

René Dijkstra

1 De onvermijdelijkheid van teleurstelling

Uit: Het geestig lichaam. Tussen brein en body, Utrecht 1994

(312) De ietwat deprimerende les die het leven voor ons in petto heeft, is dat er geen succesformule voor geluk bestaat. Zolang we jong zijn, geloven we vaak dat alles anders, beter wordt als we máár eenmaal...! En als we oud zijn, geloven we vaak dat alles beter wordt als we nóg eenmaal...! Maar heel vaak blijkt de gelukbrengende werking van een nieuwe ervaring, een nieuwe relatie, nieuw werk, een nieuwe mogelijkheid of een nieuw bezit een verontrustend korte levensduur te hebben.

De Amerikaanse tv-psychologe Joyce Brothers vroeg eens aan een groot aantal van haar landgenoten of ze gelukkiger zouden worden als ze plotseling financieel de wind in de zeilen zouden krijgen, bijvoorbeeld 25 procent meer zouden gaan verdienen of de hoofdprijs in de lotto of toto zouden winnen. Een overweldigende meerderheid antwoordde daar bevestigend op. Onderzoek laat zien dat daar in werkelijkheid weinig van klopt. Amerikanen die een prijs van een miljoen dollar in een loterij gewonnen hadden, werd gevraagd naar de mate waarin dat fortuin hun levensgeluk had beïnvloed. (313) Hun antwoorden werden vergeleken met die van een groep in leeftijd en opleiding vergelijkbare mensen wie geen loterijgeluk beschoten was geweest. Wat bleek? De lottowinnaars voelden zich na hun grote slag niet gelukkiger dan daarvoor (behalve dan in de eerste paar dagen na de bekendmaking). Maar het meest verrassende was wel dat de winnaars zich niet gelukkiger bleken te voelen dan degenen die niet zo fortuinlijk waren geweest.

Je vraagt je af hoe dit nu kan: de halve wereld jaagt de hele godganse dag achter het grote geld aan en dan zou nu opeens blijken dat het allemaal niet veel uitmaakt. Maar dat kan heel goed. Trouwens, we wisten allang uit onderzoek naar het verband tussen de hoogte van levensstandaard of inkomen en levensgeluk dat zo'n verband er niet of nauwelijks is. Aangehouden is dat voor mensen die redelijk in hun basisbehoeften kunnen voorzien (onderdak, voedsel, verwarming) een toename in koopkracht, ook als die fors is, geen invloed meer heeft op de mate van ervaren levensgeluk. Wat de vakbonden of het ambtenarenoverleg voor ons uit het vuur slepen, heeft dus in het algemeen psychologisch weinig om het lijf. De verklaring voor dat feit moeten we zoeken in een psychologische theorie die al vele tientallen jaren oud is, maar die nog altijd kaarsrecht overeind staat. Die theorie wordt de 'adaptatieniveau-theorie' ('adaptie' betekent 'aanpassing') genoemd en is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Harry Helson. Kern van de theorie is dat de invloed die een bepaalde gebeurtenis op ons heeft, sterk afhangt van de mate waarin die gebeurtenis afwijkt van wat we verwacht hadden. Als wat in werkelijkheid gebeurt gewoon overeenkomt met onze verwachting (of ons adaptatieniveau), heeft die gebeurtenis emotioneel niet of nauwelijks enig effect op ons.

Een eenvoudig experiment dat de juistheid van de theorie aantoont, kunt u zelf in de keuken uitvoeren. U houdt een paar minuten uw beide handen in een kom met water met een temperatuur van 35 graden Celsius. Aanvankelijk voelt het water warm aan, maar na enige tijd voelt u niets meer. Uw handen zijn zogezegd 'aangepast'. Als u vervolgens uw linkerhand in een kom met water van een temperatuur van 30 graden steekt en uw rechterhand in een (andere) kom met water van opnieuw 35 graden, voelt u links als koud terwijl u rechts niets bijzonders voelt. (314) Dit verschil in gevoel toont duidelijk aan dat hoe we iets ervaren afhangt van wat we op grond van vroegere ervaring verwachten of gewoon zijn. Verandert onze verwachting, dan verandert ook de mate waarin we iets als pijnlijk of plezierig ervaren. Komt u zelf uit een gezin waar iedereen op zijn minst universiteit heeft gedaan en uw eerstgeborene blijkt niet meer dan HAVO aan te kunnen, dan zult u waarschijnlijk teleurgesteld zijn. Maar als vervolgens uw tweede kind niet meer dan een LBO-advies krijgt, gaat u HAVO toch nog niet zo 'slecht' vinden.

