

‘Vrijwel iedereen heeft een mening over welzijn en geluk. Michael Vlerick is een van de weinigen die de stem van de rede en de wetenschap laat horen. Zijn boek is een rots in de branding. Helder, gefundeerd, inspirerend, origineel en gedurfd.’

— Johan Braeckman, filosoof
en oprichter van het platform *De maakbare mens*

‘Breek los van je genen en ontdek de weg naar een vrijer en blijer bestaan met dit boek als boeiende reisgids!’

— Steven Laureys, neuroloog en auteur

‘Michael Vlerick is een scherpe en originele denker die de grote vragen van onze tijd vanuit evolutionair oogpunt benadert. Wie wil begrijpen waarom we niet gelukkiger zijn, moet dit fascinerende boek lezen.’

— Maarten Boudry, filosoof en auteur

‘Een inspirerend boek dat je inzichten en tips geeft om duurzaam gelukkig te zijn. De wetenschappelijke invalshoek maakt het boek meer dan de moeite waard.’

— David Dewulf, expert in mindfulness en
auteur van *Mindfulness bij stress, burn-out en depressie*

‘Michael toont je hoe je de noodlottigheid van het bestaan significant kunt beïnvloeden door bewust en aandachtig te leven. Theoretisch goed onderbouwd, toepasbaar in het dagelijkse leven en hoopvol voor de doordrammende westerse mens.’

— Dirk De Wachter, psychiater en auteur van *Vertrouwingen*
en *De kunst van het ongelukkig zijn*

‘Vlerick toont hoe geoefende gelijkmoedigheid, tevredenheid en liefdevolheid het recept vormen voor menselijk geluk.

Aan zijn zijde treft hij niet alleen de Boeddha,
maar verrassend genoeg ook de wetenschap!
Fascinerend en helder, van begin tot eind!’

— Herman De Regt, hoogleraar wetenschapsfilosofie
aan de universiteit van Tilburg

‘In dit boek schetst Michael Vlerick hoe we van nature meer talent hebben voor muizenissen dan voor geluk. Maar daar laat hij het niet bij: hij biedt meteen ook een aantal handvatten aan om de velcro voor het negatieve – die ons eigen is – los te rukken.’

— Marion Debruyne, decaan Vlerick Business School

‘Een briljante exploratie van wat de hedendaagse wetenschap ons te vertellen heeft over het menselijke geluk.’

— Antoon Vandevelde, filosoof en hoogleraar emeritus aan de KU Leuven



Michael Vlerick

Waarom we niet gelukkiger zijn



Van zelfzuchtige genen naar
de kunst van een vrijer leven

Lannoo

Inhoud

Voorwoord		9
DEEL I	Waarom onze genen ons het leven zuur maken	13
Hoofdstuk 1	Natuurlijke selectie is meedogenloos	15
Hoofdstuk 2	We leven in een dictatuur van onze genen	33
DEEL II	Hoe onze genen ons geluk in de weg staan	53
Hoofdstuk 3	We zijn allemaal doemdenkers	55
Hoofdstuk 4	We zijn nooit voldaan	75
Hoofdstuk 5	We vergaan van de stress	97
DEEL III	Wat je kunt doen om gelukkiger te zijn	123
Hoofdstuk 6	Doorprik de list van je genen	125
Hoofdstuk 7	Train je brein voor geluk	149
Hoofdstuk 8	Tien handvatten voor een gelukkiger leven	185
Epiloog	Genetische modificatie als ultiem verzet	203
Eindnoten		219

Voorwoord

We willen allemaal gelukkig zijn. Het is de kern van ons streven, het staat op nummer één op onze verlanglijst, we wensen het elkaar zo vaak toe. Ik ken ook niemand die bewust zegt: ‘Geluk? Daar pas ik voor.’ Hoe komt het dan toch dat we niet *gelukkiger* zijn, terwijl we objectief en door de band genomen geen redenen tot klagen hebben? Meer nog: op vandaag kampt een op de twintig van alle volwassenen met een depressie, en maar liefst een miljard mensen leven met mentale gezondheidsproblemen.

