



# DE MYTHES VAN GELUK

WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN IN  
WAT ONS ÉCHT GELUKKIG MAAKT

SONJA LYUBOMIRSKY

## **Over het boek**

### **Is het gras aan de overkant werkelijk groener?**

Bijna iedereen accepteert de zogenaamde ‘mythes van geluk’: de overtuiging dat sommige gebeurtenissen in het leven (het huwelijk, kinderen, een goede baan, rijkdom) ons gelukkig maken en dat tegenslagen (gezondheidsproblemen, verbroken relaties, financiële problemen) ons ongelukkig maken. Zelfs na de ingrijpendste gebeurtenissen in het leven – mooi of minder mooi – keren we uiteindelijk terug naar ons initiële geluksniveau en vergeten we al snel wat ons zo opgetogen of ongelukkig maakte. In dit boek onderzoekt Sonja Lyubomirsky op verfrissende wijze de grootste keerpunten in ons leven. Ze ontrafelt aan de hand van talloze, herkenbare voorbeelden de mythes van geluk en nodigt ons uit om er op een andere manier naar te kijken: het is tijd voor actie!

### **De pers over het boek**

‘Op dit moment waarschijnlijk de productiefste en meest gedegen onderzoeker op het gebied van geluk.’ – *de Volkskrant*

### **Over de auteur**

Sonja Lyubomirsky is hoogleraar Psychologie aan de universiteit van Californië en doet al ruim twintig jaar onderzoek naar geluk. Ze wordt wereldwijd beschouwd als een van de grootste autoriteiten op haar vakgebied en haar boeken worden in meer dan 20 landen uitgegeven.

*Van dezelfde auteur*  
De maakbaarheid van het geluk

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

SONJA LYUBOMIRSKY

DE MYTHES  
VAN GELUK



*Oorspronkelijke titel*

The Myths of Happiness

© Sonja Lyubomirsky, 2013

*Vertaling*

Fanneke Cnossen

*Omslagontwerp*

B'IJ Barbara

© 2013 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 90 449 6991 7

NUR 770

VOOR ISABELLA

# Inhoud

Inleiding: De mythes van geluk

## DEEL 1: RELATIES

- 1 Ik ben gelukkig als... ik maar met de juiste persoon getrouwd ben
- 2 Ik kan niet gelukkig zijn als... mijn relatie stukgelopen is
- 3 Ik ben gelukkig als... ik kinderen heb
- 4 Ik kan niet gelukkig zijn als... ik geen partner heb

## DEEL 2: WERK EN GELD

- 5 Ik ben gelukkig als... ik de juiste baan vind
- 6 Ik kan niet gelukkig zijn als... ik aan de grond zit
- 7 Ik ben pas gelukkig als... ik rijk ben

## DEEL 3: TERUGBLIK

- 8 Ik kan niet gelukkig zijn als... de testresultaten slecht uitpakken
- 9 Ik kan niet gelukkig zijn als... ik weet dat ik nooit als spits voor Oranje zal spelen
- 10 Ik kan niet gelukkig zijn als... de mooiste jaren van mijn leven voorbij zijn

Besluit: Waar geluk werkelijk te vinden is

Dankwoord

Noten



‘Het leven zit zo in elkaar dat de gebeurtenissen nooit zullen of kunnen overeenstemmen met de verwachtingen.’

– CHARLOTTE BRONTË

‘Wie niet tevreden is met wat hij heeft, zal ook niet tevreden zijn met wat hij krijgt.’

– SOCRATES

‘Het toeval begunstigt alleen degenen die erop voorbereid waren.’

– LOUIS PASTEUR

## INLEIDING

# De mythes van geluk

**B**ijna iedereen gelooft in wat ik de mythes van geluk noem: de overtuiging dat als we in ons volwassen leven maar bepaalde dingen bereiken (huwelijk, kinderen, werk, rijkdom), we voor eeuwig gelukkig zullen zijn; en dat we door mislukken of tegenslagen (gezondheidsproblemen, geen levenspartner, weinig geld) voor eeuwig ongelukkig zullen zijn. Deze beperkte opvatting van geluk is cultureel bepaald en houdt hardnekkig stand, ondanks overweldigend bewijs dat ons welzijn zich niet langs zulke zwart-witte lijnen beweegt.<sup>1</sup>

Eén zo'n geluksmythe is de veronderstelling: 'Ik word gelukkig als...' (vul maar in). Ik word gelukkig als ik die promotie in de wacht sleep, als ik 'ja, ik wil' zeg, als ik een kind krijg, als ik rijk ben, en ga zo maar door. Het is niet zozeer dat we níet gelukkig worden als die dromen uitkomen. Want dat zal zeker gebeuren. Het probleem is dat als je die hebt bereikt – ook al geven ze aanvankelijk nog zoveel voldoening – ze ons niet zo intens gelukkig maken (of niet zo langdurig) als we denken. Dus, als we door het bereiken van die doelen niet zo gelukkig zijn als we hadden verwacht, krijgen we het gevoel dat er iets aan ons mankeert of dat we vast de enigen zijn die dat gevoel hebben.

