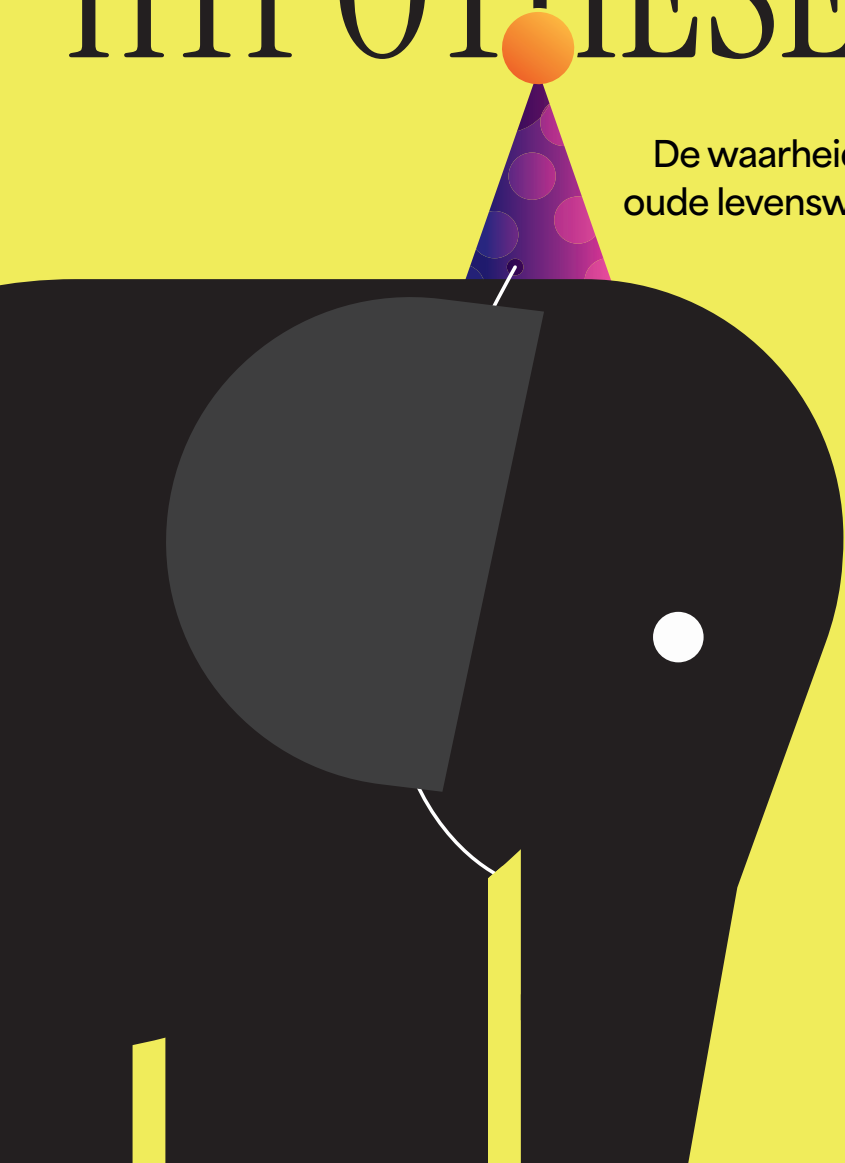


JONATHAN HAIDT

DE GELUKS- HYPOTHESE

De waarheid van
oude levenswijsheid



ten have

Inleiding:

TE VEEL WIJSHEID

Wat moet ik doen, wat moet ik zijn en hoe moet ik leven? Velen van ons stellen dergelijke vragen en in dit moderne leven hoeven we niet ver te zoeken om het antwoord te vinden.

Wijsheid is tegenwoordig goedkoop te verkrijgen en we worden erdoor overspoeld op kalenders, theezakjes, flessendoppen en massa's e-mailberichten die door goedbedoelende vrienden worden doorgestuurd. We zijn min of meer de bewoners geworden van Jorge Luis Borges' *La Biblioteca de Babel* – een oneindige bibliotheek waarin de boeken alle mogelijke aaneenschakelingen van letters bevatten waardoor er ergens een verklaring voor het bestaan van de bibliotheek moet zijn en hoe die moet worden gebruikt. Maar de bibliothecarissen van Borges vermoeden dat ze dat boek nooit zullen vinden te midden van die kilometers onzin.

