

Prof. Michael Vlerick geeft concrete truc om gelukkiger te worden. "Als je een stressreactie niet 'voedt', duurt die maar 90 seconden"



⋮

Bron: Getty Images/Johner RF / rv

Bijschrift

Prof. en filosoof Michael Vlerick schreef het boek 'Waarom we niet gelukkiger zijn'.

Op papier heb je alles om gelukkig te zijn. En toch ben je het niet. Volgens filosoof Michael Vlerick zijn je genen de schuldige: die saboteren je. Het verklaart waarom je vreemdgaat of waarom een lottowinnaar niet blijer is dan iemand die verlamd raakte in een ongeval. Maar met de 'SABEL-truc' kan je toch gelukkiger worden. "Het is de beste manier om je brein te trainen."

⋮

Hier begint de paywall

Hoe gelukkig is de Belg?

Prof. Michael Verlick (Universiteit van Tilburg): "De laatste decennia is het algemene geluksniveau toegenomen, maar die stijging is minder sterk dan je zou verwachten. Onze welvaart is verbeterd, we zijn rijker en gezonder, en er zijn zó veel innovaties bijgekomen. Alleen stijgt het geluk niet proportioneel mee."

Hoe komt dat?

"In mijn boek schrijf ik dat we vehikels zijn van onze genen. Onze genen zijn de 'copy-paste' van de natuur. Ze willen zich zo veel mogelijk verspreiden, van generatie op generatie, en maken gebruik van organismen om hun doel te bereiken. De organismen zijn planten, dieren en mensen."

"Volgens die redenering is een gen succesvol als het organisme overleeft en zichzelf voortplant. Om daarin te slagen, dossen ze het organisme uit met camouflages, scherpe tanden, snelle spiervezels. Tegelijk proberen ze het organisme aan te sturen met 'stokken en wortels'."

Stokken en wortels?

"Dat is beeldspraak. Wortels zijn fijne emoties en sensaties, die ons pushen om bepaalde zaken na te streven. Stokken zijn negatieve emoties en pijn, die ons alert houden voor gevaar en dreiging. Als je van een giftige bes proeft, bijvoorbeeld, zal je maagpijn hebben en moeten overgeven. Zo leren we om nooit nog zo'n bes te eten."

⋮ Bij gebrek aan echte dreiging gaan we inzoomen op kleinere problemen, om om ze dan op te blazen tot 'first world problems'
Prof. Michael Vlerick (Universiteit van Tilburg)
Organisatie van de geciteerde

Volgens jou zijn we gevoeliger voor die 'stokken'.

"Mis je een goede zaak voor je overleving, zoals voedsel of een voortplantingsmogelijkheid? Spijtig, maar er komen nog kansen. Zaken die het leven van een organisme bedreigen, trekken daarentegen een definitieve streep door de ambities van de genen, want het organisme riskeert te sterven en zich dus nooit meer voortplanten. Voor genen zijn bedreigingen dus véél belangrijker."

"Daardoor hebben we een hyperactieve radar voor gevaar ontwikkeld. We zijn constant onze omgeving aan het scannen op mogelijke bedreigingen. En we zijn veel gevoeliger voor negatieve dingen. Houd je vinger in een vlam en binnen de kortste keren ervaar je hevige pijn. Drink een glas water als je dorst hebt en het doet deugd. Maar de pijn, of de stok, is veel intenser dan het genot, of de wortel."



⋮

Bron: Getty Images

Bijschrift

Water drinken als je dorst hebt, doet deugd. Maar dat gevoel is minder intens dan pijn die je soms ervaart.

Vroeger was zo'n hyperactieve radar allicht handig, maar nu speelt het ons parten.

“Bij onze voorouders schilde er gevaar om elke hoek. Dat is momenteel niet meer het geval. Bij het gebrek aan die acute echte dreiging gaat onze hyperactieve radar inzoomen op kleinere problemen om ze dan op te blazen tot *first world problems*.”

We worden dus gesaboteerd door onze genen?

“Klopt. Een opvallend voorbeeld: het verklaart zelfs waarom mensen vreemdgaan.”

Hoezo?

“We zijn ons er niet van bewust, maar er zit een evolutionaire logica achter de verleiding om vreemd te gaan. Mannen doen het onbewust om hun reproductief succes te verhogen: ze kunnen meer kinderen verwekken. Vrouwen kunnen iemand tegenkomen met betere genen en dus kinderen met betere genen op de wereld zetten.”

We denken: als ik verander van job, zal ik gelukkiger zijn. Maar in realiteit duurt dat gelukzalige gevoel minder lang dan verwacht

⋮

Prof. Michael Vlerick (Universiteit van Tilburg)

Organisatie van de geciteerde

In je boek heb je het ook over hedonische adaptatie. Wat is dat?

“Het laatste wat onze genen willen, is dat we op onze lauweren rusten na een goeie zet. Het gevolg is dat we extreem snel wennen aan verbeterde omstandigheden. We denken: als ik verander van job, zal ik gelukkiger zijn. Of: van deze deugddoende vakantie ga ik lang nagenieten. Maar in realiteit duurt dat gelukzalige gevoel minder lang dan verwacht. Dat heet hedonische adaptatie.”

"Hoeveel goeie zaken ons ook overkomen, we wennen er supersnel aan en blijven altijd naar het volgende streven. We blijven altijd op onze honger zitten. Zo blijven we chronisch onverzadigd en ontevreden met ons leven."

Het verklaart zelfs waarom lottowinnaars niet gelukkiger zijn dan mensen die verlamd raakten na een ongeval.