De keerzijde van deze geluksmythe is een even wijdverbreide en even venijnige misvatting. Dat is de volgende overtuiging: 'Ik kán niet gelukkig zijn als...' (vul maar in). Als het fortuin ons niet langer toelacht, reageren we daar vaak overdreven op. Dan denken we

dat we nooit meer gelukkig kunnen worden, dat ons leven zoals we dat kennen voorbij is.

*Er zijn problemen in mijn relatie. Ik heb mijn dromen waarmaakt, maar ik voel me leger dan ooit. Mijn werk is niet meer zoals het vroeger was. De testresultaten waren niet goed. Ik heb zoveel spijt van alles.* Met dit boek hoop ik met name duidelijk te maken dat, hoewel het er wellicht op lijkt dat die enorme uitdagingen ons leven definitief ten goede of ten kwade zullen veranderen, het feitelijk onze eerste reactie op die uitdagingen is die bepaalt wat de gevolgen zullen zijn. Het is onze eerste reactie die ervoor zorgt dat zulke veranderingen ontaarden in crisismomenten, in plaats van dat we ze kunnen zien als de te verwachten en zelfs doodnormale gebeurtenissen in het leven die ze feitelijk zijn. Het komt helaas door onze eerste reactie dat we een dramatisch (en vaak desastreus) pad inslaan. Wanneer we bijvoorbeeld beseffen dat onze baan ons geen voldoening meer schenkt en we in eerste instantie denken dat er iets mis is met de baan, en we misschien zelfs al naar een nieuwe baan zoeken, kan een voldoening gevende oplossing voor de langere termijn wellicht zijn dat we de baan anders invullen en opnieuw in overweging nemen; om onze gedachten en gevoelens in een ander daglicht te gaan zien.

In dit boek komen tien verschillende crisismomenten in het volwassen leven aan bod – te beginnen met relaties (gehuwd, single, kinderen), vervolgens geld en werk (problemen op het werk, geld hebben en het weer kwijtraken) – en het eindigt met problemen die tijdens de middelbare leeftijd en later de kop opsteken (gezondheidskwesties, ouder worden, spijt). Begin gerust met het crisismoment dat voor jou het meest relevant is of waar je het meest nieuwsgierig naar bent. Ik verwacht dat een behoorlijk deel van de uitdagingen en veranderingen die ik hier beschrijf voor ons allemaal heel herkenbaar zal zijn, omdat sommige iets weerspiegelen van wie we vroeger waren, vandaag zijn of morgen zullen worden. Met het ouder worden stapelen de verantwoordelijkheden en mis-

kleunen zich op; het leven wordt ingewikkelder, uitdagender en soms verwarrender. Voordat de boel begint over te lopen, is het goed om lang en aandachtig stil te staan bij de belangrijke gebeurtenissen en toetsstenen in ons leven, en te kijken waarom we er zo op reageren als we doen.

Je crisismomenten hoeven niet beangstigend of deprimerend te zijn; het kunnen juist kansen zijn op vernieuwing, groei of een betekenisvolle verandering. Wat er echter pas echt toe doet, is hoe je ertegenover staat: wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het toeval diegenen begunstigt die erop voorbereid zijn. Ik maak gebruik van onderzoek uit verschillende aan elkaar verwante gebieden – met inbegrip van positieve psychologie, sociale psychologie, persoonlijkheidspsychologie en klinische psychologie – om diegenen van jullie die op een belangrijk keerpunt in hun leven staan, te helpen een verstandige keus te maken. De hier beschreven wetenschap zal je een breder perspectief bieden – in wezen een helikopterview op jouw unieke situatie – dat je verwachtingen zal overtreffen. Ik kan je niet vertellen welke weg je moet inslaan, maar ik kan je wel de instrumenten aanreiken zodat je zelf een gezondere en beter gefundeerde beslissing kunt nemen. Ik kan je helpen voorbereid te zijn, zodat je weet waar het geluk werkelijk ligt en waar niet.