Onze vooruitzichten zijn beter. Maar weinig van onze potentiële bronnen van wijsheid bestaan uit onzin en vele berusten op de waarheid. Omdat onze bibliotheek eveneens oneindig is – niemand kan er ooit meer dan slechts een heel klein deel van lezen – worden we geconfronteerd met de paradox van overvloed: de kwantiteit ondermijnt de kwaliteit van onze betrokkenheid. Met zo'n uitgebreide en prachtige bibliotheek tot onze beschikking lezen we boeken vaak oppervlakkig door of lezen we alleen de recensies. Misschien zijn we het Grote Idee allang tegengekomen, het inzicht dat ons zou hebben getransformeerd als we het hadden

gekoesterd, het ter harte hadden genomen en het met ons leven hadden verweven.

Dit is een boek over tien Grote Ideeën. In elk hoofdstuk wordt een poging gedaan één idee te koesteren dat door verschillende civilisaties in de wereld is ontdekt – om dit idee vervolgens in twijfel te trekken in het licht van wat we nu uit wetenschappelijk onderzoek weten en om hieruit een les te leren die nog altijd op ons moderne leven van toepassing is.

Ik ben sociaal psycholoog. Ik voer experimenten uit om een bepaald onderdeel van het menselijke sociale leven te ontcijferen en dat onderdeel is moraliteit en morele emoties. Ik ben tevens docent. Ik geef een inleiding in de psychologie waarin ik in 24 lessen het gehele gebied van de psychologie probeer te bestrijken. Ik moet duizenden wetenschappelijke ontdekkingen presenteren over alles, vanaf de structuur van de retina tot aan de werking van de liefde, en vervolgens hopen dat mijn studenten het allemaal begrijpen en onthouden. Toen ik tijdens mijn eerste lesjaar met deze uitdaging worstelde, besepte ik dat bepaalde ideeën in alle lessen bleven terugkomen en dat deze ideeën vaak al op welbespraakte wijze eerder door vroegere denkers naar voren waren gebracht. Om het idee samen te vatten dat onze emoties, onze reacties op gebeurtenissen en sommige mentale ziekten worden veroorzaakt door de mentale filters waardoorheen we de wereld bekijken, zou ik het niet preciezer kunnen zeggen dan Shakespeare: 'Er is niets goed of fout, doch denken maakt het zo.' Ik begon dergelijke citaten te gebruiken om mijn studenten de grote ideeën in de psychologie te helpen onthouden en ik begon me af te vragen hoeveel van dat soort ideeën er waren.

Om daarachter te komen las ik tientallen boeken over oude wijsheden, waarvan de meeste afkomstig waren uit de drie grote zones van de klassieke gedachtes: India (bijvoorbeeld de *Upanishads*, de *Bhagavad Gita*, de uitspraken van Boeddha), China (de bloemlezingen van Confucius, de *Tao te Ching*, de geschriften van Meng

Tzu en andere filosofen), en de culturen rond de Middellandse Zee (het Oude en Nieuwe Testament, de Griekse en Romeinse filosofen, de Koran). Daarnaast heb ik een grote verscheidenheid van andere filosofische werken en literatuur uit de afgelopen 500 jaar gelezen. Elke keer dat ik een filosofische bewering vond – een verklaring over de menselijke aard of de werking van de geest of het hart – schreef ik die op. Wanneer ik hetzelfde idee op verschillende plaatsen en uit verschillende tijdperken tegenkwam, nam ik het in overweging als een mogelijk Groot Idee. Maar in plaats van automatisch te luisteren naar de top tien van de meest wijdverbreide psychologische ideeën aller tijden van de mens, besloot ik dat samenhang belangrijker was dan de mate waarin ze voorkwamen. Ik wilde over een reeks bij elkaar passende ideeën schrijven die een bouwsel vormen en een verhaal vertellen over hoe mensen geluk en betekenis in hun leven kunnen vinden.

Mensen helpen geluk en betekenis te vinden is precies het doel van het nieuwe terrein van positieve psychologie², een terrein waarop ik actief bezig ben geweest³. Dus dit boek gaat min of meer over de manier waarop positieve psychologie zijn oorsprong in oude wijsheden vond en hoe deze van toepassing zijn op ons huidige tijdperk. De meeste onderzoeken die ik aanhaal, zijn uitgevoerd door wetenschappers die zichzelf beschouwen als positieve psychologen. Ik baseer me echter op zowel tien oude ideeën als een grote verscheidenheid van moderne wetenschappelijke bevindingen om een zo goed mogelijk verhaal te vertellen over de ontplooiing van de mens en de obstakels die we zelf aanbrengen op onze weg naar een gevoel van welzijn.

