

Gelukkig zijn is kostbaarder dan goud in onze tijden. En net zo zeldzaam, lijkt het wel.

Hoe komt het toch dat we geluk constant nastreven, maar het maar met mondjesmaat vinden? Wetenschapsfilosoof Michael Vlerick schreef er een boek over. “Langdurig gelukkig zijn interesseert onze genen nauwelijks.”

TEKST: FRANK POSEN / FOTO: INGE KINNET

“Wie de lotto wint, zal uiteindelijk even gelukkig zijn als iemand die verlamd is geraakt”



De mens uit de 21ste eeuw heeft alles om gelukkig te zijn. De welvaart lag in de geschiedenis van de mensheid nog nooit zo hoog, de wetenschappelijke kennis zorgt ervoor dat de levensverwachting nog elk jaar stijgt, er is voedsel te over en technologische vernieuwingen maken het leven veel aangener en lustiger dan pakweg een paar eeuwen eerder. “Je zou dan denken dat het geluk even exponentieel is gestegen als de welvaart en die verbeterde levensomstandigheden. Maar dat is niet zo”, zegt Michael Vlerick. Hij is wetenschapsfilosoof, geeft les aan de universiteit van Tilburg en schreef het boek *Waarom we niet gelukkiger zijn*, waarin hij onderzoekt hoe het toch komt dat we met z’n allen constant geluk nastreven, maar dat maar met mondjesmaat vinden.

Spoiler: het is allemaal de schuld van onze genen. “Er is een duidelijke evolutionaire verklaring waarom ons geluk niet groter is”, zegt Vlerick. “De mens heeft zich altijd al enorm gefocust op het negatieve, op alles wat slecht ging, slecht gaat en slecht zal gaan in onze omgeving. Voor onze voorouders was dat nuttig: het hielp hen te overleven in uitdagende omgevingen en zorgde ervoor dat ze lessen trokken uit wat mis was gegaan in het verleden. In afwezigheid van acute bedreigingen en problemen gaat die hyperactieve bedreigingsradar meer en meer inzoomen op kleine problemen.”

Met andere woorden: gelukkig zijn is niet nodig om te overleven?

“Inderdaad. Het enige wat er voor de natuurlijke selectie van een organisme toe doet, is reproductie. Het welzijn van het organisme is volstrekt onbelangrijk. Kijk bijvoorbeeld naar de zwarte weduwe. De vrouwtjesspin eet het mannetje na de paring op, zodat ze aansterkt om de kroost te kunnen beschermen. Dat een menselijke bevalling pijnlijk is omdat ons hoofd te groot is voor de heupen, is evolutionair bekeken van geen belang. Pijn is zelfs een strategie van de natuurlijke selectie. Het behoedt ons voor problemen en bedreigingen. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. We krijgen

doorgaans zelfs meer pijn voorgeschoteld dan genot, omdat bedreigingen zwaarder doorwegen in de overlevingskansen dan opportuniteiten. Een opportuniteit missen is jammer, maar er komen er nog. Een bedreiging niet uit de weg gaan, kan het einde van het organisme betekenen.”

Waarom streven we dan überhaupt nog geluk na? Als het toch maar tijdverlies is.

“Dat is de pijnlijke ironie van het verhaal. Onze psychologische programmering zorgt ervoor dat we geluk nastreven. Maar net dat wordt ons vaak onthouden door diezelfde programmering. Die zorgt er namelijk voor dat we razendsnel wennen aan verbeterde omstandigheden.”

De hedonistische adaptie, noemt u het. Wat is dat precies?

“We zijn onze verbeterde omstandigheden snel gewoon en hunkeren vanuit die situatie altijd naar iets wat we niet hebben. Iedereen kent dat fenomeen. Je kijkt uit naar die promotie of naar die nieuwe auto, want dán zal je gelukkig zijn. Maar eens het zover is, duurt dat geluk maar heel even en ga je weer naar iets nieuws uitkijken. Het positieve effect is heel vluchtig en in de kortste keren uitgewerkt. Dat mentale patroon zet zich altijd door.”

“De frappantste studie daarover toonde aan dat lottowinnaars uitein-





Michael Vlerick:
“Geluk blijft niet
proportioneel
meestijgen met het
bedrag dat we
verdienen.”

“Iedereen kent het fenomeen: je kijkt uit naar die promotie of naar die nieuwe auto, want dán zal je gelukkig zijn. Maar eens het zover is, duurt dat geluk maar heel even en ga je weer naar iets nieuws uitkijken”

MICHAEL VLERICK
WETENSCHAPSFILOSOOF

veel langer steken. Het negatieve houdt veel langer aan.”

Een mens zou er fatalistisch van worden. Waarom nog streven naar geluk, waarom azen naar complimentjes? Het is zo vluchtig dat we er helemaal niks mee opschielen.

“Evolutionair gezien is het doel van het leven niet om gelukkig te zijn, maar om onszelf te reproduceren. Maar het goede nieuws is: we kunnen wel degelijk leren om anders om te gaan met die realiteit. De kennis van wat ons geluk in de weg staat en hoe vluchtig het kan zijn, is cruciaal om uiteindelijk een gelukkiger leven tot stand te brengen.”

Hoe kunnen we ondanks alles dan toch gelukkiger worden?

