

Lezing over geluk ter gelegenheid van de presentatie van het boek “De Verbeelding” van Ane Sijsma.

Dames en heren, het is me een eer en een genoegen om hier te mogen staan. Vandaag is de verjaardag van een bijzondere man en de presentatie van een bijzonder boek: “De Verbeelding”.

Ane en ik kennen elkaar al ruim 10 jaar. We hebben vele directieteams geholpen hun onderlinge binding te versterken en hun strategie te verrijken met behulp van hun individuele en collectieve verbeeldingskracht. We ontwikkelden onze aanpak gaandeweg en vormden een steeds hechter duo. Het is een genot om te kunnen werken met iemand die je enerzijds zo na staat en anderzijds zo goed aanvult. Daarom zal ik hier met plezier ingaan op Ane’s verzoek om een paar ideeën over geluk met u te delen.

Een betoog over geluk kun je op allerlei manieren inkleuren. In deze tijden van financiële, economische en misschien wel morele crises kun je je concentreren op de context: wat zijn de maatschappelijke randvoorwaarden voor geluk? Hoe kun je bijvoorbeeld als land het geluk van je bevolking bevorderen? Het Verenigd Koninkrijk is vorig jaar begonnen met een initiatief om de geluk beïnvloedende factoren van de bevolking structureel in kaart te brengen om het regeringsbeleid daarop te kunnen afstemmen. (Net iets te laat, afgaande op de rellen van de afgelopen tijd) Maatschappelijke context is belangrijk, belangrijker dan sommige mensen die alle verantwoordelijkheid bij het individu leggen ons willen doen geloven. Het gemiddelde geluk varieert namelijk enorm tussen landen. Wij verbeelden ons soms dat de arme sloeber in de derde wereld die we, ondanks zijn barre omstandigheden, zien lachen en dansen, ook een gelukkig leven leidt. De werkelijkheid is echter, dat mensen in Zimbabwe hun leven gemiddeld een 4 geven en wij in Nederland meer dan een 7,5. Dat is geen nieuws, dat wordt allemaal netjes opgetekend in de World Database of Happiness, die in Rotterdam al bijna 40 jaar wordt bijgehouden. Maar vandaag wil ik het even niet hebben over geluk op wereldschaal, maar geluk op individuele schaal, uw geluk en mijn geluk.

Over je eigen geluk kun je heerlijk mijmeren, peinzen en piekeren. Je vraag je dan af: was ik gelukkig? Ben ik gelukkig? Zal ik gelukkig worden? Waarom? Hoe? We willen de dingen doen die ons gelukkig maken, maar dat wil nog niet zeggen dat het ook altijd lukt. Paulus zei het al in Romeinen 7:19 “Want het goede dat ik wil, doe ik niet” Met geluk is het als met het goede: we doen soms dingen die er niet aan bijdragen, ook al is dat wel onze wens. Een van de belangrijke oorzaken daarbij is, u raadt het al: de verbeelding, en vaak het gebrek daaraan. In het boek “Stuiten op geluk” stelt Daniel Gilbert prikkelend dat wij moeten leren inschatten of onze *toekomstige ik* wel dankbaar zal zijn voor wat we nu doen. Hij ziet onze toekomstige ik als een soort kind, we investeren er heel veel in om vervolgens te merken dat het helemaal niet zo dankbaar is als we hadden gehoopt. Wij vergissen ons in wat ons

toekomstige ik eigenlijk wil, kopen er spullen voor die nooit gebruikt worden. Ons toekomstige ik kijkt met wat medelijden op ons terug. Kunnen wij ons dan zo slecht inleven in wat ons in de toekomst gelukkig zal maken? Het antwoord is ja, blijkt uit experimenten.

In een van die experimenten werd aan fans van een voetbalclub gevraagd te voorspellen hoe gelukkig of ongelukkig ze zich zouden voelen, een paar dagen nadat hun favoriete team had gewonnen of verloren. De helft van de groep werd vooraf gevraagd om te beschrijven wat ze allemaal in de dagen na de wedstrijd zouden gaan doen, de andere helft niet. De helft die zijn verbeelding niet zo gericht had hoeven gebruiken overdreefde de effecten van de voetbalslag schromelijk. Waarom? Ze onderschatten de invloed van allerlei andere zaken in het leven, zoals dat ze na de wedstrijd toch flink bier gingen drinken met hun vrienden, dat ze nog een doktersafspraak hadden, moesten werken etc. Ze focusten zich teveel op één aspect, terwijl het leven zo rijk geschakeerd is.

Nog een stapje verder ging het onderzoek rondom de Amerikaanse verkiezingsstrijd in het jaar 2000 tussen George Bush en Al Gore. Mensen werd vooraf gevraagd hoe blij of ongelukkig ze zouden zijn op de dag na de overwinning van Bush, als hij zou winnen. De verwachtingen waren bij zowel Democraten als Republikeinen hoog gespannen. Bij meting de dag na de verkiezingen bleek het allemaal erg mee te vallen, precies zoals bij de voetbalfans. Drie maanden later echter werd dezelfde mensen gevraagd hoe ze zich hadden gevoeld op die dag, en wat bleek? De mensen herinnerden zich niet hoe ze zich voelden, maar hoe ze dachten dat ze zich zouden voelen! De herinnering was dat ze erg blij of ongelukkig waren.

