



Vlerick, M. (2024). *Waarom we niet gelukkiger zijn? Van zelfzuchtige genen naar de kunst van een vrijer leven*. Tielt: Lannoo.

Michael Vlerick over hoe we uit de greep kunnen komen van onze zelfzuchtige genen

Waarom we niet gelukkiger zijn

Mijn eerste reactie, toen Vlerick's boek met de titel *Waarom we niet gelukkiger zijn* op de deurmat viel, was: pff, niet weer een boek over geluk. Ik omring mezelf liever met het gedachtengoed van Dirk De Wachter, die het obsessief najagen van geluk ziet als de ziekte van deze tijd en ons uitnodigt ons te richten op verbinding en zingeving. Dat het leven continu leuk moet zijn, dat we dat rijkelijk tentoonspreiden via de sociale media en dat we tegelijkertijd de verbinding met anderen zijn kwijtgeraakt, juist dat maakt ons ongelukkig. De Wachter noemt Vlerick's boek in een quote op de achterkant "hoopvol voor de doordrammende westerse mens".

Auteur: Sandra van der Maarel

“We willen allemaal gelukkig zijn”, zo opent het voorwoord van het dit jaar verschenen boek van Michael Vlerick. Als we daar naar streven, hoe komt het dan dat we ten prooi vallen aan mentale gezondheidsproblemen en stress, terwijl we het objectief gezien beter hebben dan ooit? Waarom martelen we onszelf met gebeurtenissen uit het verleden en piekeren we over de toekomst? Waarom slikken in België (vergelijkbaar met Nederland) meer dan een miljoen mensen antidepressiva en overweegt in Nederland 8% van de bevolking ooit zelfmoord te plegen (in België is dat 14%)? Hoe komt het dat een op de drie volwassenen wereldwijd lijdt aan eenzaamheid? Dat komt volgens Vlerick door onze genetische programmering. Wij zijn, in zijn woorden, “slechts vehikels voor onze replicatoren”, waarmee hij bedoelt dat onze genen hun eigen agenda voeren, die puur en alleen gericht is op overleven en reproductie. Niet alleen ons evolutionaire paspoort, maar ook de ‘lokroep’ van onze tijd met sociale media en fastfood en ons zittende bestaan, zorgen voor problemen.

Dictatuur van onze genen

Om te begrijpen hoe we geleid worden door de dictatuur van onze genen haalt Vlerick allereerst Darwin uit de kast; de ontdekker van het evolutionaire proces van natuurlijke selectie. De *survival of the fittest* zorgde ervoor dat we werden uitgerust met de nodige aanpassingen om in gevaarlijke omgevingen te gedijen. “Natuurlijke selectie is een ontwerper zonder gelijke,” schrijft Vlerick. “De natuur zit goed in elkaar, maar niet voor het organisme zelf.” Het belang van onze genen is het overleven van de soort. Vanuit de evolutiologica doen onze genen er alles aan om hun ‘vehikel’ (wij dus) tot reproductie te brengen. Met ‘stokken’ en ‘wortels’ besturen de genen hun ‘vehikel’ zo goed mogelijk binnen een omgeving vol bedreigingen en mogelijkheden. De ‘stokken’ zijn de pijn en negatieve emoties die ervoor zorgen

Dopamine, serotonine, oxytocine en cortisol

Dopamine: de ‘wortel’ bij uitstek, geeft ons een ‘ik wil’-gevoel en doet ons bij een tekort lusteloos en neerslachtig voelen.

Serotonine: geeft ons een gevoel van welbehagen, een ‘ik ben goed bezig’-gevoel, een beloning voor zaken die reproductief succes bevorderen (sociale status en levensmiddelen), en zorgt voor slaap, eetlust en informatieverwerking.

Oxytocine: ook wel het ‘knuffelhormoon’ genoemd, zet ons aan om warme banden met anderen te smeden en te onderhouden. Een tekort kan leiden tot wantrouwen, depressie en chronische stress.