Wat betekent de adaptatieniveautheorie nu voor degenen onder ons die op jacht zijn naar het grote levensgeluk? Helaas voorspelt de theorie dat geluk meestal een tamelijk kortstondig leven beschoren is. De reden daarvan is dat we ons vaak alleen maar heel gelukkig zullen voelen als ons dingen overkomen die onze verwachting (of ons adaptatieniveau) duidelijk overtreffen. Je vandaag heel gelukkig voelen lukt vaak beter als je je gisteren heel ongelukkig voelde, als je ervaringen gisteren zodanig beroerd en ongelukkig waren dat je weinig meer van het leven verwachtte.

Problemen beginnen te ontstaan als in ons persoonlijk en sociaal leven en op ons werk alles in een bepaalde periode op rolletjes loopt. Natuurlijk genieten we dan wel van ons gunstige gesternte en onze successen, maar ondertussen kruipt ons adaptatieniveau alsmaar naar boven. We beginnen meer en meer van het leven te verwachten en hebben steeds grotere successen of meevallers nodig om ons gelukkig te blijven voelen. Blijven die uit of treden er tegenvallers op, dan is het risico groot dat we ons op den duur toch niet of nauwelijks gelukkiger zullen voelen dan we deden voordat we de wind in de rug kregen.

Dat is natuurlijk precies wat er in de landen in Oost-Europa is gebeurd na de val van het ijzeren gordijn. In de eerste periode van de omwenteling gebeurden er dingen, werden er dingen mogelijk, die de stoutste verwachtingen van de meeste mensen zowel daar als hier overtroffen. Maar terwijl die verwachtingen juist door de veranderingen snel hoger werden, hielden de ontwikkelingen daar op een gegeven moment geen gelijke tred meer mee. Vandaar dat grote groepen Oost-Europeanen na enige tijd het gevoel begonnen te krijgen dat ze nauwelijks beter af waren dan voor de omwenteling. Ze voelden zich weer even ongelukkig als twee, vijf of tien jaar geleden. (315) Vandaar dat we Russen verzuchtelingen konden horen slaken als: 'Onder Brezjnef hadden we tenminste nog medicijnen' of Roemenen woedend konden horen roepen dat hun nieuwe president niet meer dan een tweede Ceausescu is. Alsof er in feite helemaal niets is veranderd. Dat is er objectief gesproken natuurlijk wel, maar subjectief in termen van geluksgevoel voor velen niet - en dat is natuurlijk wat uiteindelijk telt.

In veel opzichten lijkt het leven op wat psychologen wel een 'hedonistische' tredmolen noemen, een tredmolen van het geluk. In een tredmolen kom je altijd weer daar uit waar je begonnen bent, ongeacht hoe snel je ook vooruit probeert te komen. Geluk hangt af van de mate waarin het leven je beter behandelt dan je verwachtte, maar op de lange duur behandelt het leven jou bijna altijd zoals je het verwachtte. Dit verschijnsel wordt onder andere uitgedrukt in het gezegde 'het bezit van de zaak is het einde van het vermaak'. Dit is trouwens niet alleen zo met dingen maar ook met mensen. De adaptatieniveaustheorie voorspelt dat zelfs de meest plezierige activiteiten met andere mensen hun aantrekkingskracht verliezen naarmate we ze vaker ondernemen, en wel als gevolg van onze oplopende verwachtingen.

