

GELUK IS OOK NIET ALLES

Prof. dr. Willem van der Does (1960) is hoogleraar Klinische Psychologie aan de Universiteit Leiden en het Leids Universitair Medisch Centrum. Hij publiceerde meer dan 150 wetenschappelijke artikelen en vier populairwetenschappelijke boeken. Zijn eerste boek over persoonlijkheidstypes: *Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes* (Scriptum, 2004; herziene versie 2013) is na vijftien jaar nog steeds een populair leerboek en cadeauboek. Er zijn meer dan 100.000 exemplaren van verkocht en het is meerdere malen vertaald. Andere boeken gaan over depressie: *Dat moet mij weer gebeuren... Zwartkijkers, zeurpieten en pechvogels* (Scriptum, 2005) en over politieke psychologie: *Met de wetenschap van nu. Graaiers, draaiers en spijtoptanten* (Scriptum, 2010) en *De campagne van 60 seconden* (2012, e-book, www.dousa.nl).

Zijn contactadres kunt u vinden op de website www.dousa.nl

Peter van Straaten (1935–2016) was tekenaar en schrijver en gedurende vele decennia een geliefd en bewonderd chroniqueur van de Nederlandse samenleving. Zijn werk werd vele malen bekroond en in 2011 ontving hij van de Universiteit Leiden een eredoctoraat, in de zelden gebruikte categorie van personen die vanwege hun maatschappelijke positie of werk het onderzoek en onderwijs hebben bevorderd. In de verantwoording stond onder meer: ‘Zijn werk herinnert de moderne, technologisch verwende wetenschapper eraan dat observatie van gedrag met het blote, maar getrainde oog de onmisbare basis is voor de psychologie.’ Zijn webadres is: www.petervanstraaten.nl

WILLEM VAN DER DOES

Geluk is ook niet alles

Tips en adviezen voor
een beter leven

MET TEKENINGEN VAN
PETER VAN STRAATEN

SCRIPTUM

Copyright © 2019 Willem van der Does
Illustraties binnenwerk © 2019 Peter van Straaten
Beeld cover © Adobe Stock
Grafische vormgeving cover en binnenwerk www.igraph.be

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 153 1 – NUR 770 Psychologie Algemeen

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://www.facebook.com/UitgeverijScriptum)
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)

INHOUD

Voorwoord 8

1 GELUK IS OOK NIET ALLES 11

De meeste mensen zijn gestoord	12	Toename van stress?	24
De meeste mensen zijn gelukkig	14	Even recapituleren	28
Toekomstvoorspellingen	17	Oorzaken van toegenomen stress	28
Wat maakt gelukkig?	18	Wat is geluk, wie is gelukkig?	31
Materialisme	22		

2 GEDRAG AANLEREN 38

Positieve bekrachtiging	38	Doelen en inbeelding	42
Negatieve bekrachtiging en straf	40	Rationele en irrationele angsten	45

3 GEDRAG AFLEREN 52

Onhebbelijkheden	52	Acht methoden	55
De opbrengst van ongewenst gedrag	52		

4 MIJN GEEST, MIJN LICHAAM & MIJN EGO 68

Afvallen	68	Geluk afdwingen	76
Wilskracht	70	Ik wil graag boeken schrijven	78
Hoe kom ik tot stilstand?	71	Hoe blijf ik in beweging?	80
Irritante deuntjes	73	Ik ben een laatkomer	82
Ik doe alles op het laatste moment	75	In de wachtkamer	84

In therapie?	87	Ik heb geen hobby	94
Faalangst	87	Mijn perfecte bedje	96
Ik raak uitgeput van niks	88	Waarom leven wij?	96
Omgaan met mijn imperfectie	90	Algemene tips voor een gelukkig leven	99
Wat als ze me 'mevrouwetje' noemen?	92		

5 MIJN PARTNER, MIJN GEZIN & TOEBEHOREN 100

Sloddervossen	101	Koetjes, kalfjes en schoonouders	115
Is zwijgen goud?	101	De ploert die de vader van mijn kleinkinderen is	115
Mijn ex-schoonzoon gaat te ver	103	Het legenestsyndroom	117
Mijn partner is veel emotioneler	104	Ik erger me aan mijn man	120
Seks op leeftijd	106	Mijn vader ziet me niet staan	122
Mijn Uber-man	108	Wat moet mijn vriend met die foto's?	124
Mijn ouders en mijn leven	110	La dolce vita	124
Afvalrace	112	Mijn man wil niet scheiden	126
Hoe kom ik los van mijn demente moeder?	112		
Moeten wij ook op Facebook?	114		