Cortisol: het ‘stresshormoon’. De ‘stok’ bij uitstek wanneer ons brein situaties detecteert die bedreigend zijn. Productie van adrenaline gaat vervolgens omhoog en we worden klaargestoomd om op een bedreiging te reageren met vechten of vluchten.

dat we het hoofd kunnen bieden aan bedreigen. De ‘wortels’ bestaan uit genot en belonende emoties die ervoor zorgen dat we kansen benutten om aan onze eerste levensbehoeften – zoals eten en drinken – te voldoen. In onze moderne tijd ervaren we de stokken zowel als fysieke pijn (vinger in een vlam, ‘au’), maar vooral als emotionele pijn (woede, angst en verdriet). De emoties worden, net als positieve emoties, in onze hersenen opgewekt door een complexe werking van hormonen en neurotransmitters, met name dopamine, serotonine, oxytocine en cortisol [zie kader]. Deze bepalen vervolgens ons gedrag en hoe we ons voelen. En helaas, je genen hebben er geen enkel belang bij dat je zielsgelukkig door het leven huppelt. Integendeel.

Over Michael Vlerick...

Michael Vlerick is wetenschapsfilosoof en schrijver. Hij is assistent professor aan de universiteit van Tilburg. Naast zijn recent verschenen boek *Waarom we niet gelukkiger zijn*, schreef hij *De tweede vervreemding* en *Critical and scientific thinking*. Hij geeft spreekgraag over onderwerpen als 'kritisch denken' en 'geluk'. www.michaelvlerick.com

Negativiteitsbias

Onze 'bestuurders' – onze genen dus – hebben zich gedurende de evolutie gespecialiseerd in pijn, niet in plezier. Dat is jammer voor ons, maar een bedreiging afwenden had nu eenmaal prioriteit. Die kon immers fataal zijn en zo een streep trekken door de reproductieplannen van onze genen. Dat dat nu anders is weten onze genen niet. Bij de minste twijfel wordt er dan ook grof geschut ingezet. De 'stokken' waarmee wordt uitgehaald zijn daardoor groot en de 'wortels' waarmee we worden beloofd zijn nogal karig. Het laatste wat onze genen willen is namelijk, dat we een beetje op onze lauweren gaan rusten.

Evolutionair gezien hebben we vooral oog voor wat slecht kan gaan. Deze zogenoemde 'negativiteitsbias' was helpend voor onze verre voorouders. Het hielp hen gevaren te spotten en te overleven in een uitdagende omgeving. Het zadelt ons nu vooral op met nodeloos gepieker en stress. Daar komt bovenop dat we geen feitelijke tegenslag of gevaar nodig

Eerste hulp bij het neerSABELen van negatieve emoties:

1. Stop,
2. Adem en Aanvaard,
3. Blijf,
4. Examineer,
5. Laat het gaan.

hebben om ons zorgen te maken; verbeelding volstaat – iets wat wordt gevoed door de media die ons doorlopend bombarderen met een eindeloze en zich herhalende stroom alarmerende berichten waar we veelal geen invloed op hebben. Dat zorgt voor stress en gevoelens van neerslachtigheid.

Valse wortels

Niet alleen zien we de wereld door een donkere bril, we wennen ook heel snel aan verbeterde omstandigheden. Zo blijkt uit onderzoek dat succesvolle mensen vaak kampen met depressie en andere mentale aandoeningen. Dit komt door de zogenaamde 'hedonistische adaptatie': we wennen razendsnel aan het goede dat ons overkomt en zijn dus nooit voldaan. Ook dat was een handige zet van onze genen; hierdoor voorkwamen ze dat onze voorouders op hun lauweren gingen rusten en ze steeds opnieuw werden aangemoedigd om door te gaan met zaken die goed waren voor hun overleving en reproductie, zoals het verwerven van status en bezit. Het najagen van geluk, waar Dirk De Wachter het over heeft, heeft dus een evolutionaire oorsprong. Doordat we heel snel wennen aan verbeterde omstandigheden of aan bezittingen kijken we steeds weer reikhalzend uit naar het volgende. Het maakt ons tegelijkertijd kwetsbaar voor verlies en de psychologische pijn die daarbij komt kijken. Verlies voelen we namelijk intenser en langer dan het plezier dat we ervaren bij het binnenhalen van de wortel.