Onze crisismomenten – momenten waarop we onmiddellijk weten dat ons leven nooit meer hetzelfde zal zijn, wanneer we tot een bepaald besef komen of belangrijk nieuws te verwerken krijgen – zijn sleutelmomenten in ons leven. Die momenten blijven we ons herinneren en daar grijpen we op terug; het zijn ogenblikken waarover we moeten nadenken en op moeten reageren. Dit is niet alleen zo omdat deze momenten zo ‘groot’ zijn, maar omdat zelfs een ogenschijnlijk verschrikkelijk kruispunt een poort kan zijn tot positieve veranderingen in ons leven. Recent onderzoek onthult dat mensen die enige tegenslag hebben ervaren (bijvoorbeeld een aantal negatieve gebeurtenissen of levensveranderende ogenblikken), uiteindelijk gelukkiger zijn (en minder overstuurd, getraumatiseerd, ge-

strest of verzwakt) dan degenen die nooit tegenslag hebben gehad.<sup>2</sup> Wanneer je in je verleden verschillende akelige momenten hebt beleefd, raak je ‘gehard’ en ben je vervolgens beter voorbereid op grote en kleine uitdagingen en trauma’s. Naast dat het onze weerbaarheid in het algemeen versterkt, hebben onderzoekers aangetoond dat als we onze uitdagingen in het leven proberen te vatten, dit helpt bij het definiëren en verankeren van onze identiteit, wat weer het optimisme over onze toekomst versterkt en waardoor we effectiever kunnen omgaan met langdurige bronnen van stress.<sup>3</sup> Ten slotte kan het uitermate waardevol zijn om negatieve emoties als verdriet, zorg en woede tijdens onze momenten van crisis te ervaren – mits deze emoties niet chronisch of extreem zwaar zijn –, omdat deze ons waarschuwen voor dreigingen, misstanden en problemen die onze aandacht behoeven. Kortom, leren om verder te kijken dan de verwachtingen die vergezeld gaan met de mythes van geluk kan in het begin wellicht wat ongemakkelijk en zelfs pijnlijk zijn, maar het kan ook een kans bieden op groei en bloei.

Veel van de belangrijke keerpunten in ons leven kunnen worden beschouwd als kruispunten waarop we uit twee of meer paden kunnen kiezen. Voor een deel zal de wijze waarop we op die momenten reageren – die misschien wel een *‘point of no return’* lijken – bepalen hoe de uitkomst daarvan zich zal ontfouwen. Als we begrijpen hoe de mythes van geluk van invloed zijn op onze reacties, is de kans groter dat we verstandig reageren. En ja, als het ons niet lukt om te begrijpen dat de gedachte ‘Ik ben gelukkig als (ik een partner, een baan, geld, kinderen heb)’ een misvatting is, dan kunnen we zomaar verkeerde beslissingen nemen, bijvoorbeeld door een heel goede baan of huwelijk aan de wilgen te hangen, de relatie met onze kinderen te beschadigen, ons geld erdoorheen te jassen en ons gevoel van eigenwaarde geweld aan te doen. En als we de gedachte ‘Ik kan níét gelukkig zijn als (ik geen partner, geld, de jeugd, prestaties heb)’ blijven geloven, dan creëren we ongewild een selffulfilling prophecy, en wel op zo’n manier dat deze keerpunten in ons

leven uiteindelijk ons geluk zullen aantasten en de wél bevredigende aspecten in ons leven teniet zullen doen.

Door onze reactie op crisismomenten – of we ons hoofd laten hangen of het juist opheffen, of dat we blijven waar we zijn terwijl we in actie zouden moeten komen – kunnen we effecten ontketenen die ons hele leven blijven doorwerken. Op die momenten kiezen we voor de toekomst.

Er was eens een boer die in een arm plattelandsdorpje woonde. Zijn burens beschouwden hem als een rijk man, want hij bezat een paard, waarmee hij jarenlang zijn land bewerkte. Op een dag liep zijn dierbare paard weg. Toen de burens het nieuws hoorden, kwamen ze naar hem toe om hem te beklagen. ‘Wat een pech,’ zeiden ze vol meegevoel. ‘Misschien,’ antwoordde de boer. De volgende ochtend kwam het paard terug, maar had zes wilde paarden meegenomen. ‘Wat geweldig,’ zeiden de burens verheugd. ‘Misschien,’ antwoordde de oude man. De dag daarop probeerde zijn zoon een van de ongetemde paarden te zadelen en erop te rijden. Hij werd ervanaf gegooid en brak zijn been. En opnieuw kwamen de burens op bezoek om vanwege die pech hun deelneming te betuigen. ‘Misschien,’ zei de boer. De dag daarna kwamen er legerofficieren naar het dorp om jonge mannen voor de dienstplicht te ronselen. Toen ze zagen dat de zoon van de boer een gebroken been had, lieten ze hem met rust. De burens feliciteerden de boer omdat alles zo goed was uitgepakt. ‘Misschien,’ antwoordde de boer.