6 MIJN VRIENDEN & WAT DAAR VOOR DOOR MOET GAAN 129

De roddelkoningin	129	Zij dreigt met suïcide	137
Wat is fatsoenlijk?	130	Mijn vriendin wil voor mijn man werken	140
Ondankbaarheid	130	Hij praat alleen nog maar over zichzelf	141
De vis wordt duur betaald	132	Schoothondje	143
Mijn maatje speelt vals	135		
Ik vrees voor een depressie	136		

7 MIJN BUREN & ANDER VOLK			145
De buren houden van een wijntje	145	Mijn collega stinkt	155
Gevaarlijk weggebruik	146	Verklik ik de buurman?	155
De irritante medemens	146	Hij gelooft niet in mij!	156
Buurman haakt aan	148	Mijn collega steelt de show...	
De sfeer in de buurt beklemmt mij	150	en de credits	158
Keel de schrapers	150	We leven langs elkaar heen	161
Help! Ik heb een werkster	152	Gevoel voor humor	163

Dankwoord	165
Verantwoording	167
Appendix	171

VOORWOORD

WIE STREEFT ER NOU NIET NAAR GELUK? Gelukkig willen zijn is van alle tijden. De laatste jaren lijkt ons dat vrij aardig te lukken, want wij Nederlanders geven ons leven al jaren een 7,5. Volgens peilingen is maar liefst 88 procent van de volwassen Nederlanders gelukkig. Moeten we dat serieus nemen? Want als het even tegenzit, houden we ook graag de schijn op. En ondanks die gunstige cijfers slaat de stress ook steeds meer toe. De wachtlijsten voor psychologische hulp zijn schrikbarend lang. Apparaten maken ons leven makkelijker en tegelijkertijd steeds ingewikkelder. Alles gaat sneller en met steeds minder privacy, rust en nadenken. Verder moeten we van alles: afvallen, bewegen, betere relaties met onze kinderen hebben, onze passie volgen, bijblijven, voor onze belangen opkomen en betere seks hebben. ① Wie zijn leven wil verbeteren, kan kiezen uit een talloze cursussen of boeken. Maar wat werkt echt? In dit boek komt die vraag maar zijdelings aan de orde. Dus u vindt hier geen gedetailleerde adviezen om deze of gene mindfulness-cursus te volgen, evenmin vertel ik u welk dieet of fitnessprogramma beter werkt. Daar heb ik ook niet voor doorgeleerd, dus moet ik net als u afgaan op wat experts erover zeggen. En constateren dat de experts elkaar soms tegenspreken en dat de inzichten geregeld veranderen. Verwarrend of frustrerend soms. Heb je net zoveel mogelijk de vetten uit je dieet geweerd, blijkt het toch een stuk ingewikkelder te liggen.

Niettemin zijn sommige *lifestyles* ontegenzeggelijk gezonder dan andere en dat komt bijvoorbeeld naar voren in de Vraag & Antwoord-hoofdstukken in dit boek. Ook het eerste hoofdstuk eindigt met een tiental adviezen die de kans op voldoening in uw leven wat groter maken. Vrijwel niemand zal ze alle tien willen opvolgen, en net als iedereen worstel ik ook zelf dagelijks met de meeste van die adviezen. Daar-



"MANNEN KUNNEN HELEMAAL NIET NEUKEN."

om is het belangrijkste advies waarschijnlijk: blij relativeren. *Geluk is ook niet alles*. Toch is het handig om weet te hebben van een overzichtelijk aantal principes van gedragsverandering. Opdat u – mocht u besluiten te gaan mediteren, bewegen, assertiever te worden of uw verslaving af te bouwen – een betere kans maakt om uw nieuwe gedrag vol te houden.

