

Laten we ons als samenleving trainen in geluk



Illustratie Esther Aarts

Negativiteit, angst, zorgen, ze zijn al decennia typerend voor de Nederlandse mentaliteit. Hoog tijd dat het 'bruto nationaal geluk' de maat der dingen wordt, stelt Kees Kraaijeveld.

KEES KRAAIJEVELD

Wat is vooruitgang? De economie groeit weer harder dan verwacht. De werkloosheid is historisch laag, het consumentenvertrouwen ongekend hoog. Onze huizen en auto's worden steeds veiliger, duurzamer en comfortabeler. We leven alsmäär langer en onze kinderen zijn de gelukkigste ter wereld. Wat wil een mens nog meer? Wat is er voorbij dat nog hogere salaris, die nog nieuwere smartphone en die nog mooiere vakantie? Wat willen wij Nederlanders voor onszelf? Wat voor samenleving willen we? En waarover maken we ons nog zorgen?

Op die laatste vraag kennen we het antwoord maar al te goed. Onze grootste zorg, blijkt al decennia uit de opiniepeilingen van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), dat zijn wijzelf. Dat is onze mentaliteit. Onze manier van denken en voelen. Hoe we samenleven. Hoe we ons gedragen.

We maken ons structureel meer zorgen over onze eigen mentale gesteldheid dan over andere

zorgwekkende zaken, zoals de verpleeghuizen, de economie en de migranten. Mentaliteit is dé hete brij waar we omheen draaien, zonder enig perspectief op actie; hopeloos.

Wat zijn dan die mentaliteitsproblemen? Het eerste wat opvalt in de peilingen van het SCP is de beperkte en zwart omrande blik waarmee we naar de wereld kijken. Terwijl 85 procent van de Nederlanders zichzelf 'gelukkig en welvarend' noemt, meent de meerderheid dat de toestand in de wereld alleen maar is verslechterd.

Nu zal ook onder u een meerderheid denken; maar dat is toch zo? Klimaatverandering, aanslagen, overbevolking, enge ziektes; lees de krant en je ziet waar het met de wereld naartoe gaat.

Maar dat beeld is verwrongen. Negatieve berichten hebben nu eenmaal een veel grotere invloed op ons brein dan positieve. We onthouden ze beter, ze wegen zwaarder. De negativity bias, noemen psychologen deze ingebakken afwijking.

De negativiteitsfout zit ons flink dwars. Landgenoten die het SCP ondervraagt, noemen makkelijker problemen dan zaken waar ze trots op zijn. We zijn overmatig kritisch, ook op ons eigen functioneren. Kijk maar naar de stijging van het aantal burn-outs. Onder al het gerapporteerde geluk ligt veel somberheid. De pakweg 800 duizend Nederlanders die nu antidepressiva slikken, doen dat heus niet allemaal voor niets.

We zijn ook bang voor de toekomst. Twee op de drie Nederlanders denken nog altijd dat toekomstige generaties het slechter zullen krijgen dan zijzelf. Let wel: ook hier is de kans groot dat u nu denkt: is dat dan niet zo? En het antwoord op die vraag is weer: de

doemscenario's in uw hoofd zijn minder waarschijnlijk dan u denkt.

Een derde mentaliteitskenmerk dat blijft opvallen is de voortdurende zorg over de 'teloorgang van normen en waarden'. Mensen ervaren 'gebrek aan respect en tolerantie', 'polarisatie in plaats van compromis' en 'te veel egoïsme'. Negatief, angstig, zorgelijk. Dat typeert onze mentaliteit, al decennia.

En wat doen we eraan? Niets. Hoewel het onze grootste zorg is, maakt geen politicus of beleidsmaker serieus werk van de Nederlandse mentaliteit. In het nieuwe regeerakkoord, dat nota bene 'Vertrouwen in de toekomst' heet, komt de term 'mentaliteit' niet voor.

Pogingen het land op te stoten in de vaart der volkeren betreffen steevast de economische 'onderbouw'. Neem de investeringsagenda waarmee werkgeversvoorzitter Hans de Boer van VNO-NCW het land naar een hoger plan wil tillen. Dat 'NL Next Level' gaat over dijken, havens en handel. Geen woord over de Nederlandse mentaliteit en geen euro voor een programma dat ik, gebruikmakend van de termen van de werkgeversclub, al eens 'NL Next Level Mindset' heb genoemd.