Wij mensen worden, als we niet uitkijken, door onze eigen herinnering en verbeelding voor de gek gehouden. In totaal benoemt Gilbert drie tekortkomingen van ons voorstellingsvermogen: de neiging om willekeurig zaken in te vullen of weg te laten, de neiging om het heden te projecteren op de toekomst (als je nu een volle maag van de chips hebt kun je je niet voorstellen dat je er morgen weer zin in zult hebben), en het onvermogen om in te zien dat – met name akelige - gebeurtenissen in werkelijkheid mee blijken te vallen. Als we ons bijvoorbeeld voorstellen dat we onze baan verliezen, stellen we ons een heel pijnlijke ervaring voor. Wat we ons vaak niet realiseren is dat ons psychisch immuunsysteem er meestal vanzelf voor zorgt dat we een andere draai aan de situatie weten te geven. Het ontslag zorgt bijvoorbeeld voor het besef dat dit de kans is om je droom te gaan realiseren. In deze gevallen geldt dus dat "The only thing we have to fear is fear itself." Zoals Franklin D. Roosevelt in 1933 zei. (ik raad u overigens van harte aan die speech nog eens na te luisteren of te lezen, hij is erg inspirerend en actueel ook voor deze tijd)

Mensen zijn dus niet zonder meer in staat zich hun eigen geluk te herinneren en, mede daardoor, slecht in het juist voorspellen ervan. Maar er is meer. De twee onderzoeken die ik noemde gaan over geluk naar aanleiding van een gebeurtenis die je niet in de hand hebt. Voor levensgeluk zijn echter meer zaken van belang. Je moet je verbonden weten met anderen enerzijds, en ruimte voor je eigen unieke ambities en talenten krijgen anderzijds.

Verbonden en geboeid dus. Zo gezegd, maar niet zo gedaan, want: waar hoor je bij? Wie ben je? Wat is je talent en hoe kun je je dromen waarmaken? Allemaal vragen waar je best een beetje hulp bij kunt gebruiken.

Om zo gelukkig mogelijk te worden, zegt Ruut Veenhoven, bijgenaamd de geluksprofessor en verantwoordelijk voor de World Database of Happiness, moet je *levensvaardigheid* ontwikkelen, het vermogen om je eigen geluk te sturen. Het verschil in geluksniveau tussen landen is vooral afhankelijk van welvaart, vrijheid en rechtsorde. Binnen landen zijn de verschillen voor vijftientig procent afhankelijk van sociaal-economische positie, sociaal netwerk en toeval. Maar liefst **75%** van de verschillen in geluk binnen landen valt te verklaren door verschillen in levensvaardigheid. Als we daar wat dieper op inzoomen, blijkt dat levensvaardigheid voor ongeveer 40% is aangeboren, en 30% aangeleerd. Je vermogen om gelukkig te zijn is dus deels genetisch bepaald, en deels goed ontwikkelbaar. De positieve psychologie biedt daar allerlei methodes en instrumenten voor. Maar als u heeft meegerekend heeft u gemerkt dat we in totaal nog maar op 70% zitten. Levensvaardigheid vergt namelijk nog een derde kwaliteit, en dat is het maken van de juiste keuzes in je leven. Niet de keuzes in het restaurant tussen vis, vlees of tofu, maar belangrijke keuzes die niet zomaar terug te draaien zijn: wat ga ik studeren? Ga ik met deze persoon trouwen? Wil ik kinderen? Waar wil ik wonen? Waar ga ik werken? Het vermogen om de juiste keuzes te maken vormt de laatste 30% van je levensvaardigheid. Veenhovens droom is dan ook dat we mensen steeds beter kunnen adviseren bij belangrijke keuzes door te kunnen voorspellen van welke keuze ze gelukkiger zullen worden. Wat zal je *toekomstige ik* het meeste plezier doen? De wetenschap staat op dit punt echter nog in de kinderschoenen, het aantal variabelen is simpelweg te groot en te weinig onderzocht. Voorlopig zijn we dus afhankelijk van onze eigen persoonlijke reflectie en intuïtie en die van onze geliefden en vrienden. En natuurlijk van die van wijze coaches zoals Ane.

Mijn wens voor u is daarom dat u uw levensvaardigheid ontwikkelt door te leren het geluk beter te *zien* dankzij de positieve psychologie, maar ook het beter te *vinden* door de juiste keuzes te leren maken. Aangezien u, net als ikzelf, niet goed bent in het voorspellen van wat u gelukkig zal maken, is mijn oproep om elkaar daarin te helpen. Na het lezen van "De Verbeelding", is mijn overtuiging, zult u daartoe ook nog veel beter in staat zijn. U zult de kunst leren om de verbeelding op de juiste manier prikkelen en te sturen, om toekomstbeelden realistischer en concreter te maken, maar ook om gedurfde vernieuwing te visualiseren en te realiseren.

Ane, één van je lijfspreuken is: "If you can dream it, you can do it." Ik ben dankbaar dat ik een stuk van jouw eigen droom heb mogen zien uitkomen in de vorm van dit boek. Een boek waarin overigens weinig aan de verbeelding wordt overgelaten, het geheim van de smid wordt onthuld, complete aanpakken inclusief alle ingrediënten zijn erin te vinden. Er ontbreekt alleen dat ene, geheime ingrediënt. Die laatste, niet te kopiëren factor, dat ben jij zelf, met jouw niet aflatende energie en passie, en je feilloze intuïtie.

Vanaf deze plek wil ik je tenslotte zeer bedanken voor de samenwerking en vriendschap van de afgelopen jaren, ik kan niet wachten om weer met je aan de slag te gaan. Gefeliciteerd met je prachtige boek, en natuurlijk... heel veel geluk gewenst.

Apeldoorn, 15 augustus 2011

Maurits Bruel

Verwijzingen:

1. Ane Sijsma, De Verbeelding (2011)
2. Maurits Bruel en Clemens Colsen, De Geluksfabriek, (Scriptum, 1998)
3. <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>
4. Daniel Gilbert, Stuiten op Geluk, (Bert Bakker, 2006)
5. Franklin D. Roosevelt, eerste inaugurele rede, 4 maart 1933