In dit boek worden enkele basisprincipes van gedragsverandering uitgelegd. Ik heb het simpel gehouden, maar ook geprobeerd me te houden aan Einsteins instructie: maak alles zo eenvoudig mogelijk, maar niet nog eenvoudiger. De vraag die in dit boek voorligt is: hoe maak je de grootste kans om bepaald gedrag aan of af te leren – gedrag van jezelf of van een ander? De basisprincipes van gedragsverandering worden toegelicht in twee hoofdstukken over respectievelijk het aanleren en afleren van gedrag. Daaraan vooraf gaat een hoofdstuk over de vraag of we tegenwoordig nou echt meer gestrest zijn dan vroeger. De eerste drie hoofdstukken vormen de inleiding tot de praktijkvoorbeelden die lezers van het maandblad *Zin* instuurden naar de rubriek *Dr. Does ziet licht*. De hoofdstukken en voorbeelden kunnen echter in elke volgorde gelezen worden.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die vindt dat er nog iets aan zichzelf of aan iemand in zijn omgeving te verbeteren valt. Als u volkomen tevreden bent met uzelf en met al uw medemensen, dan is het boek nog het lezen waard vanwege de illustraties. De voorbeelden komen namelijk helemaal tot leven door de tragikomische tekeningen van de onvolprezen Peter van Straaten. Mij bekruipt het gevoel dat we, ruim twee jaar na zijn overlijden, nog niet echt beseffen hoezeer we hem zullen missen. Liefhebbers kunnen immers ook dit jaar nog dagelijks genieten van Peters *Zeurkalender*. En zijn werk lijkt vooralsnog goed bestand tegen de tand des tijds. Enkele van de tekeningen die ik voor dit boek heb geselecteerd zijn van vijfenveertig jaar geleden. Dit boek is ook een monumentje voor dit briljante oeuvre en hopelijk volgt er nog een aantal.

GELUK IS OOK NIET ALLES



HET PUNT IS, leven is helemaal niet zo makkelijk. Om niet te zeggen, het is moeilijk. Leven is voortdurend kleine en grote beslissingen nemen, angsten overwinnen, impulsen onderdrukken, frustraties verwerken, verleidingen weerstaan, niet toegeven aan de neiging om moeilijkheden uit de weg te gaan. Misschien dat dit een typerende uitspraak is voor een klinisch psycholoog die te veel naar zijn cliëntèle heeft geluisterd in plaats van naar 'gewone' mensen, maar ik denk het niet.

Neem een doorsnee dag van een aantal gewone mensen. Marianne is op tijd haar nest uit gekomen ondanks een te korte nachtrust, wat haar een groot deel van de dag het gevoel zal bezorgen dat ze er niet helemaal bij is. Er komt te weinig uit haar vingers, wat weer leidt tot gepieker en moeilijk inslapen. Wim zit vast in een baan waar hij al jaren op is uitgekeken, terwijl er steeds weer nieuwe eisen worden gesteld waar hij het nut niet van inziet. Esther is lerares, kan steeds slechter orde houden en gaat met lood in de schoenen naar school. Jack is zestig, werkt onder een veel jongere leidinggevende die nauwelijks benul heeft waar Jack mee bezig is, en die haar onzekerheid compenseert met ferme doch verkeerde besluiten. Johanna zit twee keer per dag drie kwartier in de auto en als ze pech heeft wordt het vijf kwartier en komt ze te laat bij de crèche van haar dochttertje. Verder voelt ze zich continu bekritiseerd door haar schoonfamilie, wat tot frictie leidt met haar echtgenoot. Maarten lukt het maar niet om een beetje te minderen met de alcohol, laat staan dat hij toekomt aan het voornemen om meer te gaan sporten. Zijn huwelijk is

al jaren een sleur en de kinderen lijken hem ook niet meer nodig te hebben. Hij is heimelijk verliefd op een tien jaar jongere collega die net is gaan samenwonen en hem dus totaal niet ziet staan. Francine heeft alle problemen van Marianne, Wim, Esther, Jack, Johanna en Maarten tegelijkertijd en is een inzinking nabij.

En dan hebben we het nog alleen maar over ‘gewone’ problemen, niet eens over al die mensen die met een grote achterstand aan het leven moesten beginnen omdat ze aan een aangeboren ziekte lijdten, omdat hun moeder verslaafd was tijdens de zwangerschap, omdat ze in armoede zijn geboren of omdat hun vader er nog voor hun eerste verjaardag vandoor ging of dood neerviel. Niettemin zijn we telkens verbaasd als weer eens blijkt dat psychiatrische problemen veel voorkomen onder de bevolking. Het feit dat er veel psychisch leed is begrijpen we nog wel, maar als er te vaak een diagnose op wordt geplakt, een stoornis, zijn we niet alleen verbaasd maar ook verontrust. Het etiket ‘depressie’ op iemand die zijn halve leven in de hoek zat waar de klappen vielen – welke belangen zitten daarachter? Proberen psychiaters zichzelf werk te verschaffen, of erger nog, zijn ze pionnen van de farmaceutische industrie?

