

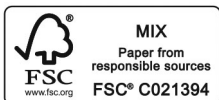
# The Science of Happiness

Zeven lessen om  
meer geluk te ervaren

**BRUCE HOOD**

Vertaling Bep Fontijn

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2024 Bruce Hood  
Oorspronkelijke titel: *The Science of Happiness: Seven Lessons for Living Well*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2024 HarperCollins Holland  
Vertaling: Bep Fontijn  
Omslagontwerp: Steve Leard  
Omslagbewerking: Pinta Grafische Producties  
Omslagbeeld: © Terex / Getty Images  
Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Best  
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1598 9  
ISBN 978 94 027 7272 2 (e-book)  
NUR 770  
Eerste druk november 2024

Published by arrangement with Simon & Schuster UK Ltd, 1st Floor, 222 Gray's Inn Road, London, WC1X 8HB.

The right of Bruce Hood to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act, 1988.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.  
\* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

The author and publishers have made all reasonable efforts to contact copyright- holders for permission, and apologise for any omissions or errors in the form of credits given. Corrections may be made to future printings.

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentie-technologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en uitgever worden hierbij niet beperkt.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Les 1: Verander je ego	21
Les 2: Zorg dat je niet geïsoleerd raakt	49
Les 3: Verwerp negatieve vergelijkingen	79
Les 4: Word optimistischer	113
Les 5: Focus je aandacht bewust	141
Les 6: Zoek verbinding met anderen	171
Les 7: Kom uit je hoofd	201
Nawoord	217
Dankwoord	221
Noten	223
Register	261

# Voorwoord

Is het je weleens opgevallen hoe gelukkig jonge kinderen zijn? Ze lijken van de eenvoudigste dingen te genieten: blubber, grond, sneeuw, takjes. Achter mijn kantoor ligt het schoolplein van een basisschool; tijdens elke pauze hoor ik het lachen en roepen van spelende jonge kinderen. Waar komt al die blijdschap vandaan? De meesten van ons beginnen aan het leven als gelukkige kinderen, maar worden later ongelukkige volwassenen die ontevreden zijn met hun leven. Ook als alles voor ons op rolletjes loopt, kan echt blijvend geluk iets onbereikbaars lijken. Hoe komt dat en wat kan er (als dat al mogelijk is) aan gedaan worden?

Als ontwikkelingspsycholoog bestudeer ik al veertig jaar kinderen. Ik vind het fascinerend om het proces te volgen van een hulpeloze baby, die van anderen afhankelijk is voor zijn of haar overleving, naar een volwassene die in staat is om de Sixtijnse Kapel te beschilderen, symfonieën te componeren, ruimtevaartuigen te bouwen of oorlogen te voeren. Ik heb mijn leven gewijd aan onderzoek en onderwijs om mijn studenten te inspireren in de hoop dat ze de volgende generatie wetenschappers worden. Gedurende het grootste

deel van mijn loopbaan heeft dit me heel veel voldoening gegeven, maar ongeveer zes jaar geleden begon het me op te vallen dat de studenten steeds ongelukkiger werden. Ze zaten te kniezen over hun academische prestaties en maakten zich enorm veel zorgen over hun eindresultaten. Ze wilden meer examentraining, leken minder geïnteresseerd in de lesstof en nieuwe ontwikkelingen in hun vakgebied en waren vooral hard aan het werk om de allerhoogste cijfers te krijgen. Mijn plezier en enthousiasme als docent werden erdoor ondermijnd. Bovendien ging de pragmatische, doelgerichte benadering van de studenten gepaard met steeds meer ellendige en ongelukkige gevoelens. Natuurlijk zijn universitaire ambities bewonderenswaardig, maar ze moeten niet ten koste gaan van persoonlijk geluk. En dit betrof niet alleen mijn eigen studenten, het hele hoger onderwijs kampt met een epidemie van geestelijke gezondheidsproblemen. De overstap naar een universitaire studie is sowieso een uitdagende periode in iemands leven; dat weet ik omdat ik er dertig jaar geleden al over schreef. Maar sindsdien is alles nog veel erger geworden.<sup>1</sup> Ik merkte dat studenten extreem gericht waren op hun eigen slechte geestelijke gezondheid, en daar moest ik iets aan doen.

