

Losbreken van je genen maakt gelukkig

Onze moderne levensstijl biedt ons alle comfort en welvaart. Toch zijn velen niet gelukkig. Hoe komt dat? Michael Vlerick zoekt de oorzaak bij onze genen. Om zich voort te planten, gebruiken ze truken die niet aangepast zijn aan het moderne leven. Maar er is hoop: we kunnen ons bevrijden van de tirannie van onze genen.

Liza Cortois

Zeggen dat het niet al te best gesteld is met onze mentale gezondheid, is een open deur intrappen. Wereldwijd lijdt een op de twintig mensen aan een depressie, in België en Nederland is dat zelfs een op de tien. Bijna een op de zeven Belgen heeft in zijn leven zelfmoordgedachten. Hoe komt het dat we niet gelukkiger zijn? Michael Vlerick beantwoordt die vraag vanuit de evolutietheorie. Hoewel dat hoogstwaarschijnlijk een eenzijdig perspectief is op een uiterst complexe realiteit, biedt dat kader toch enkele waardevolle inzichten over waar het mis gaat in onze zoektocht naar geluk. Die sterke nadruk op een wetenschappelijke verklaring onderscheidt het boek van een gemiddeld zelfhulpboek.

Slinkse genen

De evolutietheorie legt de nadruk op onze genen en niet op onze bewuste intenties en beslissingen. Vanuit dat perspectief zijn wij slechts 'vehikels' of 'voertuigen' voor genen die zich willen repliceren. Hun hoofddoel is zichzelf kopiëren in nageslacht. De wetenschapsfilosoof noemt ze "de copy-paste van de natuur". Onze genen zullen er dus alles aan doen om onze kansen op reproductie te laten toenemen. Daartoe hebben ze slinkse truken. Vlerick vergelijkt het met stokken en wortels: genen belonen ons met genot, welbehagen en positieve emoties als we onze voortplantingskansen laten stijgen en ze straffen ons met pijn en on-

aangename gevoelens als we het tegengestelde doen. De wortels zijn vanuit die biologische blik neurotransmitters zoals dopamine, endorfine en serotonine en de stokken zijn cortisol en adrenaline, de stresshormonen.

“Hoe meer je bijdraagt aan het geluk van anderen, hoe meer het jou te beurt valt.”

Intense pijn

Het probleem is volgens Vlerick dat de stokken veel groter zijn dan de wortels. Ons leven in gevaar brengen of onze reproductiekansen verkleinen, wordt strenger bestraft dan dat het verhogen van die kansen wordt beloond. Pijn registreren we intenser dan genot. Een belediging blijft veel langer hangen dan een compliment. In navolging van de Amerikaanse psycholoog Rick Hanson stelt Vlerick dat "ons brein velcro is voor al wat negatief is en teflon voor al wat positief is". Het negatieve blijft hangen, het positieve glijdt sneller van ons af. Onze genetische programmering maakt dat we met een donkere

blik naar het leven kijken. Een ander belangrijk mechanisme is 'hedonistische adaptatie'. We wennen snel aan het goede dat ons overkomt: een droomauto, een nieuwe huis, een goede relatie of heerlijk eten. Sterker nog, er is altijd meer van dat goede nodig voor eenzelfde niveau van verzadiging, bijvoorbeeld steeds meer chocolade om ons hetzelfde dopamineshot te bezorgen. Dat verklaart volgens de wetenschapsfilosoof ook waarom succesvolle mensen meer dan gemiddeld lijden aan depressie: ze zijn zich niet meer bewust van hun bevoorrechte positie.

