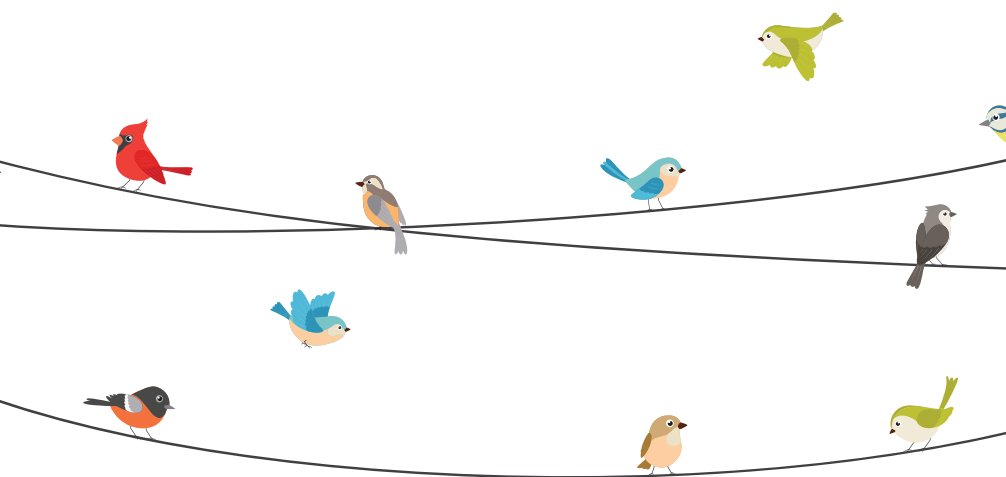


Robert Waldinger & Marc Schulz

HET GOEDE LEVEN



Lessen van het langstlopende
wetenschappelijke
onderzoek naar geluk

ten have

WAAROM RELATIES ZO BELANGRIJK ZIJN

De beste ideeën liggen niet verborgen in de schaduw. Ze liggen recht voor onze neus, verborgen in het volle zicht.²⁰

Richard Farson en Ralph Keyes

Harvard Study, dag 6 van de '8 dagen'-vragenlijst, 2003

v: wat is het geheim van gezond oud worden?

A: Geluk, zorgzaamheid. Let op wat je eet. Probeer zo vaak mogelijk naar buiten te gaan en een eindje te wandelen of op een andere manier aan lichaamsbeweging te doen. Zorg ervoor dat je vrienden hebt. Het is heel goed om vrienden te hebben.

Harriet Vaughn, deelnemer aan de studie, tachtig jaar oud

Denk eens even aan hoe het voelt als je van iemand houdt, of als je weet dat iemand ook van jou houdt. Denk ook eens even aan hoe je dat gevoel van warmte en troost in je lichaam ervaart. En denk nu eens aan het gevoel van verbondenheid als een goede vriend of vriendin je helpt om door een moeilijke periode heen te komen. Dat is een ander gevoel maar wel vergelijkbaar met het eerste gevoel. Of de enorme blijdschap

die je voelt als iemand die je respecteert zegt dat hij trots op je is. En hoe voelt het als je tot tranen toe bent bewogen? Of wanneer je even een kleine energieboost krijgt door samen met je collega ergens over te lachen. En sta eens even stil bij de fysieke pijn die je voelt als iemand die je dierbaar is overlijdt. Of dat korte plezierige moment als je naar de postbezorger zwaait.

Deze intense en minder intense gevoelens gaan gepaard met biologische processen.²¹ Net zoals onze hersenen reageren als er voedsel in onze maag zit door ons te belonen met een bevredigend gevoel, zo reageren ze ook op positief op contact met andere mensen. De hersenen zeggen eigenlijk tegen ons: *Ja, meer hiervan, alsjeblieft*. Positieve interacties vertellen ons lichaam dat we veilig zijn, waardoor onze lichamelijke onrust afneemt en ons gevoel van welbevinden groter wordt. Negatieve ervaringen en interacties daarentegen geven ons het gevoel dat we in gevaar zijn en stimuleren de aanmaak van stresshormonen als adrenaline en cortisol. Deze hormonen maken deel uit van een aanschakeling van lichamelijke reacties die onze alertheid vergroten en ons helpen bij het reageren op belangrijke situaties: de ‘vecht- of vluchtreactie’. Hormonen spelen een belangrijke rol bij de stress die we *voelen*.