Ik wist dat er binnen mijn vakgebied een veld is, 'de positieve psychologie', waarin naar manieren gezocht wordt om het geestelijk welzijn te verbeteren door middel van eenvoudige routines en activiteiten. Ik was sceptisch. Ik hoorde dat meditatie heel effectief was, maar meditatie had zijn wortels in oosterse religies en wetenschappelijk bewijs ontbrak. In de media waren talloze artikelen te vinden waarin werd verteld hoe je gelukkig en succesvol kunt zijn. Mij leken het schijnoplossingen. Hoe konden die het gevoel van geluk zo gemakkelijk verbeteren? Boekhandels op vliegvelden liggen vol met zelfhulpboeken, geschreven door zelfbenoemde deskundigen, dus het klonk iets te veel als een hype. Maar hoewel positieve psychologie twijfelachtig op me overkwam, was ik bereid het te proberen.

Toevallig ontdekte ik dat een van mijn voormalige studentes aan Harvard, Laurie Santos, een leidinggevend academisch psycholoog en het hoofd van Silliman College van Yale University, een welzijns-cursus had ontwikkeld: ‘Psychologie en het goede leven’. Dat was de populairste cursus van de campus geworden. Op haar typisch ruimhartige en belangeloze manier stuurde Laurie me haar aantekeningen, waaraan ik mijn persoonlijke accenten toevoegde om de cursus ‘The Science of Happiness’ op te zetten, die ik in 2018 pionierde aan de University of Bristol. Ik betwijfelde of er wel iemand geïnteresseerd zou zijn, maar de eerste dag kwamen er al vijfhonderd mensen opdagen, studenten en staf. Dat was bijzonder, omdat deze pilot geen officiële cursus was waarvoor je studiepunten kon behalen, maar alleen een serie van wekelijkse lunchcolleges die openstonden voor iedereen.

Mijn cursus was gericht op de wetenschappelijke benadering van geluk, en daarom voegde ik er onderzoeken aan toe die het menselijk gedrag probeerden te verklaren aan de hand van de onderliggende mechanismen van het brein. Mijn eigen vakgebieden – de ontwikkeling van het kind, het zelf en de neurowetenschap – speelden een centrale rol. Ik wilde mijn passie voor de kracht van data en bewijs delen, dus bevatte de cursus ook colleges over statistiek en het opzetten van experimenten. Zo wilde ik laten zien dat de wetenschap de beste manier is om feiten in de wereld te ontdekken. In tegenstelling tot veel voorvechters van de positieve psychologie probeerde ik geen te hoge verwachtingen te wekken van de principes die ik onderwees. Ik was vastberaden om The Science of Happiness zo nauwgezet mogelijk te benaderen. Daarom liet ik de toehoorders vooraf en na afloop van de cursus een psychometrische test doen om te bepalen of er met behulp van de aanbevolen activiteiten een verschil te constateren was in hun ervaring van geluk. Ik liet hun weten dat ze deelnamen aan hun eigen experiment en dat de uitein-

delijke resultaten bepalend zouden zijn voor de toekomst van de cursus. Ik beloofde dat ik met de cursus zou stoppen als het bleek dat er geen vooruitgang werd geboekt, en dan met mijn eigen studies verder zou gaan.

Na afloop van de cursus was de feedback van de studenten extreem positief. Ze vonden de cursus interessant en leuk en waren dankbaar dat ze eraan deel mochten nemen. Voor sommigen van de toehoorders was de ervaring ‘transformerend’ geweest. Maar wat zouden de data over hun geluk zeggen? Ik herinner me dat ik voorzichtig een statistische analyse van de psychometrische scores maakte en dat ik volkomen ondersteboven was van de resultaten. Bij alle metingen van het psychisch welzijn die ik had laten uitvoeren, zagen we een zeer significante toename van 10 tot 15 procent. Dat klinkt misschien niet als een totale verandering naar een toestand van eeuwig geluk en gelukzaligheid, maar deze grote verandering in zo’n relatief korte tijd – tien weken – is belangrijk. Ik was nu echt bekeerd. Ik wist dat je mensen gelukkiger kunt maken door middel van de wetenschap, en door onderwijs. En het doel van dit boek is dat jij ook gelukkiger wordt.

# Inleiding

Als wetenschapper wil ik altijd het antwoord op de waarom-vragen kennen. Waarom voelen sommigen van ons zich ongelukkig? Waarom is geluk zo kwetsbaar? En waarom heeft de toepassing van positieve psychologie resultaat? Ik denk dat we de antwoorden in onze jeugd kunnen vinden.

