

Geluk is iets tussen Boeddha en Frank Boeijen

Psychologie

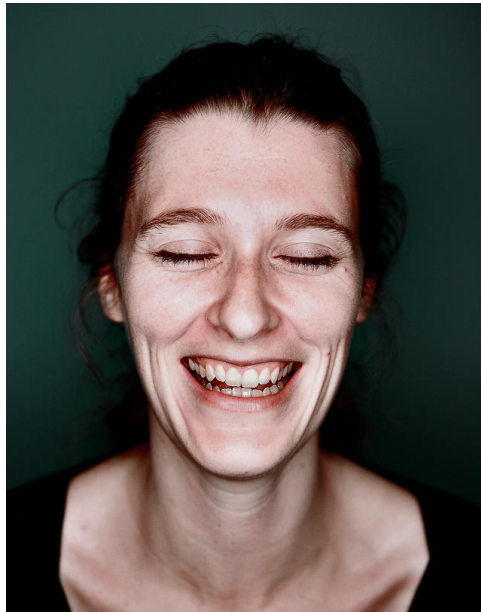
Op zoek naar het wezen van geluk kwam psycholoog Ap Dijksterhuis uit bij tevredenheid en gemoedsrust, het idee dat het leven zin heeft.

Door

ELLEN DE BRUIN ([HTTP://ZOEKEN.NRC.NL/?](http://zoek.nrc.nl/)

Q=ELLEN%20DE%20BRUIN&AUTHORS=ELLEN%20DE%20BRUIN&SORT=DATE)

19 SEPTEMBER 2015



Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg." Is dat wat geluk is? Of is dit een betere omschrijving: „Geluk is een hangmat waarin je lui ligt in een wezenloze stilte”?

In het eerste hoofdstuk van zijn nieuwe boek *Op naar geluk* haalt Ap Dijksterhuis beide definities aan, van de Boeddha en van de Nijmeegse Nederpopzanger Frank Boeijen, en nog een handvol andere. Niet dat hij denkt dat Frank Boeijen wat geluk betreft een onontkoombare autoriteit is. „Hoewel...”, zegt Dijksterhuis in zijn werkkamer, negenhoog in een kantoortoren van de Radboud Universiteit: „We zijn hier natuurlijk wel in Nijmegen. Hij woont dáár.” Hoofdknik richting het raam. En een grijns.

Maar nee, sociaal psycholoog Dijksterhuis had deze definities in eerste instantie bij elkaar gezocht omdat ze van heel uiteenlopende personen zijn: „Niet alléén van oude Grieken, die staan er al genoeg in het boek.” En omdat ze verschillende eigenschappen van geluk beschrijven. Dat geluk een proces is, iets waaraan je kunt en moet werken, en geen momentopname. Dat geluk gepaard gaat met een houding van tevredenheid en gemoedsrust. Geluk is ook iets wat iedereen van nature nastreeft: iedereen is een gelukszoeker. En geluk overstijgt simpel genot: wie gelukkig is, heeft het idee dat zijn leven zin heeft.



Maar bovenal had Dijksterhuis deze definities bij elkaar gezocht omdat hij geen enkele bestaande definitie van geluk goed genoeg vindt. Onderzoekers vragen mensen meestal naar hun 'tevredenheid met het leven in het algemeen', maar dat is volgens Dijksterhuis eerder een operationalisatie dan een definitie, iets waardoor onderzoekers afspraken met elkaar over geluk kunnen maken en er onderzoek naar kunnen doen. „Er is veel goed onderzoek naar geluk gedaan”, zegt hij, „en er zijn best veel misverstanden over. Wie zou voorspellen dat de meeste mensen die in een rolstoel terechtkomen na een paar maanden al weer op hun oude geluksniveau zitten? Dat was één van de redenen om dit boek te schrijven: er is heel veel concrete kennis over geluk.”

Maar 'tevredenheid met het leven in het algemeen', dat vindt Dijksterhuis dus geen inspirerende omschrijving. En hij wilde graag een inspirerend boek schrijven. „Het liefste heb ik dat iedereen aan het eind van hoofdstuk één voor zichzelf een beeld heeft: dit is voor mij geluk.” Zijn eigen beeld van geluk, schrijft hij daar, ontleent hij aan de Boeddha: „Geluk is een naar binnen gerichte glimlach.”

