

NIEUW!

Geluk is niet te koop

Geluk is het hoogste doel in ons leven. Althans: dat ga je geloven als je kijkt naar reclames. Vrijwel zonder uitzondering krijgen we het advies om een bepaald product te kopen, omdat we er gelukkig van zullen worden. Een nieuwe auto, een zonvakantie of een kopje koffie, het wordt ons allemaal aanbevolen door mensen die een en al geluk lijken uit te stralen. Onlangs kreeg ik een advertentie voor een antidepressivum onder ogen, waarbij het mooie, jonge vrouwelijke fotomodel zoveel geluk uitstraalde dat de mogelijkheid dat ze eerder aan een depressie had geleden wat mij betreft direct verworpen kon worden.

Het verkopen van geluk is de belangrijkste marketingstrategie van de 21ste eeuw geworden. Het maakt niet uit wat je koopt, als je er maar gelukkig van wordt.

Er klopt echter helemaal niets van. Afhankelijk van je inkomenspositie mag je hier blij om zijn, of teleurgesteld. Geluk is namelijk niet te koop, ook niet voor miljonairs. Sterker nog: er zijn serieuze aanwijzingen dat geld niet gelukkig maakt. Neem alleen al het aantal echtscheidingen, verslavingen en zelfmoorden te midden van 'the rich and famous': deze uitingen van ongeluk lijken hier oververtegenwoordigd ten opzichte van gewone mensen als u en ik.

Als ik u vraag om even heel goed na te denken over de drie momenten in uw leven dat u het gelukkigst was, dan weet ik vrij zeker dat het om spontane momenten ging. Ze waren niet gepland, onverwacht zelfs, en ze speelden in het contact met een mede-

mens, gok ik. Alleen mag ook, maar nog steeds is de kans groot dat u intens genoot van iets in uw achtertuin in plaats van op de top van de Mount Everest. Zelf heb ik het weleens tijdens het hardlopen, zo'n geluksaanval. Of in bed, maar daarvan bespaar ik u de details.

Neurobiologische wetenschappers hebben allerlei hypothesen waar geluk vandaan komt, in ons brein. Men denkt aan neurotransmitters als

Zelf heb ik tijdens het hardlopen weleens een geluksaanval. Of in bed.

dopamine, maar ook lichaamseigen 'feelgood'-stofjes als endorfinen en endocannabinoiden (inderdaad, een soort stofjes dat ook in een joint zit...) worden onderzocht. Er zijn mensen die denken dat je verslaafd kunt raken aan de stofjes die je zelf aanmaakt op het moment dat je gelukkig bent. Maar daarvoor ontbreekt degelijk wetenschappelijk bewijs. Wel gevaarlijk is

het om ze in geconcentreerde vorm tot je te nemen; dit is het vertrekpunt van heel veel verslavingen.

Wat moet je er dan wel mee, met dat streven naar geluk?

Ik denk dat je er om te beginnen niet te veel gefixeerd op moet zijn. Laat het los, dan komt het naar je toe. Als je dat te weinig vindt, kun je eens nadenken over de omstandigheden waarin je je eerder gelukkig hebt gevoeld. Die kun je imiteren, met een verhoogde kans op geluk als gevolg. Maar geen garantie; die bestaat niet bij geluk. ■

Foto: Hadevych Veys | Styling en visagie Borika Florentinus

BRAM BAKKER
F