De meeste mensen zijn gestoord

Toen in 2005 bleek dat bijna de helft van de Amerikanen in zijn of haar leven een psychiatrische stoornis krijgt, berichtte *The New York Times* hierover op de voorpagina: ‘De meerderheid wordt ooit geestesziek.’ De helft van de bevolking kampt met depressies, angsten, verslavingen! En dat in *The Land of the Free*, waar ‘gelukkig zijn’ sinds de Onafhankelijkheidsverklaring van 1776 een van de ‘onvervreembare rechten’ is. Althans, het streven ernaar: ‘*life, liberty and the pursuit of happiness*’.

Wat was er gevonden in dat onderzoek? Uit interviews met 9.282 Amerikanen was gebleken dat 48 procent van hen vroeg of laat geconfronteerd wordt met een psychiatrische ziekte, zoals een depressie, angststoornis of verslaving. Het ging om ‘echte’ diagnoses – de deelnemers waren allen uitgebreid geïnterviewd door getrainde onderzoekers. Kennelijk was de krant zo geschokt dat 48 procent in de kop werd vertaald als ‘de meerderheid’. Als dat waar was, zou de Brexit in de kiem

zijn gesmoord – maar dit terzijde. Nu is 48 procent van de Amerikaanse bevolking inderdaad heel veel mensen, in 2005 waren dat er 150 miljoen. Maar is dat percentage eigenlijk wel zo hoog? De *NY Times* had helemaal niet zo opgewonden hoeven doen, want begin jaren negentig was ook al eens zo'n onderzoek gedaan, met dezelfde uitkomsten. De kop van het artikel had dus ook kunnen luiden: 'In twintig jaar, geen stijging van psychische stoornissen.' Dat had de voorpagina niet gehaald. In Nederland is ook twee keer zo'n onderzoek gedaan, rond 1996 en rond 2008, met ongeveer dezelfde uitkomsten als in de VS. Ook bij ons geen stijging.

Die 48 procent is het percentage van de bevolking dat *ooit* iets krijgt. Dat iets kan ook al in het verleden liggen – depressies kunnen genezen. Als je kijkt wie *het afgelopen jaar* iets had, ligt het percentage rond de 17 procent (alle stoornissen tezamen). De vraag blijft, is dat hoog? Als onderzoek wordt gedaan naar hoeveel mensen ooit een lichamelijke ziekte krijgen, kijkt niemand op als het antwoord is: 99 procent van de bevolking. Vroeg of laat zijn we allemaal het haasje, tenzij je de pech hebt om te overlijden in een ongeval, voordat je ooit ziek wordt. De opwinning over het feit dat veel mensen ooit een psychiatrisch probleem krijgen, verraadt dat we dus kennelijk vinden dat iedereen het leven maar aan moet kunnen.

Wie echter de moeite neemt om één willekeurige week de krant te lezen, kan zich afvragen waarom we dat vinden. Wie tot zich door laat dringen wat mensen elkaar zoal aandoen, vraagt zich af waarom iemand zich nog veilig voelt. Er is de opzettelijke ellende zoals kindermishandeling en -verwaarlozing, getreiter op school en op werk, ontrouw, geroddel, beroving, verkrachting, bedrog en inbraak – de lijst gaat nog even door. Tel daarbij op de onopzettelijke ellende en botte pech van ongevallen, nare ziektes en faillissementen door economische neergang. Dan zijn er nog de verleidingen van een slechte leefstijl, zoals junkfood, te veel suiker, passiviteit, slaapttekort, sigaretten, alcohol en drugs – het is een wonder dat 52 procent van de bevolking hier psychisch ongeschonden doorheen komt.

De meeste mensen zijn gelukkig

Dat laatste lijkt zelfs te lukken met een vrij goed humeur, want wij Nederlanders geven ons leven al jaren gemiddeld een 7,5. Maar liefst 88 procent van de volwassen Nederlanders zegt desgevraagd gelukkig te zijn. En dat terwijl ongeveer 17 procent in een willekeurig jaar te maken heeft met een psychiatrische stoornis. ‘Gelukkig zijn’ en ‘psychiatrische problemen hebben’ sluiten elkaar dus niet uit. En andersom, de afwezigheid van een stoornis garandeert ook niet een gelukkig leven. ①

Wereldwijd zegt 70 procent van de mensen desgevraagd dat zij gisteren een prettige dag hadden, waarin ze voldoende gelachen of geglimlacht hebben en waarin ze zich uitgerust en gerespecteerd voelden. ②

Dit getal komt uit een onderzoek van Gallup waarin in elk van 147 landen ongeveer duizend mensen geïnterviewd werden over hun positieve en negatieve emoties. Zeventig procent vind ik een hoog percentage, ook al kun je vraagtekens zetten bij de methode van onderzoek. Wat betekent het als iemand desgevraagd aangeeft dat gisteren een prettige dag was? Toch lijkt 70 procent hoog, als je bedenkt dat het een wereldwijd gemiddelde is, waarin ook verscheurde landen als Jemen en Irak zijn opgenomen. De laagste score (48 procent, Afghanistan) is ook hoger dan ik had verwacht. Ook in bijna uitzichtloze omstandigheden zijn veel mensen veerkrachtig.

