

IN GESPREK MET... IS EEN INITIATIEF VAN OPTIMUM ARBO.



Tekst Patricia Andries, Foto Marie Smit

'Ga eens op expeditie in je eigen achtertuin'

Ad Bergsma,

PSYCHOLOOG, GELUKSONDERZOEKER EN WETENSCHAPSJOURNALIST

JOUW FUNCTIEOMSCHRIJVING BEN IK NOG NOOIT EERDER TEGENGEKOMEN. WAT DOET EEN PSYCHOLOOG/GELUKSONDERZOEKER/WETENSCHAPSJOURNALIST?

Pff, dat is een lastige vraag, ik doe zo veel uiteenlopende dingen. Maar kort samengevat komt het hierop neer: Ik houd me op allerlei manieren bezig met psychologie en daarbij beweeg ik me een beetje op de grens van journalistiek en voorlichting. Ik schrijf boeken over het thema geluksbeleving en één dag in de week ben ik verbonden aan de Erasmus Happiness Economics Research Organisation. Daar doe ik onderzoek naar geluk vanuit een psychologische invalshoek en daarover publiceer ik twee wetenschappelijke artikelen per jaar. Daarnaast schrijf ik regelmatig artikelen voor grote dagbladen en tijdschriften zoals Psychologie Magazine en het maandblad Geestelijke Volksgezondheid, geef ik lezingen en maak ik e-modules. Zo schreef ik bijvoorbeeld mee aan het lesprogramma 'Lessen in geluk' voor het voortgezet onderwijs. Dat is een methode om leerlingen bewust te maken van wat je gelukkig maakt en hoe je daar zelf invloed op kunt uitoefenen.

Naast geluksbeleving is het tweede grote thema in mijn werk 'natuurbeleving'. In deze tijd, waarin het leven draait om snelheid, hebben mensen soms een beetje hulp nodig om weer van de natuur te genieten. Ook daarover schrijf ik verhalen en geef ik lezingen.

WAAR BEGIN JE ALS JE GELUKSBELEVING WILT ONDERZOEKEN?

Dat is eigenlijk best eenvoudig. Je begint met de simpele vraag: wat vinden mensen zélf van hun leven. Je vraagt dus letterlijk: hoe gelukkig ben je? De meeste mensen kunnen daarop binnen drie seconden een antwoord geven.

Daarna wordt onderzoek wel meteen wat ingewikkelder. Er zijn namelijk allerlei factoren die het gegeven antwoord beïnvloeden. Veel van die beïnvloeding speelt zich in ons onderbewuste af. Een simpel voorbeeld: wanneer je op een regenachtige dag aan mensen vraagt hoe gelukkig ze zijn, zijn de uitkomsten significant lager dan wanneer je dezelfde vraag aan dezelfde mensen stelt op een zonnige dag. Nog een mooi voorbeeld: wanneer je mensen geld laat vinden, kort voordat jij naar geluksbeleving vraagt, scoren zij hoger op de geluksschaal. Dat komt doordat we een stemmingsafhankelijk geheugen hebben. Je stemming van het moment bepaalt niet alleen hoe je situaties nu ervaart, maar ook hoe je terugkijkt op je eigen leven. Geluksgevoel is daardoor onderhevig aan schommelingen. Je bent niet altijd even gelukkig.

Er zijn nog meer interessante factoren die van invloed zijn op de beleving van geluk zoals: Hoe gelukkig wil je

zijn? Welke criteria gebruik je om jouw geluk te meten? Die criteria zijn niet overal op de wereld hetzelfde. Identieke omstandigheden in twee verschillende landen leiden daarom niet per se tot dezelfde geluksscore. Min of meer algemene criteria voor geluk zoals we die in onze westerse samenleving hanteren zijn: het onderhouden van een stabiele liefdesrelatie, het hebben van vrienden/kind(eren)/een mooi huis/genoeg geld om comfortabel te kunnen leven en gezondheid. Een uitdagende baan wordt tegenwoordig ook steeds vaker in dit rijtje genoemd.