Daarmee is de toon gezet. Ongeveer een derde deel van *Op naar geluk*, nadrukkelijk méér dan bij andere populair-wetenschappelijke boeken over geluk, is gewijd aan traditioneel 'oosterse' ideeën, zoals meditatie, leven in het nu en het leren beheersen van irritante opdringerige gedachten en gevoelens. De 'westerse aanpak' om gelukkig te worden, schrijft Dijksterhuis, probeert vooral de inhoud van het bewustzijn mooier te maken door gedrag dat geluk bevordert. Bijvoorbeeld door minder materialistisch te zijn, prettig met andere mensen om te gaan, een hobby te vinden die bij je past. De 'oosterse aanpak' bestaat uit controle krijgen over het eigen bewustzijn, door het te trainen en beter te begrijpen hoe het werkt.

Naar die 'oosterse aanpak' is minder experimenteel onderzoek gedaan; Dijksterhuis moet er meer leunen op filosofie. Desondanks noemt hij zijn hoofdstuk over gemoedsrust „het belangrijkste deel van het boek”. Zijn groep is net begonnen met onderzoek ernaar; net als zelfvertrouwen (een typisch 'westers' begrip) blijkt ook gemoedsrust zeer sterk samen te hangen met geluk.



U schrijft dat gedachten en gevoelens slechts passeren en geen invloed hebben op je bewustzijn. Maar als je je gedachten verandert, veranderen je gevoelens toch mee? Dat is de basis van cognitieve therapie.

„Nou, ik bedoel meer dat het bewustzijn één grote stroom is van gedachten, gevoelens en waarnemingen, maar dat heeft allemaal geen invloed op het bewustzijn zélf, het zijn allemaal passanten. Je moet het bewustzijn zien, en dat komt ook uit het boeddhisme, als een spiegel die allerlei beelden kan weerkaatsen, maar die beelden hebben geen invloed op de spiegel zelf. Het helpt enorm om je eigen bewustzijn ook als zo'n spiegel te zien. Maar je hebt gelijk: je gedachten en gevoelens hebben wel invloed op de gedachten en gevoelens die daarna komen.”

Dus het helpt om gedachten en gevoelens te zien als iets wat geen invloed heeft, want dan hebben ze minder invloed?

„Ja, dat is eigenlijk het idee. Dit is een beetje subjectief, maar ik heb daar zelf heel veel aan gehad. Op het moment dat iets een beetje tegenzit, ga ik boven mijn eigen bewustzijn hangen en kijk ik naar wat er voorbijkomt. En dan denk ik, pfff, niet zo belangrijk. En dan gaat het weer goed. Dat kun je jezelf aanleren.”

Waar hangt u dan ongeveer?

Hij lacht. „Een paar meter boven mezelf, recht erboven. En dan zie ik mezelf zo zitten. Je lacht jezelf ook een beetje uit – of niet jezelf, maar die gedachte, of die emotie.”

ONBEWUST

Ap Dijksterhuis (1968) is hoogleraar sociale psychologie in Nijmegen, waar hij in 1996 cum laude promoveerde op onderzoek naar de onbewuste beïnvloeding van gedrag. Hij deed jarenlang onderzoek aan het onbewuste, ook een tijdje aan de Universiteit van Amsterdam. Bij het grote publiek werd hij bekend door zijn bestseller *Het slimme onbewuste* (2007). Een paar jaar geleden stapte hij over naar geluksonderzoek. Zijn deze week verschenen boek *Op naar geluk* vat het geluksonderzoek samen dat hij interessant vindt; de eerste publicaties van zijn onderzoeksgroep hierover komen eraan.

Waarom vindt u dit het belangrijkste deel uit het boek?