Wetenschapsfilosoof Michael Vlerick gaat in dit boek op zoek naar het antwoord... én naar de oplossing.

Waarom we niet gelukkiger zijn heeft het potentieel om je leven ingrijpend te veranderen. Niet alleen krijg je inzicht in je ‘evolutionaire paspoort’ en je hormoonhuishouding, Michael gaat ook concreet in op hoe onze oermensbreinen omgaan met de wereld van vandaag. Dat gaat van de lokroep van sociale media via fastfood en filerijden tot roddelen op de werkvloer. Je leert dat bepaalde aspecten van je genetische programmering je geluk in de weg staan. En ook dat je het daarbij niet hoeft te laten.

Om te tonen hoe je effectief kunt rebelleren tegen die donkere zijde van je genetische programmering, leunt Michael op de nieuwste wetenschappelijke inzichten, in combinatie met eeuwenoude praktijken. De sciencefiction-beloofte van CRISPR passeert de revue, maar tegelijk presenteert hij ons ook wat stoïcijnen en boeddhisten

al eeuwen weten: aanvaard wat je niet kunt veranderen, hunker niet steeds naar meer. Met oefening kun je je op een andere wijze verhouden tot je emoties en je gedachten. Daardoor leer je tevreden en, ja, zelfs diepgelukkig in het leven te staan.

Je kunt je brein wel degelijk trainen voor geluk. Meditatie komt daarbij uitgebreid aan bod, als de gym bij uitstek voor je geest. Maar ook een reeks andere effectieve tools die je in het dagelijkse leven kunt toepassen en die het potentieel hebben om je ervaring van het leven ingrijpend te veranderen in de positieve zin.

Eindigen doet dit boek met tien concrete en wetenschappelijk onderbouwde handvatten voor een gelukkiger leven. De mooiste en frappantste daarvan vind ik zelf: 'Leef met en voor anderen.' Het meest hoopvolle inzicht dat voortkomt uit het onderzoek naar geluk, stelt Michael, is dat hoe meer je bijdraagt aan het geluk van anderen, hoe meer het jou te beurt valt.

Ik wens je veel geluk.

— Steven Laureys, neuroloog en auteur van
Het no-nonsense meditatieboek

DEEL I





Waarom onze genen ons het leven zuur maken

In deel 1 ontdek je waarom onze genen ons vaak het leven zuur maken. De fysieke en mentale pijn die wij ervaren, is niet anders dan een specifieke strategie van onze genen om zoveel mogelijk kopieën van zichzelf te maken. We zien hoe gruwelijk die strategie kan zijn voor mensen en voor andere dieren en zoomen in op kenmerken van onze biologie en psychologie die goed zijn voor onze genen, maar pijnlijk voor ons, de organismen zelf.

Hoofdstuk 1

Natuurlijke selectie is meedogenloos

Beeld je een wereld in vol levende wezens die geen controle hebben over hun denken, voelen en handelen. Wat ze ervaren en doen wordt georkestreerd door een blinde kracht. Maar daar stopt het niet. Het scenario wordt grimmiger: de blinde kracht die hen aanstuurt, zadelt hen voortdurend op met pijn. Dagelijks worden ze onderworpen aan fysieke en emotionele pijn. Deze tragische wezens dragen hun lot zo goed en zo kwaad als het kan. Zij weten niet beter en leggen zich gedwee neer bij hun onophoudelijke martelgang.

The Matrix kan een metaforisch puntje zuigen aan ons scenario. In die film worden mensen door geavanceerde robots gebruikt als energiebron. De mensen brengen hun leven door in glazen kokers, maar daarvan zijn ze zich niet bewust, want via elektroden in hun hersenen krijgen ze een constante stroom van artificiële ervaringen voorgeschoteld. De ervaringen in de 'matrix' zijn over het algemeen eerder aangenaam, bedoeld om de 'organische batterijen' gedwee te houden. In ons scenario is dat niet het geval. De ervaringen van onze wezens worden eveneens aangestuurd door een externe regisseur, maar die schotelt hun ook pijn, angst, frustratie en verdriet voor, en dat met de regelmaat van de klok.