‘Vreugde en verdriet zijn nauw met elkaar verweven.’ William Blakes regel uit het gedicht *Auguries of Innocence* vat de essentie van dit wijze verhaal op een eenvoudige en elegante manier samen. Hij helpt ook bij het geven van een antwoord op de vraag waarom de mythes van geluk niet kloppen. We denken weliswaar te weten of een bepaald keerpunt in ons leven ons aan het lachen of huilen zou moeten maken, maar in werkelijkheid zijn positieve en negatieve gebeurtenissen vaak met elkaar vervlochten, wat voorspellingen

over de consequenties – die weer heel andere tot gevolg kunnen hebben – heel complex maakt. En tegelijkertijd, als we erover nadenken wat het beste is dat ons in de afgelopen jaren is overkomen – én het slechtste – konden we tot onze verbazing weleens ontdekken dat ze vaak een en hetzelfde zijn. Misschien was het een gebroken hart, waar we echter met een sterkere identiteit uit kwamen, waardoor we een idealere partner konden vinden. Misschien moesten we een lange carrière afbreken, maar was dat het startschot voor een opwindender avontuur. Of waren we weliswaar opgetogen dat we ons bedrijf voor heel veel geld hadden verkocht, maar vinden we dat nu een van de grootste vergissingen van ons leven.<sup>4</sup> Kortom, vaak merken we niet meteen welke gebeurtenissen ons leven veranderen en op welke manier dat gebeurt. Soms zet een ontegenzeggelijk positieve gebeurtenis – de loterij winnen, een promotie, een kind krijgen – een crisis of diepe teleurstelling in gang, omdat onze minder blijde reactie daarop onze ideeën over wat ons gelukkig zou moeten maken geweld aandoet. En aan de andere kant kan ongeluk – een baan of levenspartner verliezen – een opening zijn naar iets prachtigs, voor een deel omdat we beseffen dat we ons hadden vergist in de overtuiging dat zulke gebeurtenissen ons voor altijd zouden beschadigen.

In een reeks mooie experimenten hebben professor Tim Wilson van de universiteit van Virginia en professor Dan Gilbert van Harvard University met hun collega's aangetoond dat we vaak de cruciale fout maken te overschatten hoe lang en intens een bepaalde negatieve gebeurtenis (zoals de diagnose hiv of ontslagen worden uit een baan waar we erg aan hechten) ons in de put der wanhoop gooit, en hoe lang en intens een bepaalde positieve gebeurtenis (een vaste aanstelling voor het leven of wanneer je liefde met je wil trouwen) ons in de zevende hemel brengt.<sup>5</sup> De voornaamste reden dat we dit doen wordt netjes verwoord in de gelukskoekjesspreuk: 'Niets in het leven is zo belangrijk als je denkt dat het is op het moment dat je eraan denkt'. Met andere woorden: we overdrijven

het effect dat een levensveranderende gebeurtenis op ons geluk heeft, omdat we niet kunnen voorzien dat we er niet voortdurend aan denken.

Dat gebeurt bijvoorbeeld als we ons proberen in te denken hoe moedeloos we ons zullen voelen als onze romance is stukgelopen, of hoe fantastisch als we eindelijk het geld hebben om het lang gedroomde strandhuis te kunnen kopen. We vergeten dan om er rekening mee te houden dat in de dagen, weken en maanden na het voorval in kwestie er van alles tussenkomt dat ons plezier zal verminderen of ons verdriet verlichten. De problemen van alledag (zoals vastzitten in het verkeer of een kattige opmerking) hebben de neiging om ons zo in beslag te nemen, dat de ellende van de verbroken relatie vergeten wordt, of de vreugde over een nieuw huis verbleekt.

Er zijn nog twee factoren die samenzweren om ons op het verkeerde been te zetten als we onze toekomstige gevoelens proberen te voorspellen. De eerste is dat we ons eenvoudigweg niet goed kunnen voorstellen welke invloed de verandering die we in onze toekomst verwachten, op ons zal hebben. Velen van ons hebben bij een toekomstig huwelijk bijvoorbeeld een beeld van romantische picknicks voor twee, een glas champagne bij het haardvuur, seks in overvloed, in harmonie samen alle moeilijke levensbeslissingen nemen en engelachtig slapende kindertjes in onze armen, terwijl onze partner steevast aanbiedt om de luiers te verschonen. We zijn niet geneigd om rekening te houden met de stress, ups en downs, tanende hartstocht, ruzies, misverstanden en teleurstellingen van een langdurige liefde: al die dingen die samen kortsluiting veroorzaken in die eerste mooie periode. Zo trekken er ook buitenproportioneel sombere en pessimistische beelden door ons hoofd over hoe het zou zijn als we werkloos worden, diep verdriet voelen of single zijn.