Veel wortels in onze moderne tijd zijn valse wortels. We hebben ze niet nodig om te overleven en toch worden we steeds weer aangemoedigd om erachteraan te blijven rennen. Hierin speelt de verraderlijke werking van dopamine, de 'ik wil'-neurotransmitter, een belangrijke rol. Deze schiet razendsnel omhoog wanneer ons brein iets goeds detecteert, om vervolgens weer vrij snel naar beneden te kelderen. Hoe dichter we bij de wortel komen, hoe hoger ons dopaminegehalte. "Alleen al door de anticipatie knettert ons brein van geluk",

Tien handvatten voor een gelukkiger leven:

1. Begrijp je genetische programmering.
2. Kweek goede gewoontes (aanleren en afleren).
3. Saboteer je gelukshormonen niet langer.
4. Mediteer regelmatig.
5. Observeer in plaats van te reageren.
6. Ontwikkel tevredenheid en dankbaarheid.
7. Ontwaak uit je dwalende geest.
8. Maak van geluk geen doel op zich.
9. Go with the flow.
10. Leef met en voor anderen.

aldus Vlerick. Maar helaas, dit is dus slechts van korte duur, waarna we “rusteloos en onverzadigd op zoek gaan naar de volgende wortel en ‘dopaminehit’”. Deze ‘motiveren maar niet verzadigen’-strategie van onze genen, bezorgt ons een chronisch gevoel van tekort en ontevredenheid. We hebben steeds weer behoefte aan een volgende wortel en lijken veroordeeld om voor altijd achter nieuwe (valse) wortels aan te rennen.

Statusstrevers

Geld en roem zijn de valse wortels bij uitstek. Onze genen zetten ons aan te streven naar zo veel mogelijk status, want dat maakte – je raadt het wellicht al – de kans op overleven en voortplanting groter. Voor onze genen is er nooit genoeg respect, bewondering en geld. We zijn “allen de nazaten van een lange lijn statusstrevers”, aldus Vlerick. Roddelen en scrollen op sociale media zijn manieren om belangrijke sociale informatie te verkrijgen over onze positie ten opzichte van anderen en om status te winnen. Het nauwgezet in de gaten houden van de status en reputatie van jezelf en van anderen kwam onze kans op overleving ten goede. Zie hier de lokroep van de sociale media. Het in de gaten houden van status heeft impact op de ‘ik ben goed bezig’-neurotransmitter serotonine en op dopamine. Hier geldt ook weer, dat het ge-

luk over een verbeterde status slechts kort blijft hangen. Wat daarbij komt is, dat we onszelf op sociale media continu vergelijken met mensen die we nog niet of nauwelijks kennen en die ook nog eens door een rooskleurig filter zijn gehaald, in plaats van met een kleine groep mensen van vrijwel dezelfde status (zoals in de tijd van onze voorouders). Als we er in vergelijkingen met anderen minder goed uit lijken te komen, zorgt dat voor een hoop ongenoegen. In plaats van verbinding met anderen leidt het tot verwijdering en eenzaamheid.

Chronische stress

Naast onze evolutionaire focus op wat fout kan gaan en het razendsnel uitdoven van een goed gevoel over een behaalde ‘wortel’, zijn onze moderne stressoren van een totaal andere aard dan dat er ergens een sabeltandtijger op de loer ligt, zoals in de tijd van onze voorouders. De moderne stressoren zijn veelal een overvloed aan mentale stressoren (deadlines, files en dagelijkse problemen) en juist een tekort aan fysieke stressoren (ons zittende bestaan zorgt doorgaans voor te weinig lichaamsbeweging). Bovendien zijn onze moderne stressoren over het algemeen minder acuut dan die uit de oertijd, maar ze komen wel vaker voor. Dat zorgt ervoor dat we heel vaak een lichte stressreactie ondergaan, waardoor onze amygdala constant (meestal onnodig) alarm slaat. Veelvuldig alarm slaan ontregelt het alarmsysteem, wat onze hyperactieve bedreigingsradar nog actiever maakt dan die al is. En dat leidt vervolgens weer tot een sluimerend gevoel van angst en onbehagen, zonder dat er een directe aanleiding is. Chronische stress kan vervolgens weer de werking van onze gelukshormonen of neurotransmitters verstoren, wat onze negativiteitsbias nog sterker aanzwengelt, waardoor we een nog donkerder beeld van de werkelijkheid krijgen.