Het is tijd dat Nederland de nieuwe mogelijkheden van mentaliteitsverbetering serieus gaat nemen. Want we kunnen mentaal fitter en veerkrachtiger worden. We kunnen zelfs, als we willen, de mentaliteit van de samenleving als geheel naar een hoger plan tillen. Hoe? Door gebruik te maken van de positieve psychologie, de wetenschap over hoe mensen mentaal kunnen floreren. Gebaseerd op de bevindingen van psychologen als Martin Seligman en Carol Dweck en economen als Richard Layard en James Heckman, is wereldwijd een

beweging gaande gericht op mentale vooruitgang, zowel individueel als collectief.

Professor Layard heeft laten zien dat ons welbevinden heus niet lineair doorgroeit als we rijker worden. Mensen hebben andere doelen nodig dan materiële welvaart. De maat der dingen zou niet de groei van ons nationale inkomen moeten zijn, maar een 'bruto nationaal geluk'.

Layard ontwikkelde samen met de Britse regering grootschalig beleid gericht op het verbeteren van de mentale gezondheid. Jaarlijks worden nu bijna een miljoen Britten geholpen bij het voorkomen en genezen van onder meer depressie en angststoornissen.

De Amerikaanse psycholoog Martin Seligman, een goede vriend van Layard, maakt furore in de VS, onder andere met zijn programma's waarmee hij de mentale veerkracht van de Amerikaanse strijdkrachten weet te vergroten.

Mentaliteitsverbetering is niet voorbehouden aan Angelsaksische landen. Ook in China, een land dat niet uitmunt in 'geluk', proberen wetenschappers en beleidsmakers de inzichten van de positieve psychologie in de praktijk te brengen. Of kijk naar Singapore. Daar investeert de overheid volop in de mentale kracht van burgers, onder meer met persoonlijke scholingsbudgetten.

Hoe zit het eigenlijk met de kwaliteit van uw eigen mentaliteit? En hoe ziet een Nederland eruit, waarin we niet klagen over onze collectieve geestesgesteldheid? We kunnen ons er nog weinig bij voorstellen, merk ik als ik deze vragen stel. Economische, technologische of politieke utopieën, die kennen we wel. We kunnen dromen over hoe we nóg rijker worden, nóg geavanceerder of nóg machtiger worden. Maar mentale vervolmaking? Een mentale utopie voor ogen zien? Dat zijn we nog niet gewend.

De positieve psychologie kan onze

verbeeldingskracht op weg helpen. Zo benoemt Seligman zelf vijf terreinen die aandacht verdienen bij mentale leefstijlverandering: 1. emoties, 2. betrokkenheid, 3. relaties, 4. betekenis en 5. prestaties.

Deze deelgebieden zijn voor Seligman een soort mentale schijf van vijf. Zodra het op deze gebieden beter gaat, ben je als mens mentaal fitter. De schijf van vijf helpt ook bij het verbeelden van een mentale utopie: hoe bouwen we een samenleving waarin mensen floreren op elk van deze deelterreinen?

Voor het eerste aandachtsgebied, emoties, draait het erom meer positieve emoties te ervaren. Blijdschap, plezier, geluk. Dat begint met begrijpen wát je voelt. Seligman en de zijnen leren mensen hun emoties te benoemen (emotiedifferentiatie). Mensen die beter weten wat ze voelen, kunnen beter bijsturen, bijvoorbeeld door rekening te houden met de negativiteitsfout en er bewust positieve emoties voor in de plaats te zetten.

Voor de invulling van onze mentale utopie betekent 'meer positieve emotie' een samenleving met nog meer trots, vrolijkheid, bewondering, tevredenheid, dankbaarheid en liefde. 'Hunt the good stuff', heet dit nu stoer in het Amerikaanse leger. Seligman heeft de militairen onder meer geleerd dagelijks hun positieve emoties bij te houden in een dagboek. Dat werkt. Groepen die de training hebben gevolgd, blijken twee jaar later mentaal fitter dan soldaten die de training niet hebben gedaan.

Aandachtsgebied twee, betrokkenheid, gaat over enthousiasme en over opgaan in wat je doet. Ook betrokkenheid begint bij weten wát je intrinsiek motiveert en wat niet. Vervolgens is het dan de kunst tijd te maken voor de dingen waar je plezier in hebt.