„Omdat het je echt enorm kan helpen om gelukkiger te worden, als je leert afstand te nemen van je eigen bewustzijn. En je te realiseren dat wat zich daar afspeelt niet de kern is van wie je bent. Ik vind wat Sam Harris daarover zegt heel mooi.” Dat is een Amerikaanse filosoof die zich in zijn boeken keert tegen religie en voor spiritualiteit. „Harris zegt: je kunt kiezen, óf je bent gijzelaar van je eigen gedachten, óf je kijkt van een rustige afstand naar wat er allemaal gebeurt.”

Dijksterhuis haalt hier ook cabaretier-filosoof Paul Smit aan; die vergeleek de zeurende stem in ons hoofd met Waldorf en Statler, de Muppets die vanaf het balkon overal commentaar op hebben en zo irritante gedachten en gevoelens genereren. „Het helpt als je die stem niet ziet als jezelf. Vooral bij negatieve emoties.”

U beschrijft verschillende soorten negatieve emoties: emoties ‘die je niet altijd kunt vermijden’, emoties ‘die soms functioneel zijn’ en emoties ‘die het vermijden waard zijn’. Wat is het verschil precies?

„Bezorgdheid en verdriet, in de eerste groep, zijn emoties die je niet hoeft te vermijden. Die zijn onderdeel van sociaal leven: als jij van iemand houdt, zul je een keer ergens bezorgd en wellicht ook verdrietig over zijn. Dat is helemaal niet erg, laat dat maar toe, maar niet te lang. Dan zijn er emoties als angst, die je erop wijzen dat iets niet goed gaat. Of schaamte en spijt, daarvan kunnen we leren dat we niet nog eens iets stoms doen. En woede kan je energie geven. In die zin zijn die emoties functioneel. Maar diezelfde emoties zijn ook vaak helemaal niet functioneel, dan heb je er alleen maar last van. En de derde groep bestaat uit emoties waar je eigenlijk vrijwel nooit iets aan hebt. Zoals jaloezie. Dat moet je gewoon helemaal niet doen.”

Waarom hebben we het dan?

„Tja, er zijn evolutionair psychologen die zeggen dat het de band tussen man en vrouw verstevigt. Nou, het zal wel, maar dan nog zou ik zeggen: je hebt er alleen last van. En als je bij een mooie prestatie van iemand anders bijvoorbeeld bewondering zou voelen, dan zou dat ook motiverender zijn dan jaloezie. Jaloezie is een waardeloze emotie.”

BENJAMIN NADJIB

Benjamin Nadjib uit Hamburg, die deze fotoserie maakte, ontdekte dat je bij het zien van een portretfoto altijd eerst naar de ogen kijkt. ‘Je ziet interessante nieuwe bijzonderheden,’ schrijft hij op zijn website, ‘zodra mensen worden gefotografeerd met hun ogen dicht. Er ontstaat ook een bijzondere connectie tussen fotograaf en geportretteerde, omdat die laatste zichzelf meer uitlevert aan de fotograaf dan bij een standaardportret.’

Waarom vindt u bezorgdheid en verdriet geen waardeloze emoties? Ze voelen vervelend en komen ongevraagd op...

„Goed punt. Maar van verdriet en bezorgdheid hebben andere mensen in elk geval geen last. Van jaloezie en kwaadheid wel. Verdriet is alleen erg voor anderen als je heel erg in de put zit. De oude Grieken zeiden al: verdriet is een gast die je op tijd weer buiten moet zetten. Het is niet erg als je soms bezorgd bent, of verdrietig, maar op een gegeven moment is het húp, wegwezen.”

U noemt depressie als één van de omstandigheden waar mensen niet aan kunnen wennen, terwijl mensen dus wel vrij snel terugkeren naar hun oude geluksniveau als ze in een rolstoel belanden. Waarom wennen we niet aan depressief zijn, of aan armoede, werkloosheid, slaapproblemen en chronische pijn?

„Volgens mij is dat niet goed onderzocht. Misschien heeft het ermee te maken waar het op ingrijpt. We weten bijvoorbeeld dat werkloosheid sterk samenhangt met zelfvertrouwen en met de hoeveelheid sociale contacten die je hebt. Terwijl je niet minder vrienden hebt als je in een rolstoel zit. En je kunt je voorstellen dat slaapproblemen of chronische pijn op een andere manier ingrijpen op geluk dan werkloosheid of armoede. Er zullen meerdere verklaringen zijn.”