Nazinderende stokken

Niet alleen is er sprake van een geëvolueerde stressrespons die niet aansluit bij de moderne stressoren; we doen daar zelf nog een schepje

bovenop door de manier waarop we reageren. Dat werkt zo: na een onmiddellijke stressreactie naar aanleiding van een negatieve gebeurtenis (bijvoorbeeld: kritiek van een collega, waar je van schrikt) volgt vaak een – optionele – tweede mentale reactie die de emotionele pijn langer en intenser maakt (boos worden of aan jezelf gaan twijfelen). Boeddha noemde de eerste reactie ‘de eerste pijn’ en de vervolgreactie ‘de tweede pijn’. De eerste pijn duurt hooguit 90 seconden; de pijn van de tweede pijn kan uren duren en steeds opnieuw, te pas en te onpas, opduiken. Hoe vaker die tweede reactie volgt op de eerste, hoe sterker deze verbonden wordt aan de eerste trigger. Vandaar dat de ‘stokken’ lang nazinderen, en dat doen we zelf.

Kom in verzet

Het goede nieuws: we hoeven geen weerloze marionetten te zijn van onze genen. We kunnen uit de greep van onze genetische programmering komen en ons brein trainen en daardoor herprogrammeren, wat de kans vergroot op een blijer en vrijer bestaan. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor coaches. Alleen al het delen van de inzichten over de werking van ons oerbrein kan voor beweging zorgen. Zoals een coachee van mij uitriep: “Slaaf zijn van mijn genen? Dat wil ik dus echt niet!”

Daarnaast geeft Vlerick in het derde deel van het boek een overzicht van de eeuwenoude levensfilosofieën van Boeddha, het taoïsme en de stoïcijnen. Deze kwamen, los van elkaar, tot overeenkomstige inzichten, technieken en strategieën om ons van onze pijn te verlichten. Uitgangspunt van deze stromingen: om gelukkiger te zijn moet je werken aan jezelf. Ons brein en niet de buitenwereld is verantwoordelijk voor onze pijn en welbehagen. Door te werken aan gelijkmoedigheid, tevredenheid en liefdevolle vriendelijkheid kunnen we ons geluksniveau optrekken.

Gelijkmoedigheid kun je ontwikkelen door negatieve emoties niet te voeden (die tweede pijn niet afschieten), door te aanvaarden wat is en wat je niet kunt veranderen, en ten slotte door emoties en gedachten te zien voor wat ze werkelijk zijn, namelijk vluchtige producten van je brein. Als antigif op je negativiteitsbias kun je bewust tevredenheid cultiveren door meer aandacht te hebben voor al het goede in je leven. Daarnaast kun je jezelf voeden met duurzame wortels, zoals liefdevolle en hechte relaties met anderen. Door daarin te investeren leer je liefdevol en vriendelijk in het leven te staan. Dit sluit aan bij de uitnodiging die Dirk De Wachter doet om ons te richten op verbinding en zingeving.

Vlerick geeft vervolgens een concreet tienstapenplan [zie kader] en concrete manieren – zoals meditatie, dankbaarheidsoefeningen en mindfulness – waarmee je je brein kunt trainen en de programmering kunt veranderen. Zowel de kennis over de werking van ons evolutionaire brein als de helder omschreven praktijken maken het boek interessant om als coach te gebruiken tijdens het werken met je coachee. En natuurlijk kun je deze inzichten alleen goed doorgeven als je ze zelf ook toepast in je leven en werk.

Tot slot

In de subtitel van het boek staat: de kunst van een vrijer leven. Dat is het, een kunst. En dat vraagt oefenen en mildheid, zowel naar jezelf als naar je coachee. ■

Sandra van der Maarel is consultant, coach, facilitator, moderator, docent, auteur en redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*. www.purechange.nl

Als je kiest voor
inhoud.

€ 37,95



Chris Rooijackers,
Laat je niet gek maken,
De voldoende filosofie als alternatief

“Voldoende is het nieuwe goed.” Nergens wordt de ratrace naar succes en geluk zo zichtbaar als in onze verhouding tot het werk. We hebben nooit voldoende en we kunnen nooit voldoen. Daardoor raken we verwijderd van onszelf. Dat moet anders. En dat kán anders. Dit boek neemt je mee in de belevingswereld van het werk.

Dit boek is verkrijgbaar bij: coachboeken.nl



www.kloosterhof.nl