"In de jaren 70 vergeleken onderzoekers twee groepen met elkaar: mensen die zopas de lotto hadden gewonnen en mensen die na een ongeval voor de rest in hun leven in een rolstoel zaten. De eerste weken waren de lottowinnaars euforisch. De mensen die verlamd waren, gingen door een diepe, persoonlijke crisis. Maar sneller dan verwacht wenden de twee groepen aan hun situatie en keerden ze terug naar het geluksniveau van voor het voorval."

"Daaraan zie je trouwens dat de hedonische adaptatie ook een *silver lining* heeft. We wennen ook snel aan negatieve zaken."



⋮

Bron: Getty Images

Bijschrift

Sta je onverwachts in de file? Dan krijg je mogelijk een stroom aan negatieve gedachten.

Kunnen we dan niks doen om ons geluksniveau omhoog te krikken?

"Toch wel. Je kan jezelf bevrijden van langgerekte negatieve emoties. Stel: je bent onderweg naar een belangrijke afspraak. Je bent mooi op tijd, tot je onverwachts in de file staat. Vaak volgt er dan een stroom aan negatieve gedachten. 'Waarom moet dit vandaag gebeuren? Waarom overkomt dit mij altijd?' Zulke negatieve gedachten versterken je stressreactie, waardoor je in een negatieve spiraal terecht komt."

"De oplossing is simpel: je moet stoppen met die stressreactie te versterken. Volgens de neurowetenschap blijft zo'n reactie amper 90 seconden nazinderen, als je hem niet voedt met paniekerige gedachten. Daarna heeft je lichaam alle stresshormonen zoals cortisol en adrenaline weggewerkt."

Simpel, zeg je?

"In theorie is dat simpel. (*lachje*) In de praktijk niet. We worden zodanig overmand door die negatieve emoties, dat we ons ermee gaan identificeren. Dat merk je zelfs aan ons taalgebruik. We zeggen 'ik ben boos' in plaats van 'ik voel woede'. Terwijl dat laatste veel juister is."

Het SABEL-protocol is een truc om uit de grijp te blijven van je hevige emoties

⌘ Prof. Michael Vlerick (Universiteit van Tilburg)

Organisatie van de geciteerde

Bestaan er technieken om je niet te laten meesleuren door die negatieve spiraal?

"Onderzoek toonde aan dat meditatie een ingrijpende, positieve invloed heeft. Het is als gym voor je geest, de beste manier om je brein te trainen voor geluk. Met bepaalde meditatie-oefeningen leer je gelijkmoedig te observeren wat er in je bewustzijn naar boven komt, zonder er sterke mentale reacties op te geven."

"Wat ook helpt, is het SABEL-protocol. Een truc om uit de greep te blijven van je hevige emoties. Elke letter staat voor iets:

- S staat voor Stop. Wees je bewust dat je negatieve gedachten hebt en probeer die mentale reactie te stoppen.
- A staat voor Adem en Aanvaard. Diep in- en uitademen helpt om tot rust te komen. Aanvaard je emoties, want als je ertegen strijdt, voedt je de stressreactie.
- B staat voor Blijf met je aandacht uit de gedachtestroom.
- E staat voor Examineer je fysieke sensaties. Wat voel je exact? Heb je gespannen kaken, gebalde vuisten, een krop in de keel? Focus op die sensaties, zonder meer.
- L staat voor Laat het los. Wanneer je met je aandacht uit de gedachten blijft en bij de fysieke sensaties, dan voed je de negatieve emotie niet langer en laag je die wegebben."

Maar het kan toch niet de bedoeling zijn dat we elke negatieve ervaring gewoon ondergaan?

"Tuurlijk niet. Als er zich problemen voordoen, moet je die oplossen. En als het nodig is, moet je kortdaat optreden. Het draait erom dat je jezelf niet moet straffen met die spiraal van negatieve gedachten. In de plaats kan je naar een serene gemoedstoestand gaan, zodat je de problemen op de best mogelijke manier kunt tackelen."

Tot slot nog: hoe belangrijk zijn sociale contacten voor ons geluksgevoel?

"De langstlopende studie naar geluk ging van start in 1938, aan de universiteit van Harvard. Zij hebben meer dan duizend mensen heel hun leven gevolgd, van de kindertijd tot hun dood. De beste voorspeller van een lang, gezond en gelukkig leven, is de kwaliteit van hun sociale relaties. Tijdens covid hebben we trouwens allemaal ondervonden hoe cruciaal sociale relaties zijn voor ons geluk."

"Wij zijn een sociale diersoort. Vroeger werden onze overlevings- en reproductiekansen voor een groot deel bepaald door onze banden met anderen. We konden alleen maar overleven als we deel uitmaakten van een hechte groep. Als we, door 't een of 't ander, geen relaties kunnen vormen, gaat ons stressniveau enorm de hoogte in en zal onze genetische programmering de stokken op ons loslaten."

Meer weten? *Waarom we niet gelukkiger zijn* (<https://www.lannoo.be/nl/waarom-we-niet-gelukkiger-zijn>) van Michael Vlerick, 25, 99 euro.

Lees ook:

Heb jij altijd een ‘mèh’-gevoel? Dan heb je misschien deze stoornis. Psychiater: “Het is enorm belastend”
(<https://www.hln.be/nina/heb-jij-altijd-een-meh-gevoel-dan-heb-je-misschien-deze-stoornis-psychiater-het-is-enorm-belastend~ae2bf3da/>), (+)

Grote borsten, zware lasten? Deze vrouwen bewijzen het tegendeel. “Ik ben zo fier op mijn borsten, vooral als ik naakt ben”
(<https://www.hln.be/nina/grote-borsten-zware-lasten-deze-vrouwen-bewijzen-het-tegendeel-ik-ben-zo-fier-op-mijn-borsten-vooral-als-ik-naakt-ben~ac73521e/>), (+)