Wens je het onze wezens niet toe dat ze zich bevrijden van de marteling die zij door die blinde kracht moeten ondergaan? Moeten onze wezens zich niet verzetten tegen hun meedogenloze meester, net zoals Neo, de hoofdrolspeler in *The Matrix*, dat deed? Wellicht heb je al achterhaald dat het hier niet over een fictief scenario gaat. Het afschrikwekkende beeld dat ik beschrijf, is geen verzinsel. Die tragische wezens, dat zijn wij, homo sapiens, en de talrijke andere wezens die onze planeet rijk is. En de blinde kracht die ons drijft, dat is evolutie door natuurlijke selectie.

Pijn hoort er niet zomaar bij

We gaan er vaak van uit dat fysieke en emotionele pijn onlosmakelijk aan het leven verbonden zijn. Dat een leven zonder pijn een tegenstrijdigheid is, iets wat we ons hooguit kunnen verbeelden maar dat nooit werkelijkheid kan zijn. Leed hoort bij het leven, zoals zonlicht hoort bij dag en duisternis bij nacht. Maar dat is niet waar. De ellende die wij en andere dieren ervaren, is niets anders dan het gevolg van een specifieke strategie die tot stand kwam door natuurlijke selectie, net zoals genot en positieve ervaringen dat zijn. Het is dus zeker niet allemaal kommer en kwel. Maar dat we regelmatig een stevige dosis pijn voorgeschoteld krijgen, staat buiten kijf.

Is die pijn, toch in zekere mate, niet zinvol of zelfs wenselijk? Ook dat hoor je vaak. Al is het maar omdat we pijn en verdriet nodig zouden hebben om welbehagen en geluk te ervaren. Zonder pijn, geen genot. Zonder verdriet, geen blijdschap. Maar ook dat klopt niet. Of toch niet helemaal. Als we volkomen gelukkig en voldaan door het leven zouden fladderen, dan hadden we misschien geen notie van geluk – en al zeker niet van pijn, angst, woede en

verdriet –, maar dat zou onze ervaring van het leven niet minder aangenaam maken.

Dat we geen pijn nodig hebben om welbehagen te ervaren, blijkt ook uit de vaststelling dat mensen die hevige emotionele pijn ervaren, daarom geen hogere pieken van welbehagen en geluk bereiken. Net zoals mensen die bovengemiddeld gelukkig zijn, niet perse blootgesteld zijn aan episodes van bovengemiddeld intense pijn. Integendeel. Fysieke en emotionele pijn dragen niet bij aan welbehagen en geluk. De afwezigheid of de afname van pijn doet dat wel. En zelfs als onze positieve emoties misschien nog iets zoeter smaken door het contrast met negatieve emoties, zullen weinigen tegenspreken dat minder frequente en intense episodes van fysieke en emotionele pijn voor iedereen bijzonder wenselijk zouden zijn.

Dat betekent niet dat emoties aan de donkere zijde van het spectrum nooit een plaats hebben in een gelukkig leven. Dat hebben sommige daarvan wel. Nostalgie, empathisch meevoelen met de pijn van een ander en rouwen om een geliefde die ons verlaten heeft, zijn complexe emotionele staten die een kern van verdriet in zich dragen. Maar daarnaast vervullen ze ons ook met een warme en innige verbondenheid met andere mensen of – in het geval van nostalgie – met zaken uit het verleden.

Vele negatieve emoties dragen daarentegen niet bij tot een gelukkig en zinvol leven. Rond woede, frustratie, verbitterdheid, wrok, afgunst, rusteloosheid, stress, angst, neerslachtigheid en wanhoop zit doorgaans geen zilveren rand. Ze kunnen in sommige situaties weliswaar leiden tot gedrag dat ons ten goede komt. Angst zorgt er bijvoorbeeld voor dat we gevaren uit de weg gaan. Maar dat doen ze zeker niet altijd. Al te vaak leiden ze juist tot gedrag dat ons en anderen schade berokkent. Denk maar aan hoe we ons gedragen tijdens een woedeaanval. Verder ervaren we die negatieve emoties als

bijzonder onaangenaam. Deze en andere vormen van fysieke en mentale pijn kunnen we dus missen... als kiespijn.