Deze ontwikkeling doet zich in partnerrelaties bijna altijd voor. Voor de meeste mensen is seksuele omgang met iemand van wie ze houden een van de voornaamste bronnen van plezier en geluk. Maar volgens onze theorie zou zelfs deze hooggeprezen activiteit minder plezier opleveren naarmate ze vaker wordt beoefend. Dat dit inderdaad zo is, blijkt uit het bestaan van het zogenaamde 'honeymoon'-effect. Het gaat hier niet om het gebruikelijke patroon dat er meestal een afname van seksuele activiteit tussen partners plaatsvindt met het verstrijken der jaren. Bij het honeymoon-effect gaat het om het verschijnsel dat een hoge frequentie van seksueel contact betrekkelijk spoedig wordt gevolgd door een sterke afname. Er zijn verschillende onderzoeken bekend waarin pas getrouwde paren gevraagd werd een logboek bij te houden van het aantal keren dat ze 'het' in hun eerste huwelijksjaar 'deden'. Bij paren met een hechte liefdesrelatie waarvan de vrouw nog maagd was bij de huwelijksvoltrekking en in het eerste jaar niet zwanger raakte, bleek de aantrekkelijkheid van seksuele activiteit snel te verminderen. (316) Terwijl er gemiddeld in de eerste maand nog sprake was van 17,5 (in de statistiek kan dat!) keer, daalde dat cijfer via 16 in de tweede maand naar 13 in de derde maand, om vervolgens aan het eind van het eerste jaar op 8,5 uit te komen. Dat wil dus zeggen op minder dan 50 procent van de oorspronkelijke score.

Blijkbaar is het zo dat iets wat je aanvankelijk heel gelukkig kan maken, dit op den duur steeds minder gaat doen, omdat het steeds minder vaak 'boven verwachting' goed of plezierig is. Voor sommige mensen betekent het zelfs dat ze zich op den duur gaan afvragen waarom ze überhaupt aan de relatie begonnen zijn, als ze 'er uiteindelijk toch niets mee opschieten'.

Er zijn verschillende strategieën denkbaar om uit de hedonistische tredmolen te blijven. Eén is om tegen de stroom in te gaan zwemmen door te proberen steeds buitenissigere soorten van vermaak en genot te verzinnen, zodat het heden altijd opwindender blijft dan het verleden. Op het seksuele vlak leidt dat bijvoorbeeld tot praktijken als partnerruil, trio's, SM, bondage en meer van dat soort acrobatiek. Het probleem is alleen dat er in dit opzicht grenzen zijn aan onze inventiviteit en ons incasseringsvermogen en we meestal vroeg of laat de race tegen onze verwachtingen verliezen. Op den duur is er dan niets meer wat ons nog werkelijk kan bevredigen en grijpen we naar paardemiddelen als drugs en geweld. Tal van beroemdheden, onder wie Elvis Presley en Marilyn Monroe, hebben zichzelf met deze strategie verslagen.

Een andere strategie is om het advies van wijze mensen als Boeddha en Christus te volgen en uit de tredmolen te stappen, dat wil zeggen, onszelf niet langer de speelbal van verwachtingen en lusten te maken. De Nederlandse dichter Bloem heeft deze houding heel treffend onder woorden gebracht:

*Ik heb van het leven vrijwel niets verwacht,
't Geluk is nu eenmaal niet te achterhalen.
Wat geeft het? - In de koude voorjaarsnacht
Zingen de onsterfelijke nachtegalen.*

Het probleem is alleen dat voor de gewone mensen, die wij nu eenmaal zijn, een dergelijke levenshouding heel erg moeilijk, zo niet onmogelijk is. We moeten het daarom stellen met de middenweg tussen deze twee extremen. Die weg is ervoor te zorgen dat bijzondere en aangename ervaringen en gebeurtenissen onze verwachting of ons adaptatieniveau niet al te zeer beïnvloeden. (317) Dat kunnen we doen door zulke gebeurtenissen een speciale, aparte plaats in ons leven te geven. Het voorbeeld daarvan in onze huidige samenleving is Kerstmis, een tijd voor speciale ervaringen. We gaan met Kerstmis meer eten en drinken, en gaan socialer, vrediger, godvruchtiger en grootmoediger met elkaar en onszelf om. Normaal gesproken zou dit ons adaptatieniveau of onze verwachtingen voor de toekomst verhogen, maar dat gebeurt niet omdat we die dagen duidelijk hebben afgezonderd van de rest van ons dagelijkse leven. Wat we op Kerstmis bij onszelf en anderen aan vriendelijkheid, toegeeflijkheid en zorg aantreffen, beschouwen we niet als normaal, maar als uitzondering, niet als iets waar we 'gewoon' recht op hebben, maar als cadeau, als iets extra's.

