

Filosoof **Michael Vlerick** over de stokken en wortels van onze genen

‘Onze geest is heel erg gefocust op rampscenario’s’

We zijn geprogrammeerd door onze genen om niet alleen genot en plezier, maar ook angst en woede te voelen. Maar van die negatieve emoties kunnen we ons leren bevrijden, zegt filosoof Michael Vlerick. Hij schreef een boek over de weg naar een gelukkiger leven.

JOËL DE CEULAER

Het is een verbijsterend inzicht, gebaseerd op psychologisch onderzoek. Wie het leest, zal het haast niet kunnen geloven: voor je globale geluksgevoel maakt het niet zo veel verschil of je de lotto wint dan wel verlamd raakt bij een ongeval.

“Natuurlijk wens ik niemand toe dat hij verlamd geraakt bij een ongeval”, zegt wetenschapsfilosoof Michael Vlerick. “Maar ik wens ook niemand toe dat hij de lotto wint. Het punt is namelijk dat alles heel snel went. Wie de lotto wint, zal allicht een tijdje euforisch zijn, maar raakt de rijkdom snel gewend en hunkert dan naar meer – het leven zal er wat bleker uitzien, dat geld van de lotto heeft alle belofes niet ingelost. Wie verlamd raakt bij een ongeval, zal allicht een paar maanden door een dal gaan, dat spreekt vanzelf. Maar ook aan die nieuwe situatie zullen de meeste mensen gaandeweg gewend raken, zodat ze weer op hun oude geluksniveau komen.”

Vlerick, verbonden aan de universiteit van Tilburg, publiceert deze week *Waarom we niet gelukkiger zijn*, een essay over “zelfzuchtige genen” en “de kunst van een vrijer leven”. Zijn centrale stelling: wie weet hoe we in elkaar zitten, wat ons drijft als dierlijke wezens, kan zelf de weg naar een serene, tevredener – ja, zelfs gelukkiger – leven vinden. Alles begint bij de evolutietheorie, die Charles Darwin in 1859 ontvouwde.

“Dat is logisch”, zegt Vlerick. “Om biologische wezens te begrijpen, moet je uiteraard weten hoe ze tot stand gekomen zijn. De theorie van Darwin helpt daarbij. We kunnen die theorie toepassen op belangrijke filosofische vragen – over wie we zijn, hoe we ons gedragen, hoe we kunnen samenleven. In mijn nieuwe boek leg ik uit dat de theorie ook nieuw licht werpt op het geluk.”

Wat leert het darwinisme ons?

“Het is belangrijk om een goed begrip te hebben van die evolutietheorie. De beste

‘Als je getriggerd wordt en meteen wil reageren, haal diep adem en geef het wat tijd. Zelfs hevige emoties zijn vluchtig. De meeste zijn na 90 seconden weggeëbd’

manier om die uit te leggen, is aan de hand van drie simpele stappen. Eerst zien we dat er variatie is in elke populatie, genetische variatie die volledig willekeurig tot stand komt. Stap twee is dat onze genen worden doorgegeven aan de volgende generatie, ook dat is bekend. De derde stap is dan essentieel: de genetische variaties die een voordeel bieden bij het overleven en reproducen, zullen in de volgende generatie meer aanwezig zijn. Dat is natuurlijke selectie.”

Wij zijn vehikels voor onze genen.

“Dat is de uitdrukking die bioloog Richard Dawkins gebruikt in zijn boek *Het zelfzuchtige gen*, en daar sluit ik mij bij aan. Onze genen bouwen organismen als een soort voertuigen om zoveel mogelijk kopieën van zichzelf naar de volgende generatie te verspreiden. Wij zijn gemaakt door onze genen als een soort replicatiemachine. Uiteraard doen onze genen dat niet bewust, genen hebben geen bewustzijn. En gelukkig wil dat niet zeggen dat wij de blinde slaven zijn van onze genen. We kunnen onze psychologische programmering in positieve zin veranderen.”

Zijn we niet gemaakt voor geluk?

“Een goed beeld om te gebruiken, is dat onze genen ons aansturen met wortels en stokken. Positieve emoties en genotsensaties zijn wortels die ons drijven naar eten en drinken, bijvoorbeeld, wat belangrijk is om te overleven. Maar er zijn ook veel stokken, emoties zoals angst en woede, die ons alert houden voor dreiging en gevaar. We hebben geleerd om kansen te benutten en bedreigingen te vermijden. Dat laatste is belangrijker. Wie een kans niet benut, krijgt later een nieuwe. Terwijl een bedreiging het einde kan betekenen.”

En zo worden we doemdenkers.

