zou hebben overgehouden, was ik nu in de eerste plaats trots. Je kunt het jezelf ook te moeilijk maken.

Gepubliceerd in: Hollands Diep, augustus/september 2011, pag. 72-74.