Gelukkig is er zeer goed nieuws: we zijn niet veroordeeld tot die ellende. Je kunt stappen ondernemen om je grotendeels te bevrijden van vele vormen van emotionele pijn en om (nog) gelukkiger in het leven te staan. In dit boek ontdek je hoe je dat voor elkaar brengt. Daarvoor moeten we het eerst hebben over hoe onze 'listige' genen aan de basis liggen van de fysieke en emotionele pijn die we zo vaak ondergaan. Dat ontdek je in de rest van dit hoofdstuk. Hoe wreed het leven in de 'matrix' kan zijn, zien we in het volgende hoofdstuk. Suïcidale spinnen, gruwelijke parasieten, verkrachtende dolfijnen, adaptieve depressies, gebroken harten en uiterst pijnlijke bevallingen passeren de revue.

In deel 2 zoomen we in op onze mentale pijn. We zien hoe de evolutionaire logica die onze genen hanteren, ervoor zorgt dat we pijn vaker, intenser en langer ervaren dan plezier (hoofdstuk 3). We zien dat al het goede dat ons overkomt, heel snel went en ons minder lang en intens gelukkig maakt dan we op voorhand verwachten (hoofdstuk 4). Ten slotte zien we hoe ons leven in een moderne wereld met een brein uit de oertijd voor problemen zorgt (hoofdstuk 5).

In deel 3 gaan we in het verzet tegen die donkere zijde van onze genetische programmering. Je ontdekt hoe je je lot in eigen handen kunt nemen en via vaak eeuwenoude inzichten en praktijken - zoals meditatie - je geluk ingrijpend en permanent kunt verhogen (hoofdstuk 6 en 7). In hoofdstuk 8 reik ik je tien concrete en wetenschappelijk onderbouwde handvatten aan om een vrijer en gelukkiger leven tot stand te brengen. Een leven waarin je je steeds meer bevrijdt van de emotionele pijn en het ongenoegen waarmee onze genetische programmering ons opzadelt. In de epiloog, ten slotte, zien we hoe een revolutionaire technologische innovatie - geneti-

sche modificatie – in de nabije toekomst de mogelijkheid zal bieden tot het ultieme verzet tegen onze genetische programmering: de genen sturen dan niet langer het organisme aan maar, andersom, het organisme stuurt zijn genen aan. Ik bespreek er de gevaren en ethische kwesties die daarmee samenhangen, maar ga ook in op het fenomenale potentieel van deze technologische ontwikkeling, die met rasse schreden vooruitgaat.

De tijd is gekomen om uit de matrix te treden! In dit boek wijs ik je graag de weg.

Evolutie door natuurlijke selectie

De blinde kracht die ons aanstuurt is dus: natuurlijke selectie. Charles Darwin' legde dat proces bloot. Het revolutionaire karakter en het belang van Darwins theorie kan moeilijk worden overschat. Het verklaart waarom organismen – dieren en planten – eigenschappen hebben die aangepast zijn aan hun omgeving. Eigenschappen zoals de lange nek van de giraf om bij de bladeren van de hoge acaciabomen te komen of het rechtopstaande postuur van mensen om lange afstanden af te leggen in de savanne.

Vóór Darwin kon men enkel veronderstellen dat een bovennatuurlijke schepper voor die functionele ontwerpen had gezorgd. Darwin begreep echter dat het om een doelloos, natuurlijk proces ging. Uit zijn theorie volgde ook de schokkende vaststelling dat alle planten en dieren op onze planeet een gemeenschappelijke voorouder hebben... en dat mensen en chimpansees een gemeenschappelijke voorouder hebben die zo'n zes miljoen jaar geleden leefde. In evolutionaire termen is die tijdsspanne een peulenschil, wetende dat het leven op aarde zo'n vier miljard jaar geleden van start ging.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Redactie: Frederique Vanneuville
Vormgeving omslag en binnenwerk: Studio Lannoo
Zetwerk: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024 en Michael Vlerick
ISBN 978 94 014 9185 3
D/2024/45/99
NUR 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.