De tweede factor die onze voorspellingen de mist in laat gaan, is dat we de kracht onderschatten van wat Gilbert en Wilson ons 'psychologisch immuunsysteem' noemen. Zoals onze afweercellen



ons tegen ziektekiemen en ziekten beschermen, zo blijken we over een heleboel vaardigheden en talenten te beschikken die we onderwaarderen of gewoonweg niet zien en die ervoor zorgen dat we niet instorten als gevolg van tegenslag of stress. Dat gaat van onze neiging om onze fouten te rationaliseren tot onze veerkrachtigheid. Mensen kunnen wel tegen een stootje en weten razendsnel iets te bagatelliseren, weg te redeneren, de negatieve ervaringen buiten te sluiten of ze in iets positiefs om te vormen. Als we ons voorstellen hoe we ons zouden voelen als we te horen krijgen dat er flink gesneden wordt in onze arbeidsuren, dan realiseren we ons niet dat de aanvankelijke wanhoop en twijfel aan onszelf worden verzacht door een paar dingen. We krijgen bijvoorbeeld de kans om fitter te worden (die extra uurtjes in de sportschool); we kunnen vaker bij onze kinderen zijn (die extra uurtjes in de speeltuin); we kunnen ons realiseren dat we eigenlijk toch al nooit makelaar hadden willen worden (opgebiecht tijdens de late onderonsjes met onze partner) en we kunnen het gevoel krijgen dat we groeien (door te erkennen dat de tegenslag krachten bij ons naar boven bracht waarvan we niet eens wisten dat we die hadden). Begrijp me niet verkeerd: het is niet waarschijnlijk dat het eerste ellendige gevoel na een afwijzing of het verlies van een baan onmiddellijk zal omslaan in blijdschap, maar onderzoek toont aan dat het leed naar alle waarschijnlijkheid wordt verzacht door ons psychologisch immuunsysteem.<sup>6</sup> Het is opmerkelijk dat ons psychologisch immuunsysteem ook van zich laat horen na positieve gebeurtenissen. Zoals ik in hoofdstuk 2, 6 en 8 zal bespreken, hebben mensen het fantastische vermogen om zich aan te passen aan een nieuwe relatie, een andere baan en welvaart, met als gevolg dat zelfs die voldoening gevende levensveranderingen gaandeweg steeds minder als waardevol worden ervaren. Dit fenomeen, dat ‘hedonistische adaptatie’ wordt genoemd, is een belangrijk thema van dit boek, want onze neiging om gewend te raken aan nagenoeg alle positieve dingen die ons overkomen, is een enorm obstakel op onze weg naar het geluk.

Want als we onze nieuwe baan, een nieuwe liefde, een nieuw huis en nieuwe successen als vanzelfsprekend ervaren, hoe kunnen de blijdschap en de voldoening die we hieruit halen dan ooit blijven voortduren? Om die vraag te beantwoorden doe ik aanbevelingen die op wetenschappelijk onderzoek gebaseerd zijn, voor hoe we dit obstakel kunnen omzeilen of hoe we erbovenuit kunnen komen en zo onze weg naar bloei en vervulling vinden.

Wat ik wil aantonen in dit boek is dat als we eenmaal de misvattingen en vooroordelen begrijpen die ten grondslag liggen aan onze reacties, we gaan begrijpen dat er niet één gebaande weg of één manier is waarop we naar onze situatie kijken, hoe duidelijk de weg die voor ons ligt ook lijkt. In plaats daarvan gaan we zien dat er meer wegen naar Rome leiden. Ik hoop dat het lezen van dit boek leidt tot een beter begrip van onze eigen, unieke weg. Dat is riskant en er staat veel op het spel, want welk pad we ook kiezen, het zal in de komende jaren op een heleboel manieren doorwerken, en overdoen is er niet bij. ‘Want wat we ook doen,’ zo schreef James Salter in *Light Years*, zijn boek over het huwelijk, ‘zelfs wat we niet doen, voorkomt dat we het tegendeel doen. Door te handelen worden de alternatieven om zeep geholpen, dat is de paradox.’<sup>7</sup>

In zijn bestseller *Intuïtie, de kracht van onbewust denken*, brengt Malcolm Gladwell het idee naar voren dat beslissingen die in een fractie van een seconde worden genomen – gebaseerd op weinig informatie, puur op gevoel en instinct – vaak beter zijn dan zorgvuldig beredeneerde en overwogen besluiten.<sup>8</sup> Een grote groep mensen, aangespoord door verslagen in de media, heeft dit gevoelgoodidee enthousiast opgepikt. Immers, het idee dat je bij belangrijke beslissingen en oordelen op je intuïtie mag vertrouwen – dat je er helemaal níets voor hoeft te doen! – is ongelooflijk aantrekkelijk, vooral voor de Amerikaanse mindset die hunkert naar snelle oplossingen.

In dit boek beweer ik dat de tweede – of zelfs derde – overwe-

ging wellicht de beste gedachte oplevert. Ik zou zeggen: denk na, ga niet op je intuïtie af.