Een andere opvallende bevinding komt uit onderzoek naar de psychische gesteldheid van Nederlandse veteranen die hebben deelgenomen aan missies, zoals in Bosnië en Irak. Onder hen is betrekkelijk weinig psychopathologie aangetroffen, zo konden we in 2007 in de krant lezen. Ondanks de stress en de traumatische gebeurtenissen tijdens uitzendingen weet de overgrote meerderheid zich goed te handhaven. Natuurlijk zijn er ook veel soldaten die wel degelijk last hebben van posttraumatische stress, maar het percentage ligt in de buurt van de vijf procent in plaats van de twintig procent, zoals eerder werd gedacht. Op langere termijn komt er nog wel een paar procent bij. Maar er kunnen zelfs positieve veranderingen optreden na het meemaken van trauma's. Bijvoorbeeld, het besef dat je een extreme situatie hebt aangekund en dus een toegenomen zelfvertrouwen. De kans op ernstige gevolgen is dus



"ACH WELNEE, ER IS NIETS MET JOU
AAN DE HAND. JE BENT ALLEEN MAAR
HEEL ERG ONGELUKKIG, DAT IS ALLES."



"NU ALLEEN NOG WAT GEZELLIGER KIJKEN."

kleiner dan veel mensen zouden verwachten. Dit soort gegevens mogen er niet toe leiden dat de problemen die mensen ondervinden na traumatische gebeurtenissen gebagatelliseerd worden. Hoe vaker of groter de blootstelling aan trauma's, hoe groter de kans op problemen. Als er geen sprake is van posttraumatische stressstoornis, wil dat niet zeggen dat de aanpassing fluitend en probleemloos verloopt. En uiteraard blijft mishandeling een misdrijf, ook als het slachtoffer weerbaar genoeg is om er geen ernstige psychologische gevolgen van te ondervinden.

Toekomstvoorspellingen

Mensen blijken dus vaak weerbaarder dan gedacht. Vraag een vijftigplusser die net zijn baan kwijt is hoe hij zijn omstandigheden en kansen waardeert en het antwoord zal zijn 'beroerd'. Vraag hem een jaar of twee later hoe hij dat ontslag waardeert en er is gereede kans dat hij er een positieve draai aan heeft gegeven: 'Die dag ben ik een nieuwe weg ingeslagen.' Ook voor nog grotere tegenslag kan dit gelden. Jaren geleden was ik op een conferentie over psychische gevolgen van ernstige brandwonden. Een van de sprekers was een man met zichtbare littekens van brandwonden over zijn hele lichaam, inclusief zijn gezicht en handen, die hij had overgehouden aan een ernstig auto-ongeluk ongeveer tien jaar daarvoor. Hij beweerde dat het ongeval het beste was wat hem ooit was overkomen. Hij leefde sindsdien veel intenser, genoot van alledaagse dingen waar hij vroeger gehaast aan voorbijging. Zijn verhaal was gedetailleerd en kwam geloofwaardig over. Een uitzondering? Misschien wel, en uiteraard dacht hij er vlak na het ongeval niet zo over. Maar ook chronisch zieken vinden vaak een manier om met hun omstandigheden om te gaan en zijn gemiddeld niet ongelukkiger dan anderen. Dingen die ons, wanneer we in goede gezondheid verkeren, ondragelijk lijken, zoals het verlies van het vermogen om je zelfstandig voort te bewegen of het verlies van gezichtsvermogen, blijken – op lange termijn en gemiddeld genomen – weinig invloed te hebben op ons geluksgevoel. Het feit dat het verrassend is, komt doordat we slecht kunnen voorspellen hoe we ons in de toekomst zullen voelen. Als je je afvraagt hoe het zou zijn om met een chronische ziekte te leven, stel je jezelf voor in allerlei situa-

ties waarin de ziekte beperkingen oplevert. Het feit dat veel andere zaken gewoon doorgaan verdwijnt naar de achtergrond, zodat je een te zwaar gewicht toekent aan de beperkingen. Ook vergeet je even dat je nog steeds uit allerlei dingen voldoening kunt halen. ③ Uiteraard leert niet iedereen even goed omgaan met zijn beperkingen. Toch zou dit ons minