

GELUK:OVER IJSJES, DE MIDLIFECRISIS
EN MONOGAMIE

Als ik dit de afgelopen achttien jaar iedere godganse dag had moeten doen, zou het waarschijnlijk niets betoverends meer hebben. Maar ik ga steeds weg en mis het enorm. En als ik dan terugkom krijgt het als het ware opnieuw glans.

JULIA¹

Even voorstellen: Julia en Rachel. Beide vrouwen leiden een leven dat veel mensen fantastisch zouden vinden. Ze zijn de vijftig gepasseerd; Julia woont in New Mexico en Rachel in Arizona. Beide vrouwen hebben een liefhebbende partner. Julia heeft drie geweldige kinderen – twee zoons en een dochter. Rachel heeft twee dochters. Ze hebben allebei een interessante baan waarin ze goed zijn en waarmee ze veel geld verdienen. Ze zijn bovendien fit en gezond. Veel mensen zouden zeggen dat ze buitengewoon bevoorrecht zijn.

Maar daarmee houdt de overeenkomst op. Hoewel beide

vrouwen in veel opzichten een lot uit de levensloterij hebben gewonnen is hun subjectieve ervaring totaal verschillend. Julia verwondert zich vaak over haar geluk, maar Rachel is blind geworden voor haar sprookjesbestaan.

Julia is verrukt over de kleine en grote wonderen in haar leven. Ze zegt dat ze 'een gelukkig leven' heeft. Als haar wordt gevraagd hoe haar ideale dag eruitziet zegt ze: 'Het is vredig en rustig in huis, ik sta op, maak het ontbijt klaar en help iedereen naar school. Daarna doe ik iets leuks met mijn echtgenoot. We maken een fietstocht of drinken ergens koffie of eten een hapje, en dan heb ik tijd voor mezelf tot ik zie dat het bijna drie uur is. Ik haal de kinderen van school, breng ze naar lacrosse-training, en ga het avondeten koken.'²

Rachel heeft een woord voor zulke dagen: 'Saai!' Ja, ze realiseert zich dat ze gezegend is met een gezin, welvaart, gezondheid en een leuke vriendenkring. Ze is niet treurig of neerslachtig, maar ze ervaart haar dagelijks leven niet als 'gelukkig'. Ze zegt: 'Het is prettig.'

Wat is het essentiële verschil tussen Julia en Rachel? Niet iets genetisch of een verschil in persoonlijkheid. Niet de kwaliteit van hun relatie met familie en vrienden. Het verschil is klein maar wezenlijk. Julia reist vaak voor haar werk; ze is dan een paar dagen of soms zelfs een paar weken weg. Ze zegt: 'Ik ga weg en dan mis ik thuis enorm. Wanneer ik terugkom krijgt het opnieuw glans.' Van huis zijn stelt haar in staat aandacht te hebben voor 'de vreugde over de kleine dingen van het leven'. Ze zegt: 'Als ik dit de afgelopen achttien jaar iedere godganse dag had moeten doen, zou het waarschijnlijk niets betoverends meer hebben.'³

Rachel komt er niet aan toe om regelmatig uit de dagelijkse sleur te breken en daardoor vindt ze haar wereld allesbehalve betoverend. Ze ervaart niet hoe het is om het af en toe zonder haar echtgenoot, kinderen en comfortabele huis te moeten stellen. In plaats daarvan is ze dagelijks door dat alles omringd. Daardoor wordt het stoffig en verliest het zijn glans.

We moeten iets bekennen: mogelijk is Julia geen onbekende voor onze lezers. Misschien zaten ze in hun woonkamer naar haar te kijken terwijl ze in hun pyjama popcorn aten. Julia is Julia Roberts, de gevierde actrice (de citaten zijn echt van haar afkomstig). We weten wat onze lezers nu waarschijnlijk denken: 'Natuurlijk is Julia Roberts vrolijk en dankbaar. Is er een persoon denkbaar die meer bevoorrecht is dan zij?' Maar in dit geval denken wij als auteurs dat Julia's opmerkingen over haar buitengewoon bevoorrechte leven licht kunnen werpen op de gewone menselijke ervaring. En we denken ook dat dit duidelijk kan maken hoe ieders leven nieuwe glans kan krijgen.

Hoewel onze lezers nooit eerder van Rachel hebben gehoord (zij is een kennis van ons en we hebben de details over haar leven veranderd), kent iedereen waarschijnlijk wel iemand die op haar lijkt. In veel opzichten vertegenwoordigt zij de realiteit van het leven van veel mensen. Ze weerspiegelt de dagelijkse ervaring van velen van ons die misschien niet alles hebben wat Rachel heeft, maar wel veel kostbare dingen in het leven hebben. Denk aan een liefdevol gezin, goede vrienden, interessant werk of een bijzonder talent. Maar we staan daar vaak niet zo bij stil, in elk geval niet van moment tot moment of van dag tot dag.

