

TEKST  
ANNE ELZINGA  
BEELD  
MIEKE MEESEN

Geluksprofessor Ad Bergsma

# 'Wij zijn een heel blij volkje'

Psycholoog Ad Bergsma specialiseerde zich niet in geluksonderzoek om zelf gelukkiger te worden. Zijn belangstelling was puur wetenschappelijk. Maar 25 jaar studeren op geluk heeft hem wel wat gebracht. Wat? Dat weet hij niet precies. 'Het is zo'n onderdeel van mijn leven dat ik niet kan bedenken hoe ik het anders zou hebben gedaan.' Al ziet hij nu wel makkelijker de zonzijde.

Eén ding wist Ad Bergsma als psychologie-student zeker. Hij wilde later niet zo'n afgestompte therapeut worden die geen compassie meer heeft met zijn cliënten. 'Dat je tegenover je achtste cliënt van die dag zit die snikkend vertelt over zijn traumatische verleden en dat jij alleen maar denkt: heb ik eigenlijk wel broccoli in huis?' Op de universiteit ontdekte hij dat je je als psycholoog ook kon bezighouden met geluk, en dat trok hem aan. 'Dan richt je je niet alleen op dingen die mis kunnen gaan, maar kijk je ook naar wat goed gaat. Geluk geeft een richting aan waar je naartoe wilt. Dat is net zo belangrijk als weten waar je vandaan wilt blijven. Je kunt best de zeven spreekwoordelijke sloten vermijden, maar dan heb je nog geen idee hoe het wel moet.' Na een scriptie en een proefschrift over dit onderwerp en een kwart eeuw aan onderzoeken en publicaties kan Bergsma zich met recht geluksexpert noemen. Niet dat het nou direct een raketwetenschap is. Bergsma's Amerikaanse collega Sonja Lyubomirsky verzucht in haar zelfhulpboek *De maakbaarheid van het geluk* dat het - ondanks alle uit onderzoek bewezen effectieve gelukstips - soms lijkt alsof ze haar oma napraat. Voor adviezen als 'tel je zegeningen', 'stop met doemdenken' en 'bekijk het eens van de positieve kant' hoef je inderdaad niet jaren gestudeerd te hebben, erkent Bergsma. Maar gelukswetenschap kan wel nuances aanbrengen en verkeerde ideeën corrigeren. Zo overschatten mensen steevast de impact van gebeurtenissen op hun eigen welbevinden. Ze denken dat een gewonnen lot goed is voor maandenlange blijdschap en het verlies van hun favoriete voetbalteam voor eindeloze ellende. In werkelijkheid voelen ze zich een paar dagen later alweer net als anders.

**Het streven naar geluk is geen nieuw verschijnsel. Tienduizenden jaren geleden waren onze voorouders er ook al naar op zoek.** Sterker nog: het zit zelfs ingebakken in ons brein. 'De natuur heeft onze hersenen uitgerust met twee basisgevoelens: plezier en pijn. Plezier geeft aan: ik moet hier naartoe. Pijn wil zeggen: ik ►►





Positief psycholoog **Ad Bergsma (1965)**, associate lector aan Saxion (hogescholen), schreef zeventien boeken over psychologische onderwerpen als het brein en psychotherapie. Geluk heeft zijn speciale aandacht. In 2011 promoveerde hij op dat onderwerp aan de Erasmus Universiteit. In *Opvoeden tot Geluk* geeft hij ouders tips om hun tiener te helpen puberen. Op scholen geeft hij pubers gelukslessen. 'Het is fijn om een richting te hebben waar je naartoe wilt.' [www.grootstegeluk.nl](http://www.grootstegeluk.nl)

moet hierbij weg. Die twee fungeren als de motor van ons gedrag: je wordt aangetrokken of afgestoten. Mensen hebben die twee polen nodig. Als je je bijvoorbeeld nooit rot zou voelen, dan zou je de motivatie missen om opzij te springen bij gevaar. Hoe ouder je wordt, hoe groter de positieve pool en hoe kleiner de negatieve. Bij pubers zijn die negatieve gevoelens wat sterker. En dat is maar goed ook. Zij moeten zichzelf en de wereld ontdekken, nieuwe ervaringen opdoen. Een van de manieren waarop de hersens dat voor elkaar krijgen, is tieners gevoelig te maken voor positieve prikkels. Vandaar die omarming van spannende drankjes, keiharde muziek en riskante acties. Om dat binnen de perken te kunnen houden, hebben ze tegelijkertijd die negatieve kant nodig. Doordat ze de wereld door een iets minder roze bril zien, kunnen ze zich ook makkelijker losmaken van hun ouders: die blijken ineens ook minder fraaie eigenschappen te hebben. Dat zie je terug in de cijfers: kleine kinderen houden hartstikke veel van hun ouders, vanaf een jaar of 4 begint die liefde wat af te kalven met een dieptepunt op hun 16e, tien jaar later is het weer bijna hersteld en als ze 30 zijn houden ze weer net zoveel van hun pa en ma als op hun derde.'