Het verhaal begint met een verslag over de werking van de menselijke geest. Uiteraard geen volledig verslag, maar slechts twee oude waarheden die eerst begrepen moeten worden voordat je baat hebt bij de moderne psychologie en je aldus je leven kunt verbeteren. De eerste waarheid vormt het basisidee van dit boek: de geest bestaat uit gescheiden delen die soms met elkaar in conflict zijn.

Net als bij iemand die een olifant berijdt, heeft het bewuste, rationele gedeelte van de geest slechts een beperkte beheersing over wat de olifant doet. Tegenwoordig kennen we de oorzaak van deze scheiding en weten we dat er een paar manieren zijn waarop de berijder en de olifant beter als een team kunnen werken. Het tweede idee is wat Shakespeare zegt: 'Denken maakt het zo.' (Of zoals Boeddha⁴ zegt: 'Ons leven is een schepping van de geest.')

Maar we kunnen dit idee tegenwoordig verbeteren door te verklaren waarom de geest van sommige mensen de neiging heeft bedreigingen te zien en zich over te geven aan nutteloze zorgen. Ook kunnen we iets doen om deze neiging te veranderen, namelijk door drie technieken die geluk vergroten en waarvan één al zeer oud is en de twee andere geheel nieuw zijn.

In de tweede stap van dit verhaal volgt een verslag van ons sociale leven – uiteraard opnieuw geen volledig verslag, maar slechts twee waarheden die wijdverbreid bekend zijn maar niet genoeg worden gewaardeerd. Eén ervan is de Gouden Regel. Wederkerigheid vormt het belangrijkste werktuig bij het omgaan met mensen en ik laat je zien hoe je dat werktuig kunt toepassen om problemen in je leven op te lossen en om te vermijden dat je wordt gebruikt door mensen die wederkerigheid tegen je gebruiken. Wederkerigheid is echter meer dan alleen een werktuig. Er wordt ook mee aangegeven wie wij, mensen, zijn en wat we nodig hebben, een aanwijzing die belangrijk is om het eind van het grotere verhaal te begrijpen. De tweede waarheid in dit deel van het verhaal is dat we allemaal van nature hypocriet zijn en dat dit de reden is waarom het voor ons zo moeilijk is trouw te blijven aan de gouden regel. Recent psychologisch onderzoek heeft het mentale mechanisme blootgelegd waardoor we zo makkelijk de splinter in het oog van de ander zien, maar niet de balk in ons eigen oog. Als je weet wat je geest van plan is en waarom je zo makkelijk de wereld in een vertekend beeld van goed en kwaad ziet, kun je stappen ondernemen om je eigendunk te verminderen en daarmee de frequentie van je

conflicten met anderen die net zo overtuigd zijn van hun eigendunk.

Op dit punt van het verhaal zullen we al snel de vraag willen stellen: waar komt geluk vandaan? Er zijn verschillende 'gelukshypothesen'. Eén is dat geluk komt doordat je krijgt wat je wilt hebben, maar we weten allemaal (en dat is door onderzoek bevestigd) dat dergelijk geluk maar van korte duur is. Een meer belovende gelukshypothese is dat geluk van binnenuit komt en niet kan worden verkregen door de wereld aan te passen aan jouw verlangens. Dit idee heerste wijdverbreid in de vroegere wereld, toen Boeddha in India en de stoïcijnse filosofen in het vroegere Griekenland en Rome mensen aanraadden hun emotionele gehechtheid aan mensen en gebeurtenissen te verbreken omdat die altijd onvoorspelbaar en onbeheersbaar waren, en in plaats daarvan een houding van aanvaarding te cultiveren. Dat oude idee verdient respect en het klopt absoluut dat een verandering van je denken meestal een effectiever effect op frustratie heeft dan het veranderen van de wereld. Maar ik zal bewijzen dat deze versie van de gelukshypothese niet klopt. Recent onderzoek toont aan dat het de moeite loont naar bepaalde dingen te streven; er zijn externe omstandigheden van het leven die je blijvend gelukkiger kunnen maken. Een van die omstandigheden is verbondenheid – de banden die we met anderen aangaan en moeten aangaan. Ik zal met onderzoek komen dat aantoont waar liefde vandaan komt, waarom hartstochtelijke liefde altijd bekoelt en welke liefde 'ware' liefde is. Ik heb tot doel de gelukshypothese van Boeddha en de stoïcijnen aan te vullen; geluk komt zowel van binnenuit als van buitenaf. We hebben de leiding van zowel de vroegere wijsheid als de moderne wetenschap nodig om het juiste evenwicht te vinden.

