

Waarom we niet gelukkiger zijn

BOEK Wat als de mentale en fysieke pijn die we voelen niets anders is dan een list van onze genen? Dat is het uitgangspunt van het nieuwste boek van de wetenschapsfilosoof Michael Vlerick. Er is gelukkig ook een uitweg uit die genetische aanleg voor ongeluk.



We leven in tijden van ongeziene welvaart, comfort en veiligheid. Toch voelen vele mensen zich intens en chronisch ongelukkig, zo erg zelfs dat 14 procent van de Belgen minstens één keer in het leven een zelfmoordpoging overweegt. Wetenschapsfilosoof Michael Vlerick bekijkt die paradox vanuit een evolutionair perspectief.

Net als andere dieren ervaren wij pijn of genot als gevolg van een specifieke strategie die ons helpt om te overleven en ons voort te planten. Deze strategie bestaat erin dat we beloond worden met genotssensaties als we iets doen dat onze overlevingskansen vergroot en gestraft worden met pijnsensaties als we iets doen dat onze overlevingskansen verkleint. Dat geldt ook voor onze psychische gevoelens van lust en pijn, die een functie hebben in onze sociale interacties.

Biochemische cocktail

Vervolgens gaat Vlerick dieper in op de biochemische mechanismen achter geluk en ongeluk: hormonen en neuro-

transmitters zoals dopamine, serotonine, oxytocine, cortisol en adrenaline. Deze stoffen bezorgen ons verschillende soorten van genot en pijn, maar hun werking heeft ook een keerzijde.

Dopamine bijvoorbeeld geeft een snel en intens gevoel van beloning – bijvoorbeeld wanneer we een suikerrijke voedingsbron ontdekken – maar is zeer snel uitgewerkt. Vanuit evolutionair standpunt is dat logisch: een organisme dat te lang kan nagenieten van één hap zoete bessen, zal niet geneigd zijn om op tijd nieuwe voedingsbronnen te zoeken. Dopamine laat ons dus met opzet onverzadigd.

Dat verklaart waarom goed nieuws of een onverwachte meevaller ons geluksgevoel niet permanent verhoogt. Een extreem voorbeeld van die 'hedonistische adaptatie' is een onderzoek dat mensen die de lotto hadden gewonnen vergeleek met mensen die na een ongeval levenslang verlamd bleven. De eerste weken waren de lottowinnaars zoals te verwachten zeer euforisch, en de mensen die verlamd waren, gingen door een diepe, persoonlijke crisis. Maar sneller

dan verwacht keerden ze terug naar hun vorige persoonlijke geluksniveau.

Misplaatste stress

Voor onze verre voorouders die als jager-verzamelaars in bedreigende omgevingen probeerden te overleven, was een snelle stressrespons – gemedieerd door cortisol en adrenaline – uitermate gepast. Vandaag wordt een stressrespons te vaak en nodeloos geactiveerd door moderne stressoren, zoals verkeersagressie, deadlines, of sociale media. Die zijn minder gevaarlijk dan een ontmoeting met een leeuw op de savanne, maar komen wel veel frequenter voor, met een chronische stressrespons als gevolg. Bovendien is ons brein geëvolueerd om te anticiperen op mogelijke gevaren, en maakt het continu simulaties van wat er verkeerd kan gaan. Daardoor maken we ons soms nodeloos zorgen en zijn we vatbaar voor piekeren.

Last but not least is er de vaststelling dat positieve emoties sneller verdwijnen dan negatieve emoties, en dat negatieve zaken langer blijven hangen. De Amerikaanse psycholoog Rick Hanson

vergelijkt ons brein met velcro voor al wat negatief is, en teflon voor al wat positief is. Daarom zal die ene negatieve opmerking van een collega of patiënt langer blijven rondspoken dan een hele reeks felicitaties en dankbetuigingen.

'Hoe meer je bijdraagt aan het geluk van anderen, hoe meer het jou te beurt valt'

Wat heet dan gelukkig zijn?

Gelukkig zijn we niet gedoemd om slaaf te zijn van onze genen. Vlerick is niet fatalistisch; hij gelooft dat we ons geluksniveau kunnen verhogen door ons bewust te worden van deze mechanismen en eraan te ontsnappen. Hij grijpt daarbij naar recepten uit mindfulness en meditatie, die ons leren om te observeren wat er in ons bewustzijn opkomt, zonder ons erdoor te laten overmeesteren.

Vlerick wijst ook op de voordelen van altruïsme. Anderen helpen maakt ons gelukkig (via een dosis serotonine en oxytocine). Ook dat is vanuit evolutieperspectief niet verwonderlijk: onze voorouders leefden in kleine, genetisch verwante groepen. Door groepsleden te helpen, verhoogden we de replicatiekansen van onze gedeelde genen. Datzelfde mechanisme functioneert vandaag nog steeds, ongeacht of we voor verwanten of onbekenden iets doen. "Hoe meer je bijdraagt aan het geluk van anderen, hoe meer het jou te beurt valt", stelt Vlerick. Als lezer van *Artsenkrant*, en dus zorgverlener, wist u dat natuurlijk al.

Erik Derycke



>> Michael Vlerick, *Waarom we niet gelukkiger zijn*. Van zelfzuchtige genen naar de kunst van een vrijer leven. Lannoo, Tiel.