In veel gezinnen trekken jonge kinderen de meeste aandacht. Die hebben nog niet kennisgemaakt met de competitieve wereld van sociale relaties en het heftige gevoel dat anderen hen evalueren of beoordelen – dat komt wanneer ze de puberleef tijd hebben bereikt. Ze zijn tevreden op zichzelf gericht, of egocentrisch. Ze leven in het heden; er is weinig ruimte voor spijt over het verleden of zorgen over de toekomst. Maar wanneer kinderen opgroeien en de competitieve werelden betreden van schoolexamens, relaties, sociale media en werk, ontdekken ze dat ze niet langer in het middelpunt van de aandacht staan. Ze moeten met anderen leren omgaan en met hen concurreren om status en erkenning. Vaak ontstaan er conflicten als beide partijen geen rekening houden met het gezichtspunt van de ander. Ze willen status hebben en door anderen bewonderd



worden, maar kunnen niet tegelijkertijd een winnaar en een team-speler zijn. Ze kunnen niet de populairste persoon zijn zonder dat anderen minder populair zijn. Ze kunnen niet de geliefdste persoon zijn zonder dat anderen minder geliefd zijn. Ze kunnen niet de succesvolste persoon zijn zonder dat anderen falen – in ieder geval, vanuit een egocentrisch oogpunt bezien.

Om met anderen op te kunnen schieten en in de maatschappij geaccepteerd te worden, moeten we rekening houden met hoe anderen denken en daar ons handelen op afstemmen. Dat vereist oefening en vaardigheden. In de loop van onze jeugd worden we daar steeds beter in.

Tegen de tijd dat we volwassen zijn, hebben we meer zorgen en besommeringen dan toen we klein waren. Als we gevangenzitten in ons eigen egocentrische wereldje – wat maar al te vaak gebeurt – kunnen we ons vanuit die zelfgerichtheid gemakkelijk op onze eigen problemen concentreren en alles opblazen. Kijk eens naar de volgende afbeelding van ons ego in relatie tot anderen, de problemen waar we voor staan en de uitwisseling van standpunten (Fig. 1.1).



Fig. 1.1 Weergave van een te egocentrisch sociaal netwerk

Als we egocentrisch zijn, zijn wij dominant aanwezig in het centrum van ons universum en zien we relaties als eenrichtingverkeer. We hebben invloed op anderen, en als anderen invloed op ons hebben is er maar weinig wederzijdse uitwisseling, omdat we doorgaans geen rekening houden met het gezichtspunt van de ander. In tegenstelling tot kinderen zijn egocentrische volwassenen zich heel erg goed bewust van de problemen die ze hebben. Als we egocentrisch zijn, lijken onze problemen groter dan ze werkelijk zijn. We houden er geen rekening mee dat anderen hun eigen problemen hebben. En als we dat wel doen, vallen ze in het niet vergeleken bij onze eigen problemen, want die zijn het allerbelangrijkst.

Maar we kunnen ook op een andere manier naar de wereld kijken: vanuit een allocentrisch perspectief. Daar worden we veel gelukkiger van. Bij een allocentrisch perspectief tellen ook de standpunten van anderen en de onderlinge verbondenheid binnen de sociale wereld (Fig. 1.2).

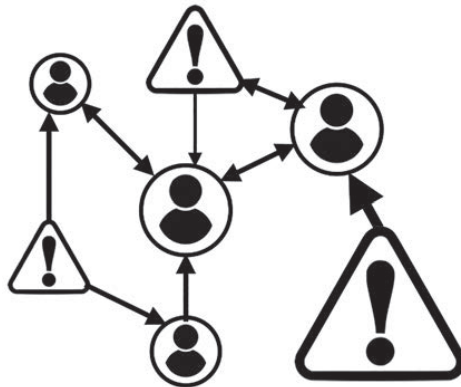


Fig. 1.2 Weergave van een allocentrisch sociaal netwerk

Ons zelf is dan kleiner en vergelijkbaar met dat van anderen. Onze relaties zijn wederkeriger en we zijn ons ervan bewust dat bepaalde

problemen invloed hebben op anderen en dat die voor hen belangrijker kunnen zijn dan onze problemen voor ons. Deze kijk plaatst problemen in perspectief en zorgt er vaak voor dat onze eigen zorgen een minder grote last lijken. Zoals het spreekwoord gaat: gedeelde smart is halve smart. Als we allocentrisch denken en handelen, dus op de ander gericht zijn, hebben we profijt van sociale steun en het onverwachte geluk dat we ervaren als we uitreiken naar anderen.