“Dat ligt daaraan ten grondslag. Een bedreiging kan alles tenietdoen, en dus hebben onze genen de stokken sterker gemaakt dan de wortels. We hebben een hyperactieve radar voor gevaar, we zijn constant onze omgeving aan het scannen. Journalisten weten dat: negatief nieuws trekt aan. Onze geest is heel erg gefocust op wat kan misgaan, op rampscenario’s. Voor onze voorouders was dat een kwestie van leven of dood. Vandaag speelt die alerte dreigingsradar ons parten. Onze geest werkt nog hetzelfde, maar de wereld is veranderd.”

Psychiater Stephan Claes zei onlangs nog in De Morgen dat ons stressysteem geen onderscheid maakt tussen

een sabeltandtiger en een lastige baas.

“Dat klopt. De stressrespons was erg belangrijk in onze voorouderlijke omgeving: cortisol en adrenaline stijgen, het bloed gaat naar onze spieren, ons gezichtsveld verbreedt en ons denken vernauwt zich. We komen in een tunnelvisie om te focussen op dat ene probleem. Het is een kwestie van vluchten of vechten. Nu is dat een geweldige reflex als je oog in oog staat met een tijger, maar minder als je gewoon in de file staat of negatieve commentaar krijgt van je baas. Dan is die stress niet alleen nutteloos, maar kan ze nadelig worden.”

Heeft depressie een evolutionaire functie?

“Het is een mentale aandoening waar veel mensen vatbaar voor zijn, wereldwijd is momenteel ongeveer 5 procent depressief. Het is logisch dat evolutionaire psychologen nadenken over de vraag of depressieve symptomen misschien ooit een voordeel hebben geboden. Een mogelijke hypothese is dat het in moeilijke tijden helpt om geen energie te verspillen, om in een soort rustmodus te gaan en niet te veel te ondernemen. Een depressie kan onze voorouders ook hebben beschermd tegen kostelijke conflicten.”

Hezo dan?

“Je ziet dat depressieve mensen wat meegaander worden. Dat zou een voordeel kunnen geweest zijn: bij sociale spanningen is het niet altijd slim om machtige leden van de stam uit te dagen. Wie depressieve symptomen vertoont, wekt ook het medelijden van anderen op, en kan op die manier in moeilijke tijden meer ondersteuning krijgen. Dat kan uiteraard een voordeel bieden om te overleven. Vandaag is dat vaak niet meer zo, maar wij stammen dus af van individuen voor wie dat een voordeel bood. Hun genen hebben zich verspreid.”

Hoe helpt die kennis ons om gelukkiger te worden?

“Nu zijn we bij de kern. Ik wil het probleem duiden en uitleggen waar het vandaag komt, maar ik wil ook oplossingen bieden. Belangrijk is dat die kennis kan helpen om ons niet uit het lood te laten slaan door negatieve emoties en gedachten. Wie depressief is, zoekt best professionele hulp. Maar ook wie niet depressief is, blijft vatbaar voor storende emoties en gedachten. De kunst bestaat erin om die te leren zien voor wat ze zijn: vluchtige gewaarwordingen die zich even in ons bewustzijn manifesteren.”



Bio

- Geboren in Kortrijk op 17 augustus 1982
- Wetenschapsfilosoof, verbonden aan de universiteit van Tilburg (NL)
- De broer van zijn grootvader stichtte de befaamde Vlerick Business School
- Hij publiceerde eerder *De tweede vervreemding* (ook bij Lannoo, 2019)

Michael Vlerick ziet goede en hechte relaties als de belangrijkste factor voor geluk.

© THOMAS SWEERTVAEGHER

De identificatie met onze gedachten en gevoelens doorbreken, als het ware. “Dat is het cruciale inzicht. De boeddha wist dat, de stoïcijnse filosofen wisten dat, ook in andere levensbeschouwingen is men tot die conclusie gekomen. Als we overmand worden door donkere gedachten, moeten we zo snel mogelijk uit de spiraal die ons naar beneden kan trekken. Als we niet uitkijken, wordt dat een vicieuze cirkel, waarbij negatieve emoties negatieve gedachten opwekken die op hun beurt die emoties verder voeden.”

Makkelijk gezegd, maar hoe doen we dat, uit die cirkel breken?

“Paradoxaal genoeg door de emotie helemaal toe te laten. We zijn geneigd te willen ontsnappen aan negatieve emoties. Zo zijn we als het ware geprogrammeerd. Voor onze voorouders was het nuttig om er vaak zelfs letterlijk van weg te lopen. En

als we oog in oog staan met een tijger, zou ik dat nog altijd aanraden. Maar in de meeste stressvolle situaties, in de file of op het werk, is het vandaag goed om gelijkmoedigheid na te streven. Dat doen we in de eerste plaats door niet impulsief te reageren vanuit angst of woede of frustratie.”

Hebt u daar een trucje voor?

