

Stop met streven naar geluk

Wie betekenis zoekt in plaats van geluk vindt zijn leven zinvoller, zegt de Amerikaanse psycholoog Emily Esfahani.

Rosan Hollak NRC 18 mei 2017

‘Het najagen van geluk maakt mensen ongelukkiger.’ Volgens Emily Esfahani Smith, een 29-jarige Amerikaanse psycholoog die recentelijk het boek *De kracht van betekenis* publiceerde, is de westerse cultuur geobsedeerd door geluk. Daarmee jagen we het verkeerde doel na. Geluk kun je niet afdwingen, maar op de betekenis van je bestaan heb je wel invloed. „Geluk is iets dat komt en gaat. Het kan hoogstens een bijproduct zijn van een zinvol leven”, zegt Esfahani, die kort in Nederland is voor een lezing over haar boek. In het non-fictiewerk wisselt ze psychologisch onderzoek en filosofische theorieën af met persoonlijke verhalen van mensen die ontdekten hoe ze een zinvol bestaan konden creëren.

Haar ideeën over onze misplaatste geluks-obsessie kreeg Esfahani niet alleen via haar studie – ze studeerde bij Martin Seligman, de grondlegger van de positieve psychologie – maar werden vooral gevormd door haar jeugd. Esfahani werd in Zürich geboren maar groeide op in Montreal. Daar hadden haar ouders, die behoorden tot de Nimatullahi (een soefi-orde uit Iran), een gebedshuis. De soefi's (beoefenaars van de islamitische mystiek) kwamen twee keer per week aan huis. „Ze mediteerden urenlang, na afloop serveerde mijn moeder thee met dadels.” Hoewel zij een schijnbaar normaal leven leidden beschikten ze over een ander gevoel voor zin, zegt ze. „Ze waren totaal onbaatzuchtig en schakelden hun ego uit. Ze gaven me het gevoel verbonden te zijn met iets groters.”

Niet iedereen vindt zijn roeping in het leven

Toen haar familie later naar de VS verhuisde, raakte Esfahani vervreemd van het soefisme. „Ik kwam in aanraking met andere waarden, het ging in mijn omgeving ineens om het streven naar persoonlijk geluk en individueel succes. Maar ik bleef verlangen naar de diepere betekenis van de dingen.” Ze besloot filosofie en psychologie te studeren en begon te publiceren over levenskwesties. Haar doorbraak kwam in 2013 met een publicatie in het Amerikaanse tijdschrift *The Atlantic* getiteld '[There's More to Life Than Being Happy](#)'. Hierin schreef ze, op basis van diverse onderzoeken van opiniebureau Gallup, dat ruim de helft van de Amerikanen zich gelukkig voelt, maar dat meer dan een kwart het idee heeft geen zinvol bestaan te leiden.

Het artikel, dat een hit werd op internet, vormde de aanleiding voor het schrijven van *De kracht van betekenis*. Daarvoor spitte ze psychologische onderzoeken door – de wetenschappelijke basis voor haar boek – maar ook sprak ze tal van mensen uit verschillende lagen van de samenleving over zingeving. Dat levert verrassende en soms ontroerende verhalen op over onder andere een verzorgster in een dierentuin en een voormalige drugsdealer die andere ex-criminelen ging begeleiden bij het verbeteren van hun conditie en een sportschool begon. Ook greep ze naar de filosofie. Ze wijst in het boek op het begrip *eudaimonia* van de Griekse filosoof Aristoteles. „Dit wordt soms vertaald als 'geluk', maar Aristoteles had juist kritiek op mensen die naar 'een plezierig leven' streefden. Het puur najagen van 'een goed gevoel' is iets voor dieren, meende hij. Een eudaimonisch leven vereist dat mensen hun talenten ontwikkelen, zowel moreel als intellectueel.”