Diezelfde strategie blijkt ook gezond of zelf beschermend wanneer zeer onaangename of traumatische gebeurtenissen ons treffen. Als we bijvoorbeeld geconfronteerd worden met de diagnose van een ernstige ziekte bij onszelf of een dierbare, of als we een dierbare door de dood of iets anders belangrijks voor onszelf zoals een baan verliezen, helpt het om zo'n gebeurtenis een aparte plaats in ons leven te geven. Iets waar we op bepaalde momenten op een bijzondere manier aandacht aan mogen geven of voor mogen vragen, maar wat we niet voortdurend al onze aandacht of al de aandacht van anderen laten opeisen (dat we dat in het begin wel doen, is vrijwel onvermijdelijk). Zo voorkomen we dat ons adaptatieniveau al te zeer daalt, we bij de pakken neer gaan zitten en niet zelden in een toestand van radeloze hulpeloosheid terechtkomen.

Deze strategie vindt haar wetenschappelijke basis in een klassiek geworden studie van de psycholoog Vaillant, getiteld *Adaptation to Life* ('aanpassing aan het leven'), die hieronder wordt besproken. Uit het onderzoek van Vaillant en uit latere onderzoeken komt naar voren dat het belangrijk is deze strategie, deze flexibiliteit van aandacht of suppressie (waarbij af en toe intensief aandacht gegeven wordt aan iets en er op andere momenten besloten wordt het nu gewoon eens een tijdje te laten rusten) bij allerlei ernstige levensgebeurtenissen toe te passen.

2 Het belang van flexibele aandacht

Uit: Het geestig lichaam. Tussen brein en body, Utrecht 1994

(298) Wanneer iemand met bepaalde klachten in staat is om zijn aandacht te verleggen van die klachten naar aspecten van zijn lichaam of situaties die wèl gezond of goed zijn, gaat hij zich beter voelen. De verklaring daarvoor is in feite eenvoudig. Iemand die zich bezighoudt met wat hij kan in plaats van met wat hij niet (meer) kan, houdt zichzelf actief. Die activiteit heeft weer een positieve invloed op zijn lichamelijke en geestelijke gezondheid. Uit onderzoek onder vrouwen met borstkanker blijkt bijvoorbeeld dat de vrouwen die geloven dat ze door middel van een bepaald dieet of door meer lichaamsbeweging hun ziekte kunnen beïnvloeden, er beter aan toe zijn dan de vrouwen die geloven dat ze er niets aan kunnen doen. (299) Daarom is het psychologisch gezien ook verstandig als artsen zulke patiënten aanmoedigen bepaalde activiteiten te ontplooiën, zoals het volgen van een Moerman-dieet, zelfs al is wetenschappelijk nog niet ondubbelzinnig vastgesteld dat daarmee hun ziekte ten gunste wordt beïnvloed.

(...) Het negeren van die kanten van onszelf of van iemand anders die niet leuk of pijnlijk zijn maar helaas wel onveranderbaar, kan nieuwe mogelijkheden bieden. Het is overigens wel goed te bedenken dat negeren niet hetzelfde is als verdringen. Van verdringing is sprake als we ons van bepaalde negatieve ervaringen of neigingen bij onszelf niet bewust zijn, omdat bepaalde krachten in onze geest zich tegen bewustwording verzetten. Een voorbeeld is iemand die van jongs af aan sterk agressieve gevoelens tegen autoriteiten heeft ontwikkeld en deze gevoelens verdrongen heeft. Als volwassene zal hij, zonder te begrijpen waarom, zich vaak gespannen en onzeker voelen in de nabijheid van autoritair leidinggevende personen.

Negeren wil zeggen dat wij ons wel bewust zijn van pijnlijke gevoelens of ervaringen, maar bewust besluiten daar in een bepaalde periode geen aandacht aan te schenken. Verdringen is heel vaak schadelijk voor ons welzijn. Negeren hoeft niet schadelijk te zijn en kan heel vaak gunstig zijn.