Wat voor anderen misschien verbazingwekkend is, of dat voor ons ooit was, gaat tot het vaste meubilair van het leven behoren. We raken eraan gewend. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat mensen zeggen dat ze gemiddeld gelukkiger zijn na hun huwelijk. Maar na ongeveer twee jaar van deze heerlijke wittebroodsperiode zakt het geluksniveau doorgaans tot dat van voor het huwelijk.⁴

Laten we daarom proberen te begrijpen waarom mensen als Rachel de goede dingen in hun leven niet meer zien en waarderen, en hoe Rachel een perspectief als dat van Julia kan ontwikkelen. Zonder een Hollywoodster met een schitterende lach te worden, dat wel.

IEDERE DAG IJSJES

Tijdens een bergtocht in Californië die Tali en haar toen negenjarige dochter maakten, ontdekten ze een fantastisch landhuis op een hoge rots met uitzicht op de oceaan. Denk aan die magnifieke Europese landhuizen in oude films waar Grace Kelly-achtige personages wonen. (Misschien woont Julia daar nu.) Nadat ze was gekomen van haar verwondering vroeg Tali haar dochter of zij in zo'n groot huis zou willen wonen.

‘Nee!’ antwoordde Livia.

‘Waarom niet?’ vroeg Tali.

‘Nou, als ik een ijsje of speelgoed krijg, is dat een traktatie en dan ben ik ontzettend blij. Maar als je zo rijk bent krijg je steeds ijsjes en speelgoed en dan vind je daar niets meer aan

omdat je het elke dag krijgt. Het is geen traktatie meer en dus ben je niet dankbaar.’

Livia slaat de spijker op zijn kop. Volwassen denkers zeggen hetzelfde. De econoom Tibor Scitovsky bijvoorbeeld zei dat genot het resultaat is van de onvolledige en periodieke bevrediging van verlangens. Deze uitspraak is het waard om te herhalen: *genot is het resultaat van de onvolledige en periodieke bevrediging van verlangens*.⁵ Dat betekent dat de aangename dingen van het leven (ongeacht wat dat voor iemand is: lekker eten, fantastische seks, dure auto's) een uitbarsting van vreugde veroorzaken als ze af en toe worden ervaren. Maar als die zaken veelvuldig, misschien zelfs dagelijks worden ervaren, leiden ze niet langer tot echte blijdschap. In plaats daarvan leveren ze comfort. Scitovsky was van mening dat vooral rijkdom opwindende ervaringen verandert in aangenaam maar saai comfort.

Wij denken dat Scitovsky's opvatting in zijn algemeenheid juist is, maar weinig te maken heeft met rijkdom. We hoeven niet rijk te zijn om periodieke genoegens te veranderen in alledaags comfort. Denk aan pasta met kaas. Veel mensen, zo ook Livia, zijn dol op pasta met kaas ook al wordt dat gezien als een eenvoudige maaltijd. Misschien houden we zelf ook van zachte, warme pasta met veel kaas. Maar wat zou er gebeuren als we dat iedere dag zouden eten?

We kennen het antwoord doordat een groep wetenschappers dat experimenteel heeft onderzocht.⁶ Ze hebben een aantal mensen willekeurig in twee groepen verdeeld. De ene groep kreeg een week lang iedere dag een maaltijd van pasta met kaas. Aan het begin van de week vonden de vrijwilligers

hun eten heerlijk, maar met het verstrijken van de dagen ging de pasta met kaas hun steeds meer tegenstaan. Ze raakten eraan gewend. Bijna iedere prikkel die gedurende korte tijd steeds opnieuw wordt ervaren, of het nu een bloementuin is of opgehoopt afval op een trottoir, zal steeds minder positieve of negatieve emotionele reactie oproepen.

De andere groep vrijwilligers kreeg vijf weken lang één keer per week een maaltijd van pasta met kaas. De eerste week vonden ze hun eten heerlijk. De tweede week vonden ze hun maaltijd heerlijk. De derde week ook. Het is al duidelijk waar het heen gaat. Ze gingen niet minder genieten van hun pasta met kaas omdat genot het resultaat is van de onvolledige en periodieke bevrediging van verlangens.