Het debat over of de eerste gedachte of de tweede (of tigste) gedachte de beste is, heeft een heel lange geschiedenis. Te beginnen met Plato en Aristoteles, hebben filosofen en schrijvers en, in de laatste decennia, sociaal en cognitief psychologen onderscheid gemaakt tussen twee verschillende sporen waarlangs onze gedachten zich bewegen wanneer we iets beoordelen en beslissingen nemen.<sup>9</sup> Het eerste spoor (dat met de weinig inspirerende term Systeem 1 wordt genoemd; ik noem het *intuïtief*) wordt door Malcolm Gladwell beschreven in *Intuïtie*. Als we bij het besluit om onze baan op te zeggen op ons instinct vertrouwen of op onze gevoelens van dat moment, dan gaan we af op ons intuïtieve systeem. Zulke beslissingen worden zo snel en automatisch genomen dat we ons er niet van bewust zijn waardoor ze precies werden ingegeven. Op deze bladzijden wil ik blootleggen hoe die eerste gedachten stuk voor stuk worden beïnvloed door de misvattingen over ons geluk.

Het tweede spoor waarlangs onze gedachten zich bewegen (door wetenschappers bestempeld als Systeem 2, maar ik noem het *rationeel*) is veel doelbewuster. Wanneer we op de rede vertrouwen of rationeel nadenken bij ons besluit om van werkgever te veranderen, dan brengen we daar energie en moeite voor op, we nemen de tijd, we analyseren systematisch en kritisch, en maken gebruik van een aantal principes of regels. En dat is nou precies waartoe dit boek je wil uitnodigen – en je bij wil helpen – om te gaan doen.

In de afgelopen vijftig jaar heeft een omvangrijke hoeveelheid psychologische literatuur de vele vergissingen en vooroordelen beschreven waardoor mensen op basis van hun intuïtie verkeerde beslissingen namen.<sup>10</sup> Reken maar dat we bij onze keuzen vaak grote vergissingen maken. Dat komt doordat ons intuïtieve systeem – waar velen van ons zo'n groot vertrouwen in hebben – zich vanuit zijn aard baseert op te kort door de bocht gaan of nattevingerwerk ('Heb je gehoord van die schietpartij in de bioscoop?

Voortaan kijk ik liever televisie.’), wat ons vaak op een dwaalspoor zet. Ja, ondanks de valkuilen die met ons intuïtief systeem gepaard gaan, zijn onze eerste instinctieve gedachten meestal veel dwingender dan onze beter doordachte tweede en derde overwegingen. En het is inderdaad zo dat we, omdat we merken dat ons intuïtieve oordeel vaak spontaan, automatisch en ongeraagd bij ons opkomt, dat bijna als een ‘gegeven’ of vaststaand feit ervaren.<sup>11</sup> Als we dus de sterke neiging voelen om naar onze baas te stappen om hem te zeggen dat hij onze baan mag houden, zelfs als dat gevoel duidelijk gebaseerd is op de mythes over ons geluk, dan geven we een meerwaarde aan onze intuïtie, omdat dat nu eenmaal goed voelt. We zijn geneigd om op ons instinct af te gaan, zelfs als dat overduidelijk irrationeel is.

Ik bedoel niet te zeggen dat twee of drie keer nadenken altijd de allerbeste benadering is, vooral wanneer ons hoofd ons iets heel anders aanraadt dan ons hart. Maar het is toch echt zo dat onze eerste reactie op (of eerste gedachten over) crisismomenten worden gekleurd door onze vooroordelen en aangestuurd door misvattingen over wat ons nu wel of geen geluk oplevert. Mijn doel is om deze vooroordelen en misvattingen bloot te leggen en te ontmantelen.

Uiteraard ligt de uitdaging in hoe je dit moet aanpakken. Hoe verschuif je je gewoontelijke reactie op grote veranderingen in je leven, of op plotse inzichten, van een puur instinctieve benadering die op verkeerde informatie over geluk gebaseerd is, naar een meer rationele. Als je eenmaal begrijpt door welke aannames je reactie wordt ingegeven, moet je besluiten hoe je vervolgens handelt en of je misschien je perspectief moet veranderen (en hoe dan). Op die manier kun je je afhankelijkheid van de mythes van geluk vervangen door een voorbereide geest – een manier van denken die erop is toegerust om een beter, op rede gebaseerd besluit te nemen en die je laat nadenken in plaats van je op je intuïtie af te laten gaan. Denk eens aan de situatie waarop ik me in hoofdstuk 1 zal richten: dat je op je hu-

welijk bent uitgekeken. Misschien is je eerste gedachte wel: ik hou niet meer zoveel van mijn man als vroeger, dus dan hebben we zeker geen goed huwelijk, of hij is niet langer de juiste man voor me. Door middel van theorie en empirisch bewijs zal ik de denkfout in je gedachtegang ontmaskeren – namelijk de veronderstelling dat een huwelijk constant bevredigend moet zijn – en aanbevelingen doen voor hoe je je situatie moet aanpakken, hoe je er iets tegen kunt doen of hoe je ermee moet omgaan. Hoe neem je in dit soort omstandigheden dan de beslissingen voor de volgende stappen? Psychologen dragen daarvoor een aantal praktische suggesties aan, die bewezen effectief zijn.<sup>12</sup>