In utopische zin betekent betrokkenheid een samenleving waarin mensen zichzelf nog beter

kennen. Waarin we weten waarin we goed zijn en de dingen doen waarvoor we het best gemotiveerd zijn. Bedrijven, overheden en scholen zijn dan voortdurend bezig met de vraag hoe mensen zichzelf zo goed mogelijk kunnen motiveren. Weg met de ouderwetse functioneringsgesprekken en aan de slag met moderne progressiegerichte methoden.

Mensen zijn sociale dieren. Relaties, het derde aandachtsgebied, bepalen ons bestaan. Tegelijkertijd weten we hoe moeilijk het is om zinvolle relaties te onderhouden. De psychologie biedt al honderden interventies waarmee we de kwaliteit van onze relaties kunnen verbeteren; gesprekstechnieken, aandachtiger leren luisteren, conflicthantering. Het kan allemaal veel beter en dat is leerbaar.

In utopische zin verschijnt er zo een samenleving waarin we beter met elkaar omgaan, met minder misverstanden, minder frustratie, minder agressie, minder gepest, gezanik en gezeur. Met meer complimenten, meer steun voor elkaar, meer aandacht, meer vertrouwen en meer vriendschap.

Behalve zinnige relaties willen mensen ook betekenisvol bezig zijn. Dat is aandachtsgebied vier. Voor de meeste mensen is religie hierbij de belangrijkste steunpilaar. In het gesecculariseerde Nederland is het aan onszelf om het bestaan zin te geven. Dat is niet eenvoudig. Het vergt gerichte introspectie, verbeeldingskracht en oefening: je eigen waarden expliciet maken; nieuwe betekenisvolle gewoonten en rituelen ontwikkelen. De mentale utopie is een samenleving waarin mensen weten wat ze belangrijk vinden en waarom. Een samenleving met minder verveling en zinloosheid en meer zinvolle gesprekken en nieuwsgierigheid naar elkaars waarden.

Het vijfde aandachtsgebied is 'prestaties'. Het gevoel iets goed te kunnen en daarvoor waardering te krijgen, is geweldig. Tegelijkertijd zien we steeds meer mensen

gebukt gaan onder 'prestatiedruk'. Met haar groeimentaliteit-aanpak heeft Stanford-hoogleraar Carol Dweck laten zien dat gezond presteren iets is wat we kunnen leren.

De mentale utopie is daarom een samenleving vol prachtige menselijke prestaties, waarin we uitdagingen waarderen, volhouden bij tegenslag en elkaar steunen. Waarin we inspanning zien als manier om vooruit te komen en we gemotiveerd raken door het succes van anderen.

Waar wachten we nog op? Als meer mensen positief in het leven staan, is het makkelijker je te wapenen tegen de ingebakken negativiteit. Werken aan zelfkennis, aan positieve emoties, aan meer betrokkenheid, aan betere relaties, aan betekenis en aan prestaties doe je niet alleen. Mentaliteitsverbetering is hierdoor lekker besmettelijk.

En dat is een kans van jewelste. Een betere mentaliteit heeft positieve neveneffecten, benadrukken Seligman en zijn collega's. Betere motivatie, hogere productiviteit, minder relationele ellende, minder ziekten.

De mentale utopie is een prachtdoel. Niet alleen voor u en voor mij, maar ook voor de politiek, het bedrijfsleven en het onderwijs. De ingrediënten voor een 'nationaal programma mentale vooruitgang' liggen al klaar: meer karaktervorming en psychologie op school; meer tijd en aandacht voor reflectie en mindfulness in de zorg; progressiegericht leidinggeven en meer vertrouwen op de werkvloer; op waarden gebaseerde besluitvorming in de bestuurskamers; en politiek sturen op een breder welvaartsbegrip, waarin de kwaliteit van onze mentaliteit centraal staat.

De tijd is rijp. De mentale utopie is een samenleving waarvan de meeste Nederlanders eigenlijk zeggen dat ze er diep naar verlangen. Want zo kun je die decennia gemopper over onze

volksaard natuurlijk ook opvatten.

Kees Kraaijeveld is filosoof en psycholoog en mede-oprichter van De Argumentenfabriek. Met zijn collega Suzanne Weusten schreef hij het boek *Nooit meer de weg kwijt in je brein*.