“We moeten uit de greep leren te komen van die langgerekte negatieve mentale reacties. We kunnen onze aangeboren neiging om negatieve emoties intenser en langer te maken veranderen. Alleen al het beseft dat zo’n negatieve mentale reactie amper 90 seconden duurt als je ze laat voor wat het is, kan helpen. Zeg niet meer: ‘Ik ben kwaad’, maar wel: ‘Ik voel me kwaad’. Want dat is het. Het ebt snel weg als je het niet voedt.”

“Heb daarnaast oog voor het positieve. Som elke dag vijf dingen op waarvoor je dankbaar bent. Op die manier leer je je brein om meer aandacht te besteden aan wat positief is. Ten slotte is sociaal contact ook van cruciaal belang. Een Australische verpleegster heeft een tijdlang aan mensen aan het einde van hun leven gevraagd waar ze spijt van hadden. Bovenaan dat lijstje: dat ze niet meer tijd hebben gemaakt voor vrienden en familie. Aan het einde van je leven doet het er dus echt niet toe of je dat grote huis, die chique auto of die hoopgeld verdiend hebt, maar wel of je je vrienden goed genoeg gekoesterd hebt. Want dat is het ticket naar geluk op de lange termijn.”



INFO
‘Waarom we niet gelukkiger zijn’ van Michael Vlerick, uitgegeven door Lannoo, 224 pagina’s.

“We kunnen onze aangeboren neiging om negatieve emoties intenser en langer te maken veranderen”

MICHAEL VLERICK
WETENSCHAPSFILOSOOF

delijk ongeveer even gelukkig zullen zijn als mensen die verlamd zijn geraakt bij een ongeval.”

Pardon? Een lottowinnaar is even gelukkig als iemand die blijvend verlamd is door een ongeval?

(knikt) “Het is extreem, maar het klopt. Men heeft het geluksniveau bekeken over de maanden die erop volgden. Na zes maanden waren de lottowinnaars terug bij af. Die dopamineshot was uitgewerkt en hun geluksgevoel zat weer op hetzelfde niveau als voor de lottowinst. Ze waren eraan gewend geraakt.”

“Bij de mensen die verlamd waren door een ongeval, werd hetzelfde fenomeen waargenomen. Na zes maanden was hun geluksniveau ook weer min of meer op het peil van voor het ongeval. Het blijkt dus dat we zelfs aan een blijvende tegenslag uiteindelijk wennen. Sterker nog, bij de groep verlamden stelde men vast dat ze een zekere mate van geluk puurden uit het feit dat ze er wel degelijk mee om konden gaan. Bij de lottowinnaars

speelde dan weer iets anders: bij hen leek het leven wat smaak te hebben verloren, omdat er niets was dat kon tippen aan dat ene euforische moment toen ze alle cijfertjes juist bleken te hebben.”

Nou. Ik hoor u dus vooral ook zeggen dat geld niet gelukkig maakt ...

(lacht) “Enige nuance is wel op zijn plaats. Geld maakt tot op zekere hoogte gelukkig, maar geen geld – armoede – maakt minder gelukkig. Dat is onderzocht. Een Amerikaanse studie zegt dat geld gelukkig maakt tot 75.000 dollar (69.000 euro, red.). Boven die grens is ook nog wel wat gelukswinst te boeken, maar niet zo heel veel meer. Het blijft niet proportioneel meestijgen met het bedrag. Alweer door die hedonistische adaptatie: we raken eraan gewend. Maar dat wil niet zeggen dat die gewinning ook geldt voor de omgekeerde beweging. Als je het op een bepaald ogenblik met minder moet doen – van een chique sportwagen naar een aftands modelletje bijvoorbeeld – dan zal dat

Ook een depressie zou iets evolutionairs kunnen zijn

Dat we als mens heel vatbaar zijn voor een depressie, zou volgens de wetenschapsfilosoof wel eens iets evolutionairs kunnen zijn. “Het is een hypothese, maar het zou ertoe geleid kunnen hebben dat we geen nodeloze energie verspillen in een omgeving met veel uitdagingen en vaak ook schaarste”, zegt Michael Vlerick. “Het zou kunnen dat we in een soort reset-rustmodus gaan. Depressie heeft ook als kenmerk dat je weinig energie hebt om iets te ondernemen. Alsof we die energie houden voor als het weer nodig is en we het aankunnen. In gevaarlijke omstandigheden zorgt dat er meteen voor dat we soortgenoten die ons niet zo goedgedinzijn, niet zullen uitdagen. Voor onze eigen veiligheid.” “Tegelijk – en misschien nog het meest van al – kunnen depressieve symptomen ervoor zorgen dat we het medelijden van anderen opwekken. Op die manier trekken we meer zorg aan. Dat zou ook een belangrijke hulp kunnen geweest zijn in moeilijke omstandigheden. Er zijn ook psychologen die menen dat de functie van een depressie eerder ligt in het in vraag stellen van bepaalde zaken, waardoor we belangrijke veranderingen in ons leven tot stand brengen die ons ten goede komen.” Op de keper beschouwd zou een depressie dan een genetisch voorbestemde beschermingsreflex kunnen zijn? Om toch maar het hoofd boven water te kunnen houden in uiterst moeilijke en uitdagende omstandigheden? Vlerick: “Je moet het uiteraard zien in een context van 20.000 of zelfs 200.000 jaar geleden, toen de natuurlijke schaarste de overleving heel uitdagend maakte. We leven nog maar heel kort – pakweg 5.000 jaar – in een andere omgeving. Maar zelfs in de huidige context, met al zijn overvloed, worden diezelfde psychologische mechanismen nog altijd getriggerd.” (FRP)