We vertrouwen op de signalen van deze stresshormonen en op plezierige gevoelens, want die wijzen ons de weg door de uitdagingen en kansen van het leven. Vermijd gevaar, zoek verbinding. Deze reacties op situaties die goed of juist bedreigend voor ons zijn hebben een lange evolutionaire geschiedenis. Homo sapiens loopt al honderdduizenden jaren met deze ingebouwde biologische overlevingsmechanismen rond over de planeet. Dat kleine innerlijke vreugdesprongetje dat je maakt als een baby om je gekke gezichten lacht is op biologisch niveau verbonden met wat je verre voorouders voelden toen ze in het jaar 100.000 v.Chr. een baby aan het lachen maakten.

De prehistorische mens werd op manieren bedreigd die we ons vandaag de dag nauwelijks kunnen voorstellen. Hij had ongeveer hetzelfde lichaam, maar zijn primitieve kennis en wapens boden hem slechts minimale bescherming tegen zijn leefomgeving en roofdieren, en hij had vrijwel geen remedies tegen verwondingen of andere ge-

zondheidsproblemen. Kiespijn kon tot de dood leiden. Hij leidde een kort, hard en waarschijnlijk ook zeer angstaanjagend leven. En toch overleefde hij. Hoe kan dat?

Een belangrijke reden hiervoor is een eigenschap die de vroege homo sapiens met veel andere succesvolle diersoorten gemeen had: hun lichaam en hersenen waren zodanig geëvolueerd dat ze samenwerking bevorderen.

Ze overleefden omdat ze sociaal waren.

De moderne mens verschilt hier niet zoveel van, hoewel ‘overleving’ voor ons een heel andere betekenis heeft en met andere complicaties gepaard gaat. Vergeleken met de afgelopen eeuwen verandert het leven in de 21ste eeuw sneller dan ooit tevoren, en veel dingen die voor ons levensbedreigend zijn hebben we zelf veroorzaakt. We hebben niet alleen te maken met uitdagingen die zijn gerelateerd aan klimaatverandering, groeiende inkomensongelijkheid en de enorme ingewikkeldheid van nieuwe communicatietechnologieën, maar ook met dingen die onze innerlijke gemoedstoestand bedreigen. Eenzaamheid komt vaker voor dan ooit tevoren, en onze ‘oude’ hersenen, die ontworpen zijn om de veiligheid van groepen op te zoeken, ervaren die negatieve gevoelens als levensbedreigend, wat tot stress en ziekte leidt. Met elk jaar dat voorbijgaat, worden we voor nieuwe uitdagingen gesteld die nog maar vijftig jaar geleden ondenkbaar waren. We worden ook voortdurend met nieuwe keuzes geconfronteerd, waardoor mensen een veel gevarieerder leven hebben dan ze ooit hebben gehad. Maar ongeacht het hoge tempo van de veranderingen en de keuzes die veel mensen tegenwoordig kunnen en moeten maken, blijft het feit dat de mens is geëvolueerd om zich met andere mensen te verbinden.

De uitspraak dat de mens warme relaties nodig heeft is niet gebaseerd op een of ander zweverig idee. Het is een hard feit. Wetenschappelijke studies hebben keer op keer aangetoond dat mensen voeding, beweging, een doel en *elkaar* nodig hebben.

We krijgen vaak de vraag of we de bevindingen van de Harvardstudie zouden willen samenvatten. Mensen willen weten wat de belangrijkste dingen zijn die we van de studie hebben geleerd. We houden

allebei niet zo van vereenvoudigde antwoorden, dus dit soort gesprekken zijn vaak niet zo kort als de vragenstellers zouden willen. Maar als we echt even goed nadenken over het signaal dat we na 84 jaar studie en honderden onderzoekspapers steeds opnieuw krijgen, is het deze eenvoudige boodschap:

Positieve relaties zijn essentieel voor het welzijn van de mens.