De meeste volwassenen kunnen hun ego aan de kant schuiven en een allocentrisch standpunt innemen als dat nodig is. Die vaardigheid aanleren vormt een belangrijk onderdeel van het opgroeien tot volwassene, maar het is moeilijk om spontaan zo te denken. We zijn ons zelden bewust van de problemen die anderen hebben, tenzij zij dicht bij ons staan of we er specifiek op gewezen worden. We zitten immers zo vast in ons eigen wereldbeeld. Zelfs als we over problemen van anderen horen hebben we, als we te egocentrisch zijn, nog steeds de neiging om die problemen als minder belangrijk te zien dan die van onszelf.

De Griekse stoïcijnse filosoof Epictetus zei: 'Niet wat je overkomt is belangrijk, maar hoe je ermee omgaat.' Met andere woorden: twee mensen kunnen dezelfde negatieve gebeurtenis meemaken in hun leven, maar de een wuift het weg en de ander blijft er dagenlang over piekeren. Hoe komt dat? Waarom is het glas halfvol voor de een en halfleeg voor de ander? Waarom zijn sommigen van ons gelukkiger dan anderen? Zijn we zo geboren of worden we uiteindelijk zo?

Het klopt dat gelukkige kinderen meestal opgroeien tot gelukkige volwassenen. Dat een kind gelukkig wordt, is deels te danken aan de genen die het van zijn of haar ouders erft. Als wetenschappers geluk meten bij een eeneiige en bij een twee-eiige tweeling, kunnen ze bepalen welk deel van de variatie in scores door aanleg bepaald

wordt en welk deel door de omgeving. Dit wordt de heritabiliteits- of overerfbaarheidsschatting genoemd. Als de mate van welzijn wordt vergeleken, is gemiddeld hoogstens 40 tot 50 procent van de verschillen en overeenkomsten te herleiden tot de genen.<sup>1</sup> Deze schatting verschilt niet erg van die van de intelligentie.<sup>2</sup> We erven allemaal een deel van onze karaktertrekken en capaciteiten, goed of slecht, van onze ouders, maar niet alle. Geluk kan niet alleen biologisch verklaard worden, evenmin als andere aspecten van de persoonlijkheid.

Het Office for National Statistics (de Britse variant van het Centraal Bureau voor de Statistiek) interviewde groepen jongeren van 10 tot 15 jaar oud en vroeg aan hen waar ze gelukkig van werden.<sup>3</sup> Het was niet hun PlayStation, het aantal volgers op Instagram, geld, vakanties of goede cijfers op school. ‘Je geliefd voelen en positieve, ondersteunende relaties hebben, vooral met vrienden en familie, en iemand hebben om mee te praten en op te kunnen steunen’ noemden de kinderen telkens als de beslissende factor om gelukkig te kunnen zijn. Dit is belangrijk, omdat in een ander onderzoek, onder meer dan 17.000 volwassenen die in 1970 waren geboren, de vraag werd gesteld: ‘Hoe ontevreden of tevreden ben je met hoe je leven nu is?’<sup>4</sup> Daaruit bleek wat de grootste voorspeller van iemands tevredenheid als volwassene van 42 jaar oud was: de emotionele gezondheid als kind. Onze sociale interacties in de kindertijd leggen de basis voor hoe we ons als volwassene gedragen, en dat heeft veel invloed op ons geluk. Als we met anderen verbonden zijn, leren we hoe we beter om kunnen gaan met de tegenslagen en uitdagingen van het leven. Van alle omgevingsfactoren die misschien bijdragen aan het gevoel van voldoening, zoals salaris, huwelijk of partners, is de mate waarin we als kind met anderen konden opschieten de grootste voorspeller van ons gevoel van welbevinden als volwassene.

Betekent dat nu dat we geen gelukkige volwassenen kunnen zijn als we een ongelukkige jeugd hadden? Niet per se. Mijn eigen jeugd was niet gelukkig. Ik groeide op in een gezin dat voortdurend van het ene naar het andere land verhuisde vanwege een mishandelende, ongelukkige, alcoholverslaafde vader die op zoek was naar werk, een doel en zingeving in zijn leven. Hij overleed toen ik vijftien was en ik moest het zelf maar zien te redden toen mijn moeder twee jaar later naar haar geboorteland Australië terugkeerde. Ondanks deze traumatische jeugd vind ik mezelf toch een relatief gelukkige volwassene. Ik weet niet waarom dat zo is, maar voor mij staat het vast dat je mensen gelukkiger kunt maken door hun dingen te leren. Ik beschik over voldoende bewijs om die stelling te onderbouwen.<sup>5</sup>