U pleit ook een hoofdstuk lang voor geluksbevorderend overheidsbeleid en lessen gelukskunde op school: ‘Als burgers gelukkig willen zijn, moet de overheid niet alleen maar op het geld letten.’ Maar zou Nederland dan internationaal niet dalen, qua welvaart?

„Veel mensen denken dat geluk en economie, of welzijn en welvaart, communicerende vaten zijn, maar dat is niet waar. Als mensen gelukkiger zijn, gaan ze ook harder werken en hebben ze minder ziekteverzuim, dus dan komt het met die economie ook wel goed. En veel dingen die we kunnen doen zijn helemaal niet zo moeilijk. Je moet erop letten dat iedereen gelijk is voor de wet. Je moet veel gericht aan armoedebestrijding doen, en opvang bij werkloosheid. Je moet langere vakanties, sabbaticals en zwangerschaps- en ouderschapsverlof bevorderen. Je moet echt investeren in onderwijs – grote investeringen in het onderwijs

hebben trouwens vijf tot tien jaar later ook altijd positieve effecten op de economie. En ik vind het heel belangrijk dat geluk in het onderwijs een grotere plaats krijgt. Volgende maand ga ik daar een paar lezingen over geven aan mensen die in het onderwijs werken.”

U wilt eigenlijk dat geluksles onderdeel wordt van het curriculum?

„Precies. En ik begin hier op de universiteit: ik ga dit academisch jaar een cursus geluk geven, voor derdejaars studenten van de hele universiteit.”

TIPS UIT BOEK

1

Wees niet te veel met je eigen geluk bezig. Wie te veel op zichzelf gericht is, is ongezonder, voelt zich eenzamer en is minder gelukkig dan wie aan anderen denkt. Probeer anderen te helpen en gelukkiger te maken.

2

Leef niet elke minuut alsof het je laatste is. „Puberale kletspraak”, schrijft Dijksterhuis. Als je beseft dat je je geluk goeddeels in eigen hand hebt, „is er geen enkele reden om je op te laten jagen.” Hij citeert zijn collega Daniel Gilbert: als mensen zeggen dat je elke minuut moet leven alsof het je laatste is, laat dat vooral zien dat sommige mensen zelfs in hun laatste tien minuten nog dom advies aan anderen zouden geven.

3

Beteugel je hebzucht. Aan nieuwe spullen wen je snel, dus die maken je niet gelukkiger. Geef je geld liever uit aan ervaringen: etentjes, reizen, concerten, dingen leren. (Het onderscheid is trouwens niet keihard: soms voelen spullen als ervaringen, bijvoorbeeld als je er met vrienden van geniet.)

4

Breng tijd door met anderen. Uit onderzoek blijkt dat mensen zelfs al opfleuren van een praatje met een onbekende.

5

Neem een hobby (zeker als je boven de 40 bent), zegt Dijksterhuis). Zoek wat bij je past en zorg dat het iets is wat voldoening geeft en waar je van leert.

6

Doe één ding tegelijk. Zet je mail bijvoorbeeld niet continu aan, maar check die een paar keer per dag. Beantwoord elke mail ofwel onmiddellijk, of gooi hem weg, of zet op je to-do-lijst wanneer je er iets mee gaat doen. Dan is het uit je hoofd.

7

Onderzoek waar je je vaak vervelend door voelt. Ook mensen die zichzelf heel sensitief vinden, zijn meestal maar gevoelig voor één of twee negatieve emoties, niet voor alle. Dus houd in een dagboekje de negatieve emoties bij die jij ervaart, en waardoor. Pak die gericht aan. Kijk er met afstand naar, lach jezelf uit om je woede of jaloezie, vergeef iemand die je iets heeft aangedaan en probeer verdriet van je af te schrijven.

8

Bedenk elke avond welke twee of drie dingen die dag goed zijn gegaan: de www-techniek (*what went well*).

*Een versie van dit artikel verscheen op zaterdag 19 september 2015 in NRC Handelsblad.
Op dit artikel rust auteursrecht van NRC Media BV, respectievelijk van de oorspronkelijke auteur.*