Misschien voelen sommigen medelijden met de groep die elke dag pasta met kaas moest eten. Dat hoeft echt niet. Degenen die iedere dag pasta met kaas kregen aten er in de loop van de week steeds minder van, waardoor ze beter in hun spijkerbroek pasten. Degenen die iedere week één keer pasta met kaas kregen, aten elke week evenveel en sommigen hadden moeite om de knoop van hun spijkerbroek dicht te krijgen.*

* Hoewel het ervaren van steeds dezelfde prikkel vaak het genot dat we eraan beleven vermindert, kan een zekere mate van vertrouwde mate het juist vergroten. Het *mere exposure effect* is een psychologisch verschijnsel: mensen ontwikkelen doorgaans een voorkeur voor bepaalde zaken (kunst, muziek, gezichten), puur omdat ze daarmee vertrouwd zijn. De eerste paar herhalingen vergroten dus misschien het genot voordat ze het uiteindelijk verkleinen als gevolg van gewenning.⁷

NIEUWE GLANS

Julia 'eet pasta met kaas' gedurende een bepaalde periode. Als er gewenning dreigt is het meestal tijd om het vliegtuig te nemen en over te schakelen op aardappelen met biefstuk. Als ze een paar weken later terugkomt smaakt 'pasta met kaas' opnieuw goddelijk. Maar Rachel eet al tientallen jaren iedere dag 'pasta met kaas'. Ze herinnert zich het heerlijke gevoel van de eerste hap: de eerste nacht in haar eigen huis, die eerste weken van haar fantastische baan, de eerste kus van haar echtgenoot. Maar toen het nieuwe eraf was, werd ook het genot minder.

Rachel doet ons denken aan een tragische figuur, Henry Francis Valentine in de oude televisieserie *The Twilight Zone*. In een aflevering met de titel 'A Nice Place to Visit' wordt Henry, een crimineel, door de politie doodgeschoten tijdens een roofoverval. Als hij wakker wordt ziet Henry zijn vriendelijke beschermengel Pip, die hem vertelt dat hij dood is. Henry is verbijsterd, maar merkt al snel dat Pip hem alles wil geven wat hij wil. Winst in het casino, mooie vrouwen, wat hij maar wil. Ik moet in de hemel zijn, denkt Henry. Aanvanke-lijk is dat heel opwindend. Maar na een paar weken wordt Henry gek van verveling. Kennelijk geven geld, champagne en snelle auto's niet zoveel vreugde als we er voortdurend over kunt beschikken. Henry kan er niet meer tegen. Hij smeekt Pip om hem 'naar die andere plek' te brengen, die met gloeiendhete vlammen. 'Waarom dacht u eigenlijk dat u in de hemel was, meneer Valentine? Dit is die andere plek!' zegt Pip.

Rachel verwacht heus de hemel niet met de hel. Maar ze geniet niet volop van de zegeningen van haar eigen hemel op aarde, omdat ze daaraan is gewend. Met 'gewend zijn aan' bedoelen we dat ze de prettige dingen in haar leven (een schone keuken, kunst, groene bomen) nauwelijks opmerkt; ze reageert er minder op, ze waardeert ze minder. Om zich er weer over te verheugen moet ze misschien van die gewenning af. En om te ontwennen (van bepaald voedsel, een liefhebbende echtgenoot, een geweldige baan, de warmte van zonlicht, het blauw van de zee) moeten we ons er enige tijd van losmaken, zodat we opnieuw ervaren hoe verrassend heerlijk dat alles is.

Zelfs korte onderbrekingen kunnen tot ontwenning leiden en het genot vergroten. Willen mensen bijvoorbeeld een muziekstuk van begin tot eind horen of met telkens een korte pauze? Wij vermoeden dat iedereen liever het hele stuk wil horen. Dat zeggen de meeste mensen tenminste als die vraag hun wordt gesteld. Maar als iemand zoveel mogelijk wil genieten kan dat een verkeerde keus zijn.

Tijdens een onderzoek⁸ luisterden proefpersonen ofwel aan één stuk ofwel met korte pauzes naar leuke muziek en beoordeelden het genoeg dat ze daaraan beleefden. Hoewel 99 procent van de proefpersonen tevoren zei dat de pauzes afbreuk zouden doen aan hun luisterervaring, bleek het effect precies het tegenovergestelde! Mensen genoten meer van de muziek als er pauzes waren. Ze waren ook bereid om twee keer zoveel geld te betalen om de muziek live te horen dan degenen die zonder pauzes luisterden.

De pauzes verminderden de neiging om gewend te raken aan de prettige ervaring, en daardoor duurden de uitbarstin-

gen van plezier die de zang veroorzaakte langer. Het frappante was dat het niet uitmaakte wat mensen tijdens de pauze deden. Eén groep deed niets, een andere luisterde naar vervelend lawaai en een derde naar een andere song. In alle gevallen verhoogden pauzes het genot van de oorspronkelijke melodie.

De meeste mensen lijken de kracht van gewenning te onderschatten en zijn zich meestal niet bewust van het positieve effect van het in gedeelten opknippen van prettige ervaringen. Daardoor kiezen we er misschien voor om aangename dingen (muziek, een massage, een film, een vakantie) in één keer te beleven, in plaats van kunstmatige onderbrekingen in te lassen waardoor we meer genieten van de ervaringen (meer hierover in het volgende hoofdstuk).