“Het komt erop aan om de emotie te observeren in plaats van aangedreven door de emotie te reageren. Als je getriggerd wordt door woede of frustratie en meteen wil reageren, haal dan eens diep adem en geef het wat tijd. Dat hoeft niet lang te duren, zelfs hevige negatieve emoties zijn erg vluchtig. De meeste zijn na 90 seconden weggeëbd. Ze kunnen weliswaar terugkeren, het is een golfpatroon. De kunst bestaat erin om niet te reageren op een piekmoment. De emotie zal je gedachten opeisen zodat je wil reageren. Dat moet je

vermijden. Voel de emotie, loop er niet van weg, maar handel er niet meteen naar.”

Het klinkt erg simpel.

“Maar het is zeer uitdagend. Wat kan helpen, is dat je de emotie herleidt tot fysieke sensaties. Zo wordt woede een spanning in de kaak, of een gevoel van hitte in

‘We hebben geleerd om kansen te benutten en bedreigingen te vermijden. Dat laatste is belangrijker. Wie een kans niet benut, krijgt later een nieuwe’

Het vergt oefening, maar het is de moeite waard. Aanvaard de emotie, ga er niet tegenin, en krop ze ook niet op. Observeer ze, zodat je in alle rust kunt kiezen wat je ermee doet.”

Spreek u uit eigen ervaring?

“Zeker. Toen ik aan de slag ging met meditatie en mindfulness, hebben die praktijken mijn leven getransformeerd. Ik werd vroeger vaak ook gekweld door negatieve emoties en gedachten, ik reageerde ook vaak impulsief. Door die cirkel te doorbreken verlos je jezelf niet enkel van die negatieve emoties, je verlost anderen ook van jouw negatieve reacties. Je wordt er zelf gelukkiger van en je maakt anderen gelukkiger. Je relatie met de mensen uit je dichte omgeving gaat erop vooruit – een belangrijke bouwsteen van geluk.”

U schrijft het ook: vriendelijkheid is een pad naar het geluk.

“Ook dat wisten de boeddha en de stoïcijnen al. In Harvard is een langlopend onderzoek gebeurd waarbij mensen gevolgd werden van kindertijd tot dood. En dé voorspeller van een gezond en gelukkig leven is de kwaliteit van je relaties – meer dan intelligentie of maatschappelijk succes. Wie goede relaties heeft, is gezonder en gelukkiger. Wij zijn een sociale diersoort. Onze voorouders die leefden als jagers-verzamelaars, trokken rond in hechte, kleine groepen. Dat velen nu eenzaam in de stad wonen, zet hun geluk onder druk.”

Zou het niet evengoed omgekeerd kunnen zijn: dat gelukkige mensen gezonder leven en betere relaties hebben?

“Het zal zeker in twee richtingen werken. Wie zich beter voelt, zal zich vaak vriendelijker opstellen. Dan is het een virtueuze cirkel, het omgekeerde van de vicieuze cirkel. Hoe beter je je voelt, hoe beter je relaties, waardoor je je weer beter gaat voelen.”

Is een vaste relatie essentieel?

“Nee, dat hoeft niet. Je geluk houdt wel verband met goede, hechte relaties, maar dat hoeft geen romantische relatie met een vaste partner te zijn. Als je gelooft dat je een vaste partner nodig hebt, kan dat je geluk juist in de weg staan. Al betekent vrijheid ook dat je je situatie kunt veranderen. Je kunt een partner zoeken, in de wetenschap dat je geluk daarmee niet staat of valt.”

Tot slot, neemt het wereldwijde geluk nu toe of af? Er bestaan doemdenkers die almaar het riedeltje herhalen dat we het nog nooit zo goed hadden en ons toch nog nooit zo slecht voelden. Hoe zit dat nu?

“Het wereldwijde geluk is wel degelijk toegenomen. Die trend is al vijftig jaar duidelijk, en zeker van de voorbije twintig jaar hebben we goede data. Met de toegenomen welvaart, vrede en veiligheid in het Westen zijn we ook gelukkiger geworden. Dat neemt niet weg dat de situatie van te veel mensen nog steeds zeer lamentabel is. Er is nog extreme armoede, en in plaatsen zoals Oekraïne en Gaza lijden mensen enorm. Daar heb je geen ruimte om naar geluk te streven. De wereld moet nog vreedzamer worden.”

Dat is al in hoge mate terecht?

“Zeker. Die cijfers heeft de Amerikaanse psycholoog en auteur Steven Pinker verzameld. Zelfs als je de twee wereldoorlogen meetelt, was de twintigste eeuw veel vreedvoller dan pakweg de negentiende en achttiende. Je moet altijd in percentages rekenen, natuurlijk, want de wereldbevolking is sterk toegenomen. Maar in de middeleeuwen was je kans om vermoord te worden wel 50 keer zo groot als nu. Toen de mens nog als jager-verzamelaar leefde, was die kans zelf 500 keer zo groot. Dit is de meest vreedvolle tijd ooit.”

Waarom we niet gelukkiger zijn. Van zelfzuchtige genen naar de kunst van een vrijer leven, Michael Vlerick, uitgeverij Lannoo, 224 p., 25,99 euro.