Om te beginnen moet je in gedachten een aantekening maken van je eerste intuïtieve of spontane ideeën over welk pad je zou moeten bewandelen – misschien zou je ze zelfs moeten opschrijven – en vervolgens leg je ze een tijdje in de week. Nadat je je situatie een poosje systematisch hebt overdacht, zou je die eerste, spontane ideeën in een nieuw licht kunnen gaan zien, door nieuwe informatie of inzichten, en ga je ze misschien in heroverweging nemen. Ten tweede kun je de mening vragen van een buitenstaander (een onpartijdige vriend of adviseur), of het eenvoudigweg proberen te bekijken vanuit een objectieve toeschouwer. Waar het om gaat is dat je jezelf bevrijdt van de specifieke details van jouw probleem (bijvoorbeeld het feit dat je geen passie meer voelt) en dat je het probleem in een breder perspectief plaatst (bijvoorbeeld hoe verloopt de fysieke aantrekkingskracht in een langdurige relatie). Ten derde, kijk eens naar het tégendeel van wat je spontane reactie je ingeeft en werk de gevolgen daarvan systematisch in je hoofd af. En, tot slot, als je op een kruispunt in je leven meerdere besluiten ziet (in tegenstelling tot slechts één), weeg dan al die opties tegelijk af, en niet los van elkaar. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 'gedeelde' besluitvorming succesvoller is en minder snel tot vooringenomenheid leidt dan een 'gescheiden' besluitvorming.

Hoewel deze vier aanbevelingen geen wondermiddelen zijn,

hebben ze wel de potentie om ons betere beslissingen te laten nemen over welke weg we willen inslaan als we te maken krijgen met de uitdagingen en keerpunten in ons leven. Maar we moeten er wel voor waken dat onze bedachtzame, systematische analyse niet ont-aardt in oeverloze herhalingen – herkauwen – of eindeloos nadenken over onze levenskeuzes. Herkauwen is een gevaarlijke gewoonte waardoor we in een vicieuze cirkel terecht kunnen komen van toenemende bezorgdheid, zwaarmoedigheid, hopeloosheid en ‘paralyse (verlamming) door analyse’. Als onze tweede en derde gedachten zichzelf gaan herhalen en in cirkels ronddraaien, zijn we aan het herkauwen en niet aan het analyseren.

Kortom, wanneer we te maken krijgen met een belangrijk veranderend inzicht of een grote verandering in ons leven, is het niet meer dan natuurlijk dat we snel en instinctief willen handelen. Maar het is erg de moeite waard om even te wachten en na te denken, en geen overhaaste conclusies te trekken. Onze eerste gedachte brengt ons maar tot een bepaald punt. Hoewel het niet gemakkelijk is om de beste handelwijze te herkennen, kunnen we beginnen met het verwerpen van wat er als eerste bij ons opkomt en onszelf in plaats daarvan openstellen voor het feit dat er verschillende antwoorden mogelijk zijn op de crisismomenten in ons leven.

Ik kan niet iedereen individueel adviseren welk specifiek traject voor hem of haar het beste is. Ieder van ons moet zijn eigen pad kiezen en vormgeven. Afhankelijk van onze persoonlijke achtergrond, ons sociale netwerk, onze persoonlijkheid, onze doelen en bestaansmiddelen zijn bepaalde wegen of omwegen meer of minder aangewezen, voordelig of voldoening gevend. Onderzoekers hebben aangetoond dat als mensen in hun gedrag hun persoonlijkheid, interesses en waarden volgen, ze meer tevreden zijn, meer zelfvertrouwen hebben, succesvoller zijn, meer betrokken zijn bij wat ze doen en zich daar ook ‘goed’ bij voelen.<sup>13</sup> *De mythes van*

*geluk* heeft tot doel om met behulp van het recentste wetenschappelijk onderzoek het inzicht van de lezers te vergroten als het gaat om de crisismomenten waarmee ze geconfronteerd worden, hun valse overtuigingen over geluk te ontmantelen en instrumenten aan te reiken waarmee ze hun eigen oordeel kunnen vellen en nieuwe vaardigheden en denkwijzen kunnen ontwikkelen. Gesterkt door contra-intuïtieve wijsheid en een grotere afstand van hun problemen zullen ze het volgende crisismoment met een voorbereide geest tegemoet kunnen treden.

Hoewel onze crisismomenten in het begin misschien teleurstellend, verwarrend of zelfs tragisch kunnen lijken, bieden ze ook kansen om ons leven te veranderen of om op zijn minst beter inzicht in ons leven te krijgen. We zullen beter in staat zijn om met nieuw begrip grote uitdagingen om te zetten in grote stappen. De boodschap van *De mythes van geluk* is dat eenieder van ons uiteindelijk die stappen kan herkennen die we moeten zetten op weg naar een vervuld leven waarmee we onze mogelijkheden om gelukkig te worden kunnen bereiken en overschrijden.