Rachel kan er misschien niet dagen of weken tussenuit zoals Julia Roberts, maar zelfs een nacht of een weekendje weg kan tot ontwenning leiden. Een poosje weg uit de sleur, hoe kort ook, zal Rachel in staat stellen met nieuwe ogen naar haar leven te kijken en even pauze te nemen van haar werkelijkheid. Maar wat nu als Rachel zelfs niet een weekendje weg kan? Kan ze dan misschien haar omgeving veranderen terwijl ze thuisblijft? Toen Tali tijdens het schrijven van dit boek bijvoorbeeld besmet was met COVID-19 (gelukkig had ze milde symptomen) werd ze verbannen naar de logeerkamer in het souterrain van haar huis. Tot haar verrassing ontdekte ze dat het leven in het souterrain wel iets van een avontuur had. Toen ze niet langer in isolatie hoefde en zich weer onder de mensen op de begane grond begaf, leek het leven in huis weer 'besprenkeld met feeënstof', zoals ze het zelf verwoordde.

Maar we hoeven ons souterrain niet te gebruiken als een geïmproviseerde vakantiebestemming om ontwenning mogelijk te maken. We kunnen ook onze verbeelding gebruiken. Laurie Santos (ook bekend als de ‘geluksprofessor van Yale’) suggereert dat we met behulp van onze fantasie onze omgeving kunnen veranderen.⁹ We sluiten onze ogen en stellen ons in kleurige, gedetailleerde beelden ons leven voor, maar dan zonder ons huis, zonder ons werk, zonder ons gezin. Dat experiment is niet alleen angstaanjagend, het zorgt er ook voor dat mensen zich gelukkig voelen met wat ze hebben.

Het lijkt wat op een nachtmerrie waarin we een dierbare verliezen. Als we wakker worden en ons realiseren dat het maar een droom was en onze geliefde gewoon naast ons ligt, voelen we ons buitengewoon dankbaar. Voor die nachtmerrie wisten we misschien wel dat we iets waardevols hadden, maar bij het wakker worden vóelen we het ook.

Zelfs als we gewend zijn geraakt aan iets prettigs weten we misschien nog steeds dat het geweldig is. Als we bijvoorbeeld het geluk hebben dat we onze droombaan hebben gevonden, ervaren we misschien niet langer dat ‘wow-gevoel’ wanneer we op kantoor komen, maar we realiseren ons wel dat het een geweldige positie is. Dat komt doordat onze expliciete beoordeling van wat goed en prettig is minder gevoelig is voor gewenning dan onze gevoelens.

Tijdens een onderzoek dat werd uitgevoerd aan de Universiteit van Haifa in Israël, in het laboratorium van Assaf Kron,¹⁰ kreeg een groep vrijwilligers een reeks foto’s te zien van prettige dingen, zoals een schattige pup of een snoezige baby. Elke foto werd zestien keer achter elkaar getoond. Terwijl de proef-

personen naar de foto’s keken werden hun gezichtsbewegingen gemonitord door middel van EMG (elektromyografie). EMG registreert de elektrische activiteit die de gezichtsspieren produceren. Als we ons prettig voelen, bewegen de kleine en grote jukspier, waardoor we kunnen glimlachen. Deze spieren lopen van de jukbeenderen naar de mondhoeken.

Als proefpersonen de leuke foto’s voor het eerst zagen, werden hun jukspieren geactiveerd en meldden ze een prettig gevoel. Maar na verloop van tijd raakten ze gewend; ze zeiden dat de foto’s van de pup of de baby steeds minder gevoel opwekten naarmate ze die vaker zagen. Hun jukspieren werden steeds minder geactiveerd (uit een controle-experiment bleek dat dit niet te wijten was aan vermoeidheid). De proefpersonen bleven wel van oordeel dat de foto’s prachtig waren. Hoewel ze wisten dat de foto’s aandoenlijk waren, voelden ze er niets meer bij. Verstandelijke waardering kan dus losgekoppeld worden van emotionele ervaring.

Deze scheiding tussen ‘voelen’ en ‘weten’ is zinvol als we bedenken dat emoties een oude evolutionaire reactie zijn die mensen delen met andere dieren lager op de evolutionaire ladder, terwijl ‘weten’ beschouwd kan worden als een veel nieuwer en in sommige opzichten specifiek menselijk vermogen. Beide berusten op deels verschillende hersensystemen. Bij de ‘oude’ emotionele reactie treedt snel gewenning op, terwijl de ‘nieuwe’ rationele reactie langer voortduurt.

Maar waarom treedt bij de emotionele reactie snel gewenning op? Waarom hebben we een brein ontwikkeld dat steeds minder plezier ontleent aan aangename prikkels die constant aanwezig zijn of steeds worden herhaald? Zou het niet