Zin en geluk kunnen botsen

Ze wijst op een studie uit 2013 waarvoor aan bijna 400 Amerikanen werd gevraagd of ze gelukkig waren en of ze hun leven betekenisvol vonden. De ondervraagden bleken een 'gelukkig leven' vooral te associëren met een

gemakkelijk leven: een leven waarin men zich goed voelt en weinig stress of zorgen heeft. Bij een ‘zinvol bestaan’ hadden ze vooral associaties met ‘geven’. „Dan gaat het over investeren in dingen die boven onszelf uit gaan. Dat brengt zorgen, stress en angst met zich mee. Het hebben van kinderen werd geassocieerd met een zinvol leven, maar leverde wel lagere geluksscores op.”

Zin en geluk kunnen dus botsen, aldus Esfahani. Toch blijkt dat zinvolle activiteiten uiteindelijk tot een diepere vorm van welbevinden leiden. Tijdens het onderzoek voor haar boek stuitte Esfahani op vier elementen die als richtlijn gelden voor een zinvol leven. „Iemand moet bijvoorbeeld een doel voor ogen hebben om iets bij te dragen aan de wereld”, zegt ze. Als voorbeeld noemt ze Ashley, de dierenverzorgster uit de Detroit Zoo.

„Ze vertelde dat ze zo’n 20 procent van haar tijd besteedt aan uitdagend werk. De overige 80 is ze bezig met het schoonmaken van de dierenverblijven. Toch vindt ze dit werk zinvol. Ze zei: ‘Mijn doel is de dieren het naar hun zin te maken, een schone plek is daarbij van groot belang.’”

Wie geluk nastreeft, moet volgens haar bereid zijn een ‘*service mindset*’ aan te nemen. „We vinden niet allemaal onze roeping in het leven. Maar dat betekent niet dat we geen zinvolle doelen in ons werk kunnen ontdekken.” Ze wijst erop dat winkelbedienden, verplegers en docenten overladen worden met routinetaken en soms het zicht op het hogere doel kwijtraken. „Maar als we onze taak zien als een kans om anderen te helpen, zullen ons leven en werk aan betekenis winnen. Dat is de erfenis die we kunnen achterlaten.”

De vier pijlers voor een zinvol leven volgens Esfahani

1. Ergens bijhoren

Volgens psychologen hebben mensen het gevoel ergens bij te horen als er aan twee voorwaarden is voldaan. Ze hebben een relatie nodig die is gebaseerd op wederzijdse zorg, waarbij het er vooral om gaat belangrijk voor de ander te zijn.

De tweede voorwaarde zijn aangename interacties. Wezenlijk daarbij is dat die er regelmatig zijn, of dat nu met familieleden, milieuactivisten of leden van een boekenclub is.

2. Bijdragen aan de wereld

Hierbij gaat het niet om een alledaags doel (op tijd op het werk komen) maar om een 'duurzaam en hoger doel'. Een positieve bijdrage aan de wereld leveren of iets delen waar een ander baat bij heeft. Dat kan het bevorderen van de mensenrechten zijn, maar het kan ook minder ambitieus. Een gesprek aanknopen met een kassamedewerker. Of, voor tieners, thuis helpen met schoonmaken, koken of zorgen voor broertjes of zusjes.

3. Verhaal van je leven maken

De impuls om een verhaal te maken van ons leven komt voort uit de diepgewortelde behoefte de wereld zin te geven. We hebben een oerdrift om orde te scheppen in de chaos: we ontwaren figuren in wolken of vermoeden een samenzwering in toevallige gebeurtenissen. We zijn voortdurend bezig om stukjes informatie te voorzien van betekenis. Anders zouden we niet kunnen functioneren. Verhalen helpen ons om de wereld zin te geven en onze plaats daarin te zien.

4. Boven het alledaagse uitstijgen

Esfahani noemt dit transcendentie. Dit zijn niet alleen religieuze ervaringen, het kan ook gebeuren als je muziek luistert of naar de sterrenhemel kijkt. Een transcendente ervaring kan ertoe leiden dat je meer betrokken raakt en minder gericht bent op het eigen ego. De Amerikaanse psycholoog William James schreef hierover: „Het zijn verlichtingsmomenten, openbaringen. Ze zijn vol betekenis en van groot belang, hoe moeilijk ze ook te verwoorden zijn.” De zin die we aan deze ervaringen ontleen geeft ons een gevoel van verbondenheid met de ander en de wereld.