

vandaar dit boek

Ap Dijksterhuis (1968), psycholoog

‘Geluk valt te leren, laten we het vak op school introduceren’

HINKE HAMER

“**Natuurlijk geldt het niet** voor een vluchteling die uit Syrië naar Europa komt, maar als je kijkt naar de moderne westerse samenleving waarin we het relatief goed hebben, dan dragen leefomstandigheden voor slechts 10 procent bij aan ons geluksgevoel.

We denken vaak dat ons welbevinden juist afhankelijk is van onze leefsituatie, maar dat is een misvatting, en het is lang niet de enige als het gaat over geluk. Dat ontdekte ik toen ik een paar jaar geleden een sabbatical nam om eens goed te kunnen lezen. Al snel merkte ik dat ik vooral literatuur las over geluk. En hoewel er al veel over het onderwerp geschreven is, voeg ik daar nu mijn boek aan toe, een bundeling van moderne wetenschappelijke inzichten over geluk én de kennis uit de klassieke en de oosterse filosofie.

Een ander groot misverstand over geluk is dat geld zou helpen om het te bereiken. Vraag mensen of geld gelukkig maakt en zij zullen braaf zeggen dat dat niet het geval is, maar kijk je naar wat ze doen, dan valt op dat de meesten wel degelijk naar rijkdom streven. Van meer geld wordt een mens nauwelijks blijer, want behalve aan chronische pijn, somberheid, slaaptekort en extreme armoede went hij overal aan – dus ook aan een forse salarisverhoging of het winnen van de loterij. Een beetje geld om in de basisbehoeften te voorzien maakt tevreden, maar wie twee ton per jaar krijgt is niet gelukkiger dan wie maar de helft verdient.

Als je goed kijkt, begrijp je ook dat het de gelukkigen zijn die rijk worden. Wie lekker in z'n vel zit, komt verder in het leven en verdient vaak een hoger salaris. Hetzelfde verband geldt voor trouwen: we zijn geneigd te denken dat in het huwelijk treden mensen levensgeluk bezorgt, omdat gehuwden vaak gelukkiger lijken dan alleenstaanden, maar in feite zijn het de gelukkigen die eerder trouwen.

Ook van bezittingen worden mensen uiteindelijk niet blijer. Aan spullen wen je ook bin-



nen de kortste keren. Dingen worden niet mooier, ervaringen wel, doordat de herinnering ze kleurt.

In studies waarin mensen wordt gevraagd om stil te staan bij de laatste keer dat ze vijfhonderd euro spendeerden en zij zich verrijkt voelden, noemen bijna alle ondervraagden een ervaring. Wordt hun gevraagd zich de laatste keer te herinneren dat ze vijfhonderd euro uitgaven en het minder goed afliep, noemen ze bijna allemaal de aanschaf van iets materieels.

Na al deze misverstanden is nu het goede nieuws dat we geluk kunnen oefenen. Het bewustzijn is een spier en meditatie kan die spier trainen. Vaak ontstaat somberheid doordat een dwingend stemmetje in ons hoofd vervelende gedachten noemt of van alles wil. Meditatie kan helpen om boven die stem te gaan hangen en 'm uit te lachen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een paar keer per week mediteren minder stress ervaren, zij kunnen beter omgaan met negatieve emoties en tegenslag, en zij blijken zich beter te kunnen concentreren. Kortom, ze zijn gelukkiger dan wie niet mediteert.

Geluk is een basisbehoefte en we kunnen leren om gelukkiger te worden. Ik ben een groot voorstander van het introduceren van het vak geluuskunde aan scholen en universiteiten. Ik vind zelfs dat de overheid zich moet bemoeien met ons collectieve geluk. Uit onderzoek blijkt dat wie gelukkiger is, ook gezonder en productiever is, meer energie heeft en gemakkelijker contacten legt, dus de regering moet zich richten op geluk, liever dan op het louter draaiende houden van de economie. En als we dan eenmaal ons geluk op orde hebben, dan komt de rest vanzelf.”

Ap Dijksterhuis: Op naar geluk. De psychologie van een fijn leven

Prometheus / Bert Bakker; 304 blz. € 18,95