We gokken erop dat als je dit boek leest, je op zoek bent naar een stukje wijsheid of op z'n minst nieuwsgierig bent naar wat een goed leven mogelijk maakt. Je wilt een leven dat zinvol is, waarin je een doel hebt en vreugde ervaart, en je wilt gezond zijn. Als we een nog iets grotere gok nemen, zouden we zelfs durven beweren dat je al zo goed mogelijk *probeert* gelukkig en gezond te zijn. Dat je wel enig idee hebt van wie je bent, van de dingen waarvan je wel en niet houdt, je emoties en je sociale vaardigheden. Je probeert elke dag een zo goed mogelijk leven te leiden. En als je net zo bent als de meeste andere mensen lukt dat niet altijd.

In dit boek behandelen we een aantal veelvoorkomende redenen waarom het moeilijk kan zijn om geluk en voldoening in het leven te vinden, maar er zijn ook een paar algemene feiten die we nu al onder ogen moeten zien.

Het eerste is dat het goede leven voor de meeste mensen weliswaar een belangrijk onderwerp is, maar dat is het zeker niet voor de meeste moderne samenlevingen. Het moderne leven is een wazig geheel van elkaar beconcurrerende sociale, politieke en culturele prioriteiten, waarvan sommige maar heel weinig te maken hebben met het verbeteren van het leven van mensen. De moderne wereld vindt een heleboel dingen veel belangrijker dan wat mensen daadwerkelijk ervaren. De tweede reden is hieraan gerelateerd en nog fundamenteeler: onze hersenen, het meest verfijnde en mysterieuze systeem in het universum zoals wij het kennen, misleiden ons vaak in onze zoektocht naar blijvend plezier en bevrediging. We zijn op intellectueel en creatief gebied weliswaar tot buitengewone prestaties in staat – denk maar aan het in kaart brengen van het menselijk genoom en het feit dat we op

de maan hebben gelopen – maar wat betreft de beslissingen die we over ons leven nemen blijken we vaak niet zo goed te weten wat goed voor ons is. Ons gezond verstand is op dat gebied niet altijd even verstandig. Het is blijkbaar heel moeilijk voor ons om te bepalen wat echt belangrijk is.

Deze twee dingen – de cultuurwaas en de fouten die we maken bij het voorspellen van wat ons gelukkig zal maken – zijn met elkaar verweven en spelen elke dag een rol in ons leven. In de loop van een leven hebben ze een enorme invloed op ons. De cultuur waarin we leven leidt ons in bepaalde richtingen, soms zonder dat we het zelf in de gaten hebben. We gaan er gewoon in mee, en we doen alsof we precies weten wat we doen, maar diep vanbinnen verkeren we eigenlijk altijd in een toestand van lichte verwarring.

Voordat we het gaan hebben over de culturele en persoonlijke factoren die ons van het goede leven kunnen afhouden, kijken we eerst naar het leven van twee deelnemers aan de Harvardstudie die de hele vuurproef van het leven al achter de rug hebben. We zullen eens kijken wat we van hun ervaringen kunnen leren over wat wel en niet belangrijk is.

STOM GELUK

In 1946 stonden John Marsden en Leo DeMarco allebei voor een belangrijke keuze in hun leven. Ze hadden allebei het geluk dat ze onlangs van Harvard waren afgestudeerd, en ze meldden zich tijdens de Tweede Wereldoorlog vrijwillig aan voor militaire dienst. John kon om gezondheidsredenen geen actieve dienst vervullen en diende in eigen land, en Leo diende bij de marine in de Stille Zuidzee. Toen de oorlog voorbij was, konden ze invulling gaan geven aan de rest van hun leven. Ze waren allebei bevoorrecht: John kwam uit een welgestelde familie, Leo's familie behoorde tot de hogere middenklasse, ze waren afgestudeerd aan een topuniversiteit, en ze waren witte mannen in een maatschappij waarin die werden bevoorrecht. En niet te vergeten: in de nasleep van de oorlog werd er via de G.I. Bill en op lokaal niveau

veel sociale en economische steun aan veteranen gegeven. Het goede leven, zo leek het, lag op hen te wachten.