Al die onrustige emoties hebben wel gevolgen voor het geluksgevoel van pubers: bij 12/13 jaar zie je een daling van de gelukscurve die weer opklimt als ze een jaar of 20 zijn. 'Nou ja, daling...', relativeert Bergsma. 'Al met al zijn wij een bijzonder blij volkje.' Van de Nederlanders boven de 18 jaar is 84 procent volgens de meest recente cijfers van het CBS tevreden met zijn leven. Onze kinderen zijn al jaren op rij de gelukkigste van de 29 rijkste OESO-landen. De groep 8- tot 12-jarigen geeft zijn leven een 8,3; 12- tot 16-jarigen een 7,8. En als land zijn we weliswaar in het laatste World Happiness

Report (2015) drie plaatsen gezakt, maar nemen we nog altijd een respectabele zevende positie in. Volgens Bergsma impliceren deze hoge percentages dat geluk niet is wat de Dikke Van Dale zegt: de aangename toestand waarin men al zijn (aardse) wensen en verlangens bevredigd ziet. Hoeveel Nederlanders kunnen dat nou zeggen? Bergsma definieert geluk als 'de met je gevoel gemaakte inschatting of je leven wel of niet de moeite waard is aan de hand van alle hoogte- en dieptepunten die je hebt gehad.' Gezinsgeluk is de voldoening die je hebt over het leven binnen je gezin. Dat kan uiteenlopen: pa en kinderen kunnen zielstevreden zijn, terwijl ma droomt van een leven als single op de Bahama's. Maar zeker in een hechte familie komen de geluksscores grotendeels overeen. 'Als ouders enthousiast zijn over hun nazaten, zijn die dat meestal ook over hun scheppers.'

Een gelukkig gezin begint bij de genen. 'Uit tweelingenonderzoek weten we dat geluk deels erfelijk bepaald is. Sommige mensen zijn als een blij ei in de wieg gelegd, bij andere staat de gevoels-thermostaat automatisch lager. Een handige combinatie van een vader en een moeder die hun gunstige genen doorgeven aan hun nageslacht is daarom een goede uitgangspositie voor het kweken van blijde kinderen. Dat is dus niet per se altijd je eigen verdienste, net zoals een ongelukkig kind niet per definitie jouw schuld is.' Grofweg wordt geluk deels verklaard door aanleg, deels door omstandigheden en deels door wat je ermee doet. Hoe die percentages precies liggen, is niet bekend. Wel is duidelijk dat wat je ermee doet meer invloed heeft dan de omstandigheden zelf. Daarom lijdt het ene kind enorm onder zijn konijnentandjes en laat het andere zijn leven daar totaal niet door verzieken. Toch kunnen ouders veel doen om het geluksgevoel van hun kroost te upgraden. Het goede voorbeeld

**'Geluk wordt deels verklaard door aanleg, deels door omstandigheden en deels door wat je ermee doet'**

#### Vakantie-geluk

Tijdens onze vakantie voelen we ons vaak gelukkiger dan anders, vooral omdat we dan lekker zelf alles kunnen bepalen. Dat extra geluksshot werkt helaas meestal maar kort. Het geregeld ervoor en erna levert een hoop stress op en na thuiskomst voelen we ons niet meer zo vrij omdat werk en huishouden ons leven dan weer bepalen.