# Noten

NB: Een pdf met alle referenties (plus een langere, completere versie) kan worden gedownload van <http://www/faculty.ucr.edu/~sonja/papers.html>

## INLEIDING: DE MYTHES VAN GELUK

- 1 Zie dit geweldige hoofdstuk voor een discussie over de reden waarom mensen hun negatieve reacties op negatieve gebeurtenissen en hun positieve reacties op positieve gebeurtenissen overschatten: Gilbert, D.T., Driver-Linn, E. & Wilson, T.D. (2002). The trouble with Vronsky: Impact bias in the forecasting of future affective states. In L.F. Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling* (pp. 114–43). New York: Guilford.
- 2 (1) Seery, M.D., Holman, E.A. & Silver, R.C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology (JPSP)*, 99, 1025–41. (2) Neff, L.A. & Broady, E.F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *JPSP*, 101, 1050–67.
- 3 McAdams, D.P., Josselson, R. & Lieblich, A. (2001). *Turns in the road: Narrative studies of lives in transition*. Washington, DC: APA.
- 4 Jamie Pennebaker, die in het kader van zijn onderzoek gedurende lange tijd verhalen heeft verzameld over de beste en slechtste levenservaringen die mensen hebben meegemaakt, beschrijft griezelig gelijksoortige voorbeelden in zijn boek: Pennebaker, J.W. (1997). *Opening up*. New York: Guilford.
- 5 Zie voor twee uitstekende overzichten van deze boeiende literatuur die een licht werpt op de reden waarom we ons zo vaak vergissen als het gaat om de vooruitzichten in hoeverre we door bepaalde veranderingen of keerpunten in ons leven gelukkig of ongelukkig worden (of waarom de mythes van geluk niet kloppen): (1) Wilson, T.D. & Gilbert, D.T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science (Current Directions)*, 14, 131–34. (2) Gilbert et al. (2002), op. cit. (Zie hfst. 1, noot 1). Zie voor een aantal van de beste empirische artikelen: (1) Gilbert, D.T. et al. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *JPSP*, 75, 617–38. (2) Gilbert, D.T. et al. (2004). The peculiar longevity of things not so bad. *PsychScience*, 15, 14–19. (3) Wilson, T.D. et al. (2000). Focalism: A source of durability bias in affective forecasting. *JPSP*, 78, 821–36.



- 6 Luhmann, M. et al. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *JPSP*, 102, 592–615.
- 7 Salter, J. (1975). *Light years* (p. 36). New York: Random House.
- 8 Gladwell, M. (2012). *Intuïtie*. Amsterdam: Business Contact.
- 9 Er bestaat een reusachtige hoeveelheid literatuur over deze twee sporen ofwel systemen, en hieronder noteer ik slechts enkele van de meest geciteerde artikelen: (1) Bargh, J.A. & Chartrand, T.L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist (AmPsych)*, 54, 462–79. (2) Epstein, S. (2002). Cognitive-experiential self-theory of personality. In: T. Millon & Lerner, M.J. (Eds.), *Comprehensive handbook of psychology, volume 5: Personality and social psychology* (pp. 159–84). Hoboken, NJ: Wiley. (3) James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York: Dover. (Originally published 1890). (4) Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice. *AmPsych*, 58, 697–720. (5) Sloman, S.A. (1996). The empirical case for two systems of reasoning. *Psychological Bulletin (PsychBull)*, 119, 3–22. (6) Stanovich, K.E. & West, R.F. (2000). Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate? *BBS*, 23, 645–65.
- 10 (1) Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124–31. (2) Gilovich, T., Griffin, D., & Kahneman, D. (Eds.). (2002). *Heuristics and biases*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. (3) Bazerman, M.H. (2006). *Judgment in managerial decision making*. New York: Wiley.
- 11 Zie bijvoorbeeld werk van Michael Norton en Carey Morewedge, waaruit blijkt dat mensen die ogenschijnlijk positief of romantisch over een vriend of collega's denken, die hoog hebben zitten.
- 12 Deze ideeën zijn gebaseerd op (1) Dane, E. & Pratt, M.G. (2007). Exploring intuition and its role in managerial decision making. *Academy of Management Review*, 32, 33–54. (2) Milkman, K.L., Chugh, D. & Bazerman, M.H. (2009). How can decision making be improved? *Perspectives on Psychological Science (Perspectives)*, 4, 379–83.
- 13 (1) Higgins, E.T. (2005). Value from regulatory fit. *Current Directions*, 14, 209–13. (2) Chatman, J. (1991). Matching people and organizations: Selection and socialization in public accounting firms. *Administrative Science Quarterly*, 36, 459–84.