De volgende stap in dit verhaal over ontplooiing is kijken naar de omstandigheden van menselijke groei en ontwikkeling. We hebben allemaal wel eens gehoord dat wat ons niet doodt, ons sterker maakt, maar dat is te eenvoudig gesteld en gevaarlijk. Veel dingen

die ons niet doden, kunnen ons voor het leven beschadigen. Recent onderzoek over ‘posttraumatische groei’ onthult wanneer en waarom mensen door tegenslag groeien en wat je kunt doen om jezelf op een trauma voor te bereiden of hoe je er daarna mee om moet gaan. We hebben ook allemaal herhaaldelijk te horen gekregen dat we de deugdzaamheid in onszelf moeten cultiveren omdat deugdzaamheid zichzelf beloont, maar ook dat is te eenvoudig gesteld. Ik zal je laten zien hoe de gedachten over deugdzaamheid en moraliteit door de eeuwen heen zijn veranderd en ingeperkt en hoe oude ideeën over deugdzaamheid en morele ontwikkeling een belofte voor ons tijdperk kunnen inhouden. Ik zal ook aantonen hoe positieve psychologie die belofte begint in te vullen door je een manier aan te bieden om ‘een diagnose te stellen’ en hoe je je eigen krachten en deugden kunt leren kennen.

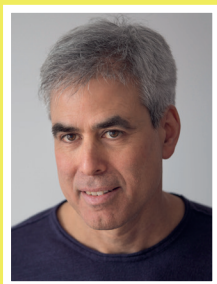
Tot slot staat de volgende vraag centraal: waarom vinden sommige mensen betekenis, zin en vervulling in het leven en andere niet? Ik begin met het cultureel wijdverbreide idee dat er een verticale, spirituele dimensie van het menselijke leven is. Of dit nu verhevenheid, deugdzaamheid of goddelijkheid is en of er nu een God bestaat of niet, mensen ervaren simpelweg heiligheid of de een of andere onuitsprekelijke goedheid in anderen en in de natuur. Ik zal mijn eigen onderzoek presenteren over morele emoties zoals walging, verhevenheid en ontzag om de werking van deze verticale dimensie uit te leggen en waarom die dimensie zo belangrijk is om religieus fundamentalisme, de politieke culturele oorlog en de menselijke zoektocht naar betekenis te begrijpen. Ik zal tevens in beschouwing nemen wat mensen bedoelen met de vraag: ‘Wat is de zin van het leven?’ En ik zal een antwoord op die vraag geven – een antwoord dat is gebaseerd op oude ideeën over een doel hebben, maar waar ik recent onderzoek aan toevoeg om deze oude ideeën of ideeën die je mogelijk bent tegengekomen voorbij te streven. Daarmee zal ik de gelukshypothese nog een laatste keer bijstellen. Ik zou die laatste versie hier in een paar woorden kunnen noemen,

maar daarmee zou ik haar tekortdoen. Woorden van wijsheid, de zin van het leven, misschien zelfs de antwoorden die de bibliothecarissen van Borges zochten – ze kunnen ons elke dag overspoelen maar kunnen weinig teweegbrengen tenzij we ze koesteren, er iets mee doen, er vraagtekens bij zetten, ze verbeteren en ze met ons leven verbinden. Dat is mijn doel in dit boek.

‘Bijna iedereen kan zijn of haar geluk vergroten met behulp van een of meerdere benaderingen die in dit boek worden beschreven.’

– Keith Harris, California State University

De zoektocht naar geluk staat al duizenden jaren centraal en iedereen heeft een andere hypothese. Een veelgehoorde overtuiging is dat geluk ontstaat wanneer we krijgen wat we willen, maar onderzoek bevestigt dat dit slechts van korte duur is. Een andere oude wijsheid – uit de leer van Boeddha en de stoïcijnen – stelt dat geluk van binnenuit komt en niet afhangt van externe omstandigheden. In *De gelukshypothese* combineert Jonathan Haidt deze eeuwenoude wijsheden met moderne psychologie. Hij onderzoekt tien tijdloze ideeën, van denkers als Shakespeare, Aristoteles en Darwin, toetst ze aan nieuwe bevindingen en biedt ons praktische inzichten voor meer optimisme, betere relaties en innerlijke balans in deze complexe, moderne wereld.



Jonathan Haidt is een sociaal psycholoog en auteur van meerdere bestsellers, waaronder *Generatie angststoornis*. Hij was te zien in de documentaire *The Social Dilemma*.

ten have

www.uitgeverijtenhave.nl