IS ER EEN MIN OF MEER ALGEMENE DEFINITIE VAN GELUK TE GEVEN?

Je bent gelukkig wanneer je tevreden bent met je leven zoals het is. Maar de criteria die aanleiding geven tot een gevoel van geluk, zijn voor iedereen anders. Els heeft bijvoorbeeld als grootste wens om voor drie maanden naar Australië te gaan, terwijl Willem het verschrikkelijk zou vinden om drie maanden van huis te zijn.

Deze persoonlijke criteria veranderen trouwens bij de meeste mensen gedurende hun leven. Wanneer ik hetzelfde voorbeeld opnieuw gebruik: 15 Jaar later is Els getrouwd, heeft ze drie opgroeiende kinderen en een veeleisende baan. Ze moet er niet meer aan denken om drie maanden op reis te gaan. Terwijl Willem op dat moment net gescheiden is en een reis naar Australië voor hem nu ineens wel een aantrekkelijke optie is.

Geluksgevoel hangt verder nauw samen met verwachtingen die je van het leven hebt. Wat heb ik op dit moment in mijn leven allemaal nodig (partner/ kinderen/baan, etc.)? Vervolgens gaan mensen turven: hoe ver ben ik nog van mijn ideaalbeeld af?

Ik wil hier ook nog even wijzen op het verschil tussen geluk en mazzel. Mensen halen die twee namelijk regelmatig door elkaar. Vijf stoplichten achter elkaar op groen, dat is mazzel. Maar het prettige gevoel dat het leven goed is zoals het is, dat is geluk

WAT GELUKKIG MAAKT VERSCHILT DUS PER INDIVIDU. HEB JE MISSCHIEN TOCH EEN ALGEMEEN ADVIES OM GELUK TE VINDEN?

Zeker, er zijn wel een aantal algemene wegwijzers voor geluk. Een eerste tip: stel jezelf heldere doelen. Daarmee bedoel ik: denk na over wat voor jou belangrijk is in je leven. Formuleer jouw criteria voor geluk, schrijf ze letterlijk op en stel het behalen hiervan tot je doel.

Ten tweede: Neem zelf verantwoordelijkheid voor je leven en voor de zoektocht naar geluk. Kruip niet in de

slachtofferrol wanneer het tegenzit, maar probeer tegenslag als een uitdaging te zien. Leer ervan en vervolg je koers naar geluk met die kennis in je rugzak.

En ten derde: Vergelijk jezelf niet te veel met anderen. Wanneer je vooral een grotere auto wilt als je buurman, dan raak je jouw echte koers kwijt. Je verliest de criteria die van wezenlijk belang voor je zijn uit het oog. Bovendien geef je daarmee de regie over je geluk deels uit handen. Jouw geluk wordt dan namelijk ineens beïnvloed door wat de buurman doet. Als hij een nog grotere auto koopt, ben jij minder gelukkig.

Voor wie meer praktische tips wil: In opdracht van de Volkskrant heb ik de e-module Levenskunstjes, bestaande uit 14 lessen die je helpen om geluk te vinden. De samenvatting is gratis te downloaden op mijn website www.grootstegeluk.nl.

IS ER EEN VERSCHIL TUSSEN HET DENKEN OVER GELUKSBELEVING VROEGER EN GELUKSGEVOEL NU?

Zeker. Vroeger waren mensen gelukkig als ze een deugdzaam leven leidden. Normen en waarden van de gemeenschap en de Heilige Schriften, zoals de Bijbel, boden een duidelijke leidraad. Het vervullen van sociale verplichtingen speelde een veel grotere rol dan nu.

Tegenwoordig hebben we een meer hedonistische kijk op geluk. Genotsbeleving wordt vaak gekoppeld aan plezierige ervaringen via onze zintuigen. Ons persoonlijk geluk staat centraal, dat van de gemeenschap lijkt steeds minder van belang.