Het bewijs is ontleend aan mijn serie lezingen genaamd *The Science of Happiness*, die ik de afgelopen vijf jaar heb gegeven aan de University of Bristol als een officiële cursus voor eerstejaars studenten.<sup>6</sup> Sinds ik de cursus ben gaan geven, ben ik gaan beseffen dat er sprake is van een algemeen mechanisme tijdens de jeugd dat wellicht kan helpen om het mysterie van geluk te ontrafelen. We zullen misschien altijd onze egocentrische neiging houden, maar we kunnen onszelf aanleren om allocentrischer – meer gericht op anderen – te denken. Voor dit proces is het van cruciaal belang dat we dit evenwicht tussen egocentrisme en allocentrisme bereiken. Dat is de kern van elk handvat en elke praktische tips in dit boek.

In zeven lessen zal ik uitleggen hoe je geluk kunt nastreven met behulp van bewezen technieken, maar ik wil ook uiteenzetten waarom die technieken werken. Les 1, 'Pas je ego aan', leert je hoe het zelfbesef opgebouwd wordt tijdens de ontwikkeling van een kind. We beginnen met een heel egocentrisch zelf, maar worden ons steeds meer bewust van anderen en van onze plaats in de maatschappij. Als we voornamelijk egocentrisch blijven, is er een risico dat we een vervormd perspectief krijgen en ongelukkige gevoelens

ontwikkelen. In les 2, ‘Vermijd een isolement’, ontdekken we hoe de mens zo sociaal afhankelijk is geworden door een ongebruikelijke jeugd en grote hersenen. Het brein is ook het onderwerp van les 3, ‘Wijs negatieve vergelijkingen af’, waarin we kijken naar onze aangeboren neigingen bij het verwerken van informatie en naar de manier waarop deze neigingen ons geluk in de weg staan. Les 4, ‘Word optimistischer’, gaat over het probleem dat we meestal van het ergste uitgaan. We werken dat verder uit in les 5, ‘Focus je aandacht bewust’, dat onderzoekt hoe onze geest afdwaalt naar negatieve gedachten als we ons niet concentreren of niet bezig zijn met activiteiten die onze aandacht vereisen. Om deze aandring te beteugelen beschrijft les 6, ‘Zoek verbinding met anderen’, de voordelen van interactie met anderen en de gevoelens van ongemak die we onterecht verwachten wanneer we met onbekenden praten. En ten slotte bekijken we in les 7, ‘Denk niet alleen aan jezelf’, verschillende manieren om de wereld in een nieuw licht te bezien om zo gelukkiger te worden.

Dit boek is meer dan een zelfhulpboek. Het is ook een ‘zelf-destructieboek’, want het egocentrische zelf kan de bron van veel ellendige gevoelens zijn. Maar we moeten niet proberen om ons zelfperspectief radicaal aan de kant te schuiven en volledig allocentrisch te worden, want als ons denken en voelen alleen maar op anderen is gericht, lopen we het risico ons zelfgevoel totaal te verliezen, en dat is net zo belangrijk voor ons mentale welzijn als onze verbondenheid met anderen. Wanneer we ons op conflicten en crises richten die wij niet kunnen veranderen, worden we wanhopig. We moeten voor ons geluk niet zo afhankelijk van anderen worden dat we de totale controle over ons eigen geestelijk welzijn kwijtraken.

In zeven lessen leer je dat er een balans nodig is tussen het egocentrische perspectief en een allocentrisch gezichtspunt. In het boek staan aan het eind van elke les eenvoudige oefeningen die je helpen bij het vinden van evenwicht en meer levensgeluk.

Besef wel dat kennis alleen niet genoeg is. We hebben herhaaldelijk aangetoond dat het geestelijk welzijn van studenten verbetert door onze cursus en dat hun gevoelens van angst en eenzaamheid afnemen. Maar de verbeteringen verdwijnen als studenten niet langer toepassen wat ze geleerd hebben.<sup>7</sup> Het is net als met je fysieke gezondheid: je kunt fitter zijn, maar enkel zolang je eraan blijft werken. Als je een gezonde levensstijl aan de kant schuift, ben je niet langer gezond. Hetzelfde geldt voor geluk. Je moet eraan werken, geluk beoefenen, om blijvende voordelen te ervaren.