Oermensenbrein

De grootste oorzaak van ons ongeluk is de mismatch tussen onze genen – die geënt zijn op een prehistorische context – en de moderne maatschappij. We hebben volgens Vlerick "een oermensenbrein in een moderne wereld". "Ondanks al zijn comfort en zijn onuitputtelijke aanbod aan ontspanning en vertier zadelt onze moderne levensstijl ons vaak op met ellende. De reden daarvoor is simpel, we zijn er niet voor gemaakt." De bedreigingen die een oermens het hoofd moest bieden, waren van een heel andere aard dan die van ons vandaag. De kans dat je gedood werd door een ander mens was in die context vijfhonderd keer groter. Toch blijft onze "hyperactieve bedreigingsradar" op volle toeren draaien. "Onze moderne stressors – files, presentaties, deadlines, afbetalingen, problemen op werk – zijn doorgaans minder acuut dan die van de oertijd – een aanstormende vijand of een dreigend roofdier – maar ze komen wel veel vaker voor. Dat leidt ertoe dat we heel vaak een lichte stressrespons ondergaan, waardoor die chronisch wordt."

Dopamineshot

Als tegengewicht tegen al die stress zoeken we ons heil bij 'artificiële wortels': alcohol, drugs, suiker en sociale media. Die zaken produceren kortstondige dopamineshots, maar ze verzadigen ons niet. Resultaat: we blijven achter met een leeg en onvoldaan gevoel. Veel van het genot dat we najagen levert geen duurzaam geluksgevoel op. De 'valse wortels' bij uitstek zijn volgens de filosoof geld en roem. We jagen beide na omwille van de sociale status. Voor oermensen was het zeer belangrijk om zo hoog mogelijk op de sociale ladder te staan, omdat dat hun reproductiekansen aanzienlijk verhoogde. Door rijkdom te etaleren kunnen wij die status uitstralen. Dat verklaart ook waarom er zoveel wordt geroddeld. Roddelen komt erop neer dat je iemand anders naar beneden praat om je eigen status op te krikken.

Wijsheid

Maar dat is niet het einde van het verhaal. Volgens Vlerick kunnen we onze genetische programmering overstijgen. Gewapend met de kennis over hoe onze natuur in elkaar zit, kunnen we er ook iets aan doen. Hij grijpt daarvoor terug naar oude wijsheidstradities zoals het boeddhisme, het taoïsme, de stoïcijnse leer en



Michael Vlerick,
Waarom we niet gelukkiger zijn.
Van zelfzuchtige genen naar
de kunst van een vrijer leven,
Lannoo, Tielt, 2024, 223 blz.

Bestellen kan via www.kerknet.be –
Klik op shop.

kerkvaders zoals Augustinus en Thomas. Die delen volgens hem één inzicht: "Om ons geluk substantieel en permanent te verhogen, moeten we in de eerste plaats aan onszelf werken, niet louter aan onze levensomstandigheden." Dat rijmt verrassend goed met de uiterst moderne idee dat je je eigen leven vorm kunt geven. Zijn voornaamste inzichten haalt Vlerick uit het boeddhisme en meditatie. We kunnen volgens hem leren onze stress en angsten onder controle te krijgen door ze te zien voor wat ze zijn: voorbijgaande reacties. "Gedachten en emoties zijn niets anders dan vluchtige gasten in jouw bewustzijn. Gedachten komen en gaan in enkele ogenblikken en als je ze niet voedt, blijven emoties niet langer dan negentig seconden hangen." Dat lukt niet van de ene op de andere dag, maar vraagt aandachtige training.

“De grootste oorzaak van ons ongeluk is de mismatch tussen onze genen en de moderne maatschappij.”

Daarnaast geeft Vlerick nog een heleboel andere "handvaten voor een gelukkiger leven", zoals zoveel mogelijk wegblijven van sociale media, goede eetgewoonten, sporten en van geluk geen doel op zich maken. De hoofdingredienten van een gelukkig leven vat hij samen in drie woorden: gelijkmoedigheid, tevredenheid en vriendelijkheid. Dat laatste is verbonden met een van de meest duurzame geluksbrengers: hechte en duurzame relaties met anderen. "Dat is misschien wel het mooiste en het meest hoopvolle inzicht dat voortkomt uit het onderzoek naar geluk: hoe meer je bijdraagt aan het geluk van anderen, hoe meer het jou te beurt valt." III



De hoofdingredienten voor een gelukkig leven zijn volgens wetenschapsfilosoof Michael Vlerick gelijkmoedigheid, tevredenheid en vriendelijkheid. © Unsplash