JOUW BOEK *GELUKKIG WERKEN IS EEN SUCCES. WAT IS HET VOOR BOEK?*

Werk gaat een steeds belangrijker rol spelen in ons leven, het is sterk verweven met je beleving van identiteit. Wanneer je aan mensen vraagt 'Wie ben je?', beginnen de meeste antwoorden met het beroep dat die persoon uitoefent. "Ik ben verpleegkundige", of "Ik ben bakker".

Mensen hechten anno 2013 waarde aan een taak die hen professioneel uitdaagt en niet te zwaar maar ook niet te licht is. We willen dat onze baan betekenisvol is, voor onszelf én voor de maatschappij. Dat is nogal wat. Hoe krijg je met zo'n uitgebreide verlanglijst toch wat je wilt? Daarover schreef ik een boek met Onno (Hamburger red.) Het is een soort handleiding die je helpt om geluk te vinden in je werk. In het boek staan veel oefeningen waarmee je zicht krijgt op je sterke en zwakkere kanten. Zodra je die helder in beeld hebt, kun je daar ineens je voordeel mee gaan doen. Je kunt dan bijvoorbeeld jouw vaste valkuilen herkennen vóórdat je erin stapt, taken naar je toetrekken waar je goed in

bent en taken afstoten die je minder goed beheerst. En natuurlijk, er zullen altijd weer nieuwe tegenslagen zijn, je kunt nu eenmaal niet de hele wereld naar je hand zetten, maar dit boek kan wel helpen om je meer invloed te geven op jouw persoonlijke groeiproces.

WAAR WORD JE ZELF GELUKKIG VAN?

Er zijn veel dingen waar ik gelukkig van word. Van het beleven van de natuur bijvoorbeeld, ik kan erg genieten van de bloemen en vogels in mijn tuin, maar ook van een mooie wandeling. Ik word gelukkig van sporten en van een goed gesprek. Van mijn werk word ik vooral gelukkig op momenten dat ik het gevoel heb dat de dingen op hun plek vallen, dat het echt zinnig lijkt wat ik aan het doen ben. Dat heb ik bijvoorbeeld wanneer ik samen met anderen aan een artikel werk en we elkaar precies aanvullen. Of wanneer ik ervaringen die belangrijk voor me zijn kan verwerken in mijn boeken, zodat ik ze door kan geven aan anderen. Een mooi voorbeeld: Ik houd van fotograferen. Jaren geleden las ik een boek van Simone de Beauvoir, waarin zij haar afkeer uitsprak over toeristen die een stad beleven vanachter hun fotocamera. Zij was van mening dat je momenten minder intens beleeft wanneer je vooral bezig bent met het vastleggen ervan. Daar kon ik me lange tijd helemaal in vinden. Maar inmiddels kijk ik daar genuanceerder tegenaan, dankzij mijn eigen ervaringen en zeker ook na het lezen van het boek *Savoring* van Fred Bryant en Joseph Veroff over de kunst van het genieten van je leven. Ik geloof nu dat fotograferen juist kan bijdragen aan het intenser beleven van momenten. Recent heb ik een artikel geschreven over de therapeutische waarde van fotograferen. Daarin zijn verschillende opdrachten verwerkt zoals; "Fotografeer binnen 30 meter van je huis 36 dingen die de moeite waard zijn." Dat dwingt je tot anders kijken en dan zien mensen ineens dingen waar ze tot dan toe altijd aan voorbijgelopen zijn. Zoals het bijzondere patroon in de tegels voor je huis, het nest koolmeesjes in een boom voor je huis of de manier waarop diezelfde boom zich vertakt. Om die dingen te ontdekken moet je de omgeving heel bewust waarnemen en vanuit een ander perspectief proberen te bekijken. Wanneer je op het gras gaat liggen en die boom in je tuin van onderaf bekijkt, ziet deze er ineens heel anders uit. Fotografie is voor mij een middel om van mijn omgeving te genieten. Als ik de klimrozen in mijn tuintje fotografeer, zie ik ze juist beter. Op het moment dat ik de foto maak, maar ook wanneer ik de foto later bekijk. Dat vind ik prachtig. Je kunt naar Afrika op safari om olifanten en buffels te fotograferen, maar je kunt ook in je eigen achtertuin op expeditie gaan.