Een van de meest dramatische voorbeelden van het positieve effect van negeren, vinden we in een boek van de Amerikaanse psychiater Bruno Bettelheim. Hij heeft het daarin over de 'Muselmannen', de wandelende lijken in de Duitse concentratiekampen uit de Tweede Wereldoorlog. De betreffende gevangenen geloofden na enige tijd de steeds herhaalde beweringen van hun bewakers dat er geen enkele hoop was dat ze het kamp ooit zouden verlaten. Behalve dan als lijk. Ze ontwikkelden zo het gevoel dat ze geen enkele invloed op hun omgeving of leven meer konden uitoefenen. Als gevolg daarvan besteedden ze ook geen enkele aandacht meer aan hun omgeving en hun eigen lichaam. (300) Verdwaasd liepen ze door het kamp en het enige wat nog tot hen doordrong waren de negatieve signalen van hun afstervende lichaam en geest. Deze gevangenen stierven dan ook snel.

Bettelheim merkte op dat gevangenen die de verschrikkelijke kampsituatie wel overleefden, vaak gekenmerkt werden door het vermogen de ontmoedigende boodschappen van de bewakers te negeren. In plaats daarvan richtten ze hun aandacht op bepaalde, vaak kleine dingen waar ze wel enige controle over hadden en waar ze dus actief mee konden blijven, zoals het schrijven van een dagboek of het verzorgen of dressereren van ongedierte - sommigen begonnen zelfs een vlooientheater!

De wetenschappelijke basis voor het belang van negeren of het geven van flexibele aandacht, werd gelegd door de psycholoog Vaillant in zijn klassiek geworden studie getiteld *Adaptation to Life* (Aanpassing aan het leven). Vaillant vond in een groep van bijna tweehonderd volwassen mannen die vele tientallen jaren lang onderzocht waren, dat de mannen die het best functioneerden in sociaal, mentaal en lichamelijk opzicht, regelmatig gebruik maakten van wat hij 'suppressie' noemde. Suppressie is een psychologische strategie die erop neerkomt dat we bewust de beslissing nemen om op sommige momenten juist wel en op andere momenten juist geen aandacht te besteden aan bepaalde gevoelens of bepaalde problemen die we hebben. Partners die besluiten om een paar uur per week uitvoerig met elkaar te praten over hun intieme gevoelens, frustraties of lichamelijke klachten en tegelijkertijd ook besluiten om dat op andere momenten juist niet te doen (in plaats daarvan bijvoorbeeld iets oppervlakkigers, maar ontspannenders te doen) maken gebruik van suppressie. Een patiënt die op bepaalde momenten uitvoerig aandacht besteedt aan zijn of haar ziekte en de problemen die deze met zich meebrengt en op andere momenten zich op heel andere zaken richt (aandacht naar buiten verlegt), maakt eveneens gebruik van suppressie.

Tegenover suppressie staat aan de ene kant repressie, dat wil zeggen gewoon ontkennen of verdringen dat bepaalde gevoelens of problemen bestaan. Aan de andere kant staat depressie, dat wil zeggen zodanig gebukt gaan onder bepaalde problemen of gevoelens dat je eigenlijk de hele dag aan niets anders meer kunt denken. Eenvoudig gezegd: te veel aandacht (depressie) of te weinig aandacht (repressie) voor gevoelens of problemen is ongezond, zowel voor onszelf als voor onze relaties met anderen. De toverformule is flexibiliteit van aandacht (suppressie), af en toe intensief aandacht geven en op andere momenten besluiten het gewoon eens een tijdje te laten rusten.

Uit het onderzoek van Vaillant en uit latere onderzoeken komt naar voren dat er een bepaald persoonlijkheidskenmerk is dat bij uitstek gekenmerkt wordt door het onvermogen aan bepaalde fouten, problematische kanten of onvolkomenheden van onszelf, maar vooral van anderen of van de wereld in het algemeen, nu eens even geen aandacht te besteden of daar moeilijk over te doen. Dit kenmerk is *vijandigheid* en het wordt langzamerhand steeds duidelijker dat het een rol speelt bij het ontstaan en/of voortbestaan van een groot aantal gezondheidsproblemen.