Terwijl bijna twee derde van de eerste groep mannen die aan de Harvardstudie deelnamen uit de armste en meest achtergestelde buurten van Boston kwamen, bestond het resterende derde deel uit Harvard-studenten. Ze werden klaargestoomd voor een succesvol leven en ze waren allemaal een schoolvoorbeeld van het goede leven in Amerika. Net als John en Leo kwamen sommigen uit welgestelde families, de meesten van hen maakten carrière en trouwden, en een groot aantal was op financieel vlak en werkgebied zeer succesvol.

Hier zien we een mooi voorbeeld van gezond verstand dat ons op een dwaalspoor kan brengen. Veel mensen gaan er van nature van uit dat de materiële omstandigheden van mensen bepalen of ze wel of niet gelukkig zijn. We veronderstellen dat mensen die minder bevoorrecht zijn minder gelukkig zijn en dat mensen die meer bevoorrecht zijn gelukkiger zijn. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het een stuk ingewikkelder is. Wanneer je de levens van duizenden individuen bestudeert, komen er patronen naar voren die niet altijd passen bij populaire opvattingen over hoe de dingen zouden moeten gaan. Individuele levens zoals die van John en Leo laten zien wat werkelijk belangrijk is.

John stond voor een keuze: in Cleveland blijven, op het kantoor van zijn vaders droogwarenfranchise gaan werken en die uiteindelijk overnemen, of zijn levensdroom volgen en rechten gaan studeren (hij was net toegelaten tot de rechtenstudie van de Universiteit van Chicago). Hij had het geluk dat hij die keuze überhaupt kon maken. Als je puur naar de uiterlijke kenmerken van zijn leven kijkt, zouden veel mensen denken dat John voorbestemd was om een gelukkig leven te hebben.

Hij besloot rechten te gaan studeren. John was altijd een ijverige student geweest, en dat bleef zo. Volgens John zelf was zijn succes meer te danken aan hard werken dan aan een grote intelligentie. Hij vertelde in het kader van onze studie dat zijn belangrijkste motivatie faalangst was, en dat hij zelfs nooit ging daten omdat hij dan alleen maar afgeleid zou worden. Toen hij aan de Universiteit van Chicago afstudeerde, behoorde hij tot de beste studenten van zijn jaar en hij

kreeg aantrekkelijke banen aangeboden. Uiteindelijk koos hij voor een bedrijf waar hij het werk kon doen dat hij graag deed. Hij gaf advies namens de federale regering over het beheer van overheidsdiensten, en gaf ook les aan de Universiteit van Chicago. Zijn vader was weliswaar teleurgesteld dat John het familiebedrijf de rug had toegekeerd, maar hij was ook erg trots op hem. John was goed bezig.

Leo, daarentegen, wilde altijd schrijver en journalist worden. Hij studeerde geschiedenis aan de Universiteit van Harvard en hield tijdens de oorlog nauwgezet dagboeken bij vanuit de gedachte dat hij die ooit voor een boek zou kunnen gebruiken. Zijn ervaringen in de oorlog overtuigden hem ervan dat hij op de goede weg was. Hij wilde schrijven over hoe de geschiedenis het leven van gewone mensen beïnvloedt. Maar toen hij in het buitenland vocht, stierf zijn vader, en kort na zijn thuiskomst werd bij zijn moeder de ziekte van Parkinson geconstateerd. Als oudste van drie kinderen besloot hij naar Burlington in de staat Vermont terug te keren om voor haar te zorgen en dicht bij haar te kunnen zijn. Niet lang daarna ging hij lesgeven op een middelbare school.

Kort nadat hij aan zijn eerste baan als leraar was begonnen, ontmoette Leo Grace, op wie hij hevig verliefd werd. Ze trouwden al snel en kregen binnen een jaar hun eerste kind. Vanaf dat moment lag zijn leven in grote lijnen vast. Hij bleef de volgende veertig jaar lesgeven op de middelbare school en heeft nooit zijn droom meer nagestreefd om schrijver te worden.

We maken een sprong van 29 jaar, naar februari 1975. Beide mannen zijn 55 jaar oud. John trouwde op zijn 34ste en is nu een succesvol advocaat die 52.000 dollar per jaar verdient. Leo is nog steeds leraar op een middelbare school en verdient 18.000 dollar per jaar. Op een dag krijgen ze dezelfde vragenlijst per post toegestuurd.

Stel je voor dat John Marsden in zijn advocatenkantoor tussen twee afspraken door aan zijn bureau zit, en Leo DeMarco aan zijn bureau op de Burlington High School, terwijl zijn leerlingen zich over een geschiedenisproefwerk buigen. De twee mannen beantwoorden vragen over hun gezondheid, hun recente familiegeschiedenis, en komen uiteindelijk uit bij 180 waar/niet waar-vragen, waaronder:

Waar of niet waar:

In het leven ervaar ik meer pijn dan plezier.

Waarop John (de advocaat) schrijft:

Waar.

En Leo (de leraar) schrijft:

Niet waar.

En deze:

Waar of niet waar:

Ik kom vaak genegenheid tekort.

Hierop antwoordt John:

Waar.

En Leo antwoordt:

Niet waar.

Ze gaan verder met vragen over hun alcoholgebruik (ze drinken allebei één glas per dag), hun slaapgewoonten, hun politieke ideeën, hun religieuze praktijken (ze gaan allebei elke zondag naar de kerk), en later komen ze bij deze twee vragen aan:

Vul de volgende zinnen naar eigen inzicht aan:

Een man voelt zich goed als...

John:

... hij in staat is gehoor te geven aan innerlijke drijfveren.

Leo:

... hij voelt dat zijn gezin ondanks alles van hem houdt.

En:

Met andere mensen samen zijn...

John :

... is fijn.

Leo:

... is fijn (tot op zekere hoogte!).

John Marsden, een van de meer succesvolle deelnemers (op het gebied van werk) aan de studie, was ook een van de minst gelukkige. Net als Leo DeMarco wilde hij graag een hechte band met andere mensen hebben, zoals uit het laatste antwoord blijkt, en hij hield van zijn gezin, maar hij had naar eigen zeggen gedurende zijn hele leven constant het gevoel dat hij niet met anderen verbonden was, en hij was vaak somber. Hij had het moeilijk in zijn eerste huwelijk en vervreemde van zijn kinderen. Toen John op 62-jarige leeftijd hertrouwde, noemde hij die nieuwe relatie al snel 'liefdeloos', hoewel deze relatie wel tot het einde van zijn leven zou standhouden.

Later gaan we dieper in op de vraag hoe John zo wanhopig werd, en bespreken we een aantal factoren die daar waarschijnlijk aan hebben bijgedragen, maar er is één bijzonder kenmerk van Johns leven waar we ons nu mee moeten bezighouden: terwijl John zijn best deed om zichzelf gelukkig te maken, was hij in elke fase van zijn leven altijd met zichzelf bezig, en wat hij zijn 'innerlijke drijfveren' noemde. Hij begon zijn carrière in de hoop dat hij daarmee het leven voor andere mensen beter kon maken, maar na verloop van tijd associeerde hij zijn prestaties niet meer zozeer met het helpen van mensen, maar veel meer met professioneel succes. In de overtuiging dat zijn carrière en alles wat hij bereikte hem gelukkig zou maken, was het hem nooit gelukt om vreugde te vinden.



‘In een overvol veld van levensadviezen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek is het boek van Schultz en Waldinger echt iets bijzonders.’

– Angela Duckworth, auteur van *Grit*.



Het goede leven bevat de onderzoeksresultaten van de Harvard Study of Adult Development, het langstlopende onderzoek ter wereld over de vraag waarom sommige mensen langer leven dan anderen. Het resultaat is een herkenbaar, praktisch toepasbaar en prettig leesbaar boek. Waldinger en Schultz laten zien wat goed leven is en leren ons hoe we ons geluk kunnen bevorderen. Het geheim zit hem in het geluk dat wij vinden in onze sociale relaties. Geluk staat niet gelijk aan succes of hoeveel geld wij hebben, maar is voor iedereen toegankelijk.

Robert Waldinger en Marc Schultz zijn beiden hoogleraar psychiatrie aan Harvard University. Samen geven zij leiding aan de Harvard Study of Adult Development, dat met een looptijd van 80 jaar, het langstlopende onderzoek naar menselijk geluk is.

‘Dit boeiende en krachtige boek laat ons via wetenschappelijke voorbeelden en praktische tips zien hoe we een goed leven moeten leven.’

– Jay Shetty