geven is - ook hier weer - essentieel. 'Je kunt ze nog zo vaak aansporen de zonzijde te zien, maar als je zelf voortdurend met een zuur hoofd rondloopt komt die boodschap niet over.' Positieve feedback geven, je kinderen uitleggen wat goed en niet goed gaat (in plaats van een nikszzeggend 'Wat geweldig!'), heldere grenzen stellen en dat alles binnen een context van liefde en warmte helpt ook. 'Een beetje tuttebollerig, maar zo is het nu eenmaal.' Iets doen voor je medemens is een andere zinnige geluksles. Daarmee draag je namelijk bij aan het geluk van een ander en dat is een van de beste manieren om je zelf ook beter te voelen, aldus Bergsma. Het geeft je een gevoel van verbondenheid en zinvolheid; basisvoorwaarden voor geluk. Autonomie is een andere belangrijke voorwaarde; je moet je eigen richting kunnen bepalen. Dat maakt meteen duidelijk waarom ouders niet alles voor hun kinderen moeten oplossen. Bovendien, voegt Bergsma eraantoe, 'als je ze pampert, vergeet je dat geluk niet zit in het creëren van ideale omstandigheden, maar in hoe ze daarmee omgaan'. Ruimte en verantwoordelijkheid, dát hebben kinderen - en zeker tieners - nodig.

Als ouders een goede relatie hebben, stuwt dat het hele gezin omhoog op de geluksmeter. Al was het alleen maar omdat pa en ma dan vaak zelf happy zijn. Een harmonieus ouderpaar zal sneller één lijn trekken en een gezellig en vrolijk thuis kunnen bieden. Daarmee is niet gezegd, benadrukt Bergsma, dat mensen die het niet goed met elkaar kunnen vinden ook meteen slechte ouders zijn. Maar ze zijn doorgaans wel ongelukkiger dan mensen met een goed huwelijk én alleenstaanden. Toch moeten gelukkig gehuwden ook op hun hoede blijven. Fijne dingen wennen namelijk. 'De eerste weken dat je man je bloemen geeft vloeit je over van blijdschap. De maanden daarop wordt het gewoon en na een jaar ben je boos als hij het eens een keertje vergeet.' Dat heeft een functie: 'Als je op je reet gaat zitten en niks meer doet, loop je vast. Geluk is geen permanente staat. Geen hangmat waarin je lui ligt in een wezenloze stilte, zoals Frank Boeijen zingt. Geluk houdt je juist actief. Je hebt een pad voor ogen waar je naartoe wil. Om daar te komen moet je blijven exploreren, nieuwe dingen proberen.'

## 'Kleine kinderen houden hartstikke veel van hun ouders. Die liefde kalft af vanaf een jaar of 4, met een dieptepunt op hun 16e'

Bergsma haalt een ander liedje aan om te illustreren hoe onze normen van geluk steeds verschuiven. 'In *The Day Before You Came* zingt Agnetha van ABBA over haar leven voordat Hij verscheen. Toen was zij heel tevreden over haar voortkabbelende bestaan. Misschien gaf ze het een 8. Maar als ze Hem ontmoet, ontdekt ze dat er bronnen van vreugde zijn die zij eerder nooit heeft aangeboord. Als ze haar leven nu een cijfer moet geven, meet ze dat niet meer aan haar oude, maar aan haar verrijkte nieuwe leven af: haar standaard van wat normaal is, is verschoven. Haar tweede 8 is veel "groter" dan haar eerste.'

Martin Seligman, de Amerikaanse grondlegger van de positieve

psychologie en in die zin Bergsma's leermeester, geloof er na jaren onderzoek niet meer in dat geluk te leren is. En dat terwijl hij eerder een bestseller schreef met als titel *Gelukkig zijn kun je leren*. Hoe hij ook zijn best heeft gedaan; het lukte deze norsige, door de wol geverfde pessimist niet om net zo zonnig door het leven te gaan als zijn optimistische vrouw en kinderen. 'Je kunt positieve emoties niet versterken,' vertrouwde hij Bergsma ooit toe. Die is het daar niet mee eens. Gelukkig zijn is geen trucje dat je een-twee-drie onder de knie hebt, maar goed leven kun je leren. Dat impliceert meer dan elke ochtend heppie de peppie uit je bed springen. 'Het gaat ook om het beste maken van de omstandigheden en van je talenten, fijne vrienden hebben, betekenis ervaren. Soms is dat een lange, zware route, maar het is niet onhaalbaar.' Je kinderen kun je het in ieder geval proberen bij te brengen. Het zou best eens kunnen dat je daar zelf ook vrolijk van wordt. Want tevreden kinderen zijn doorgaans gezonder en veroorzaken minder problemen. Ze zijn minder vaak angstig, depressief, verslaafd of gewelddadig. Ze gaan er waarschijnlijk ook beter van leren: een positieve stemming verbreedt de aandacht en vergroot het creatief denken. En last but not least: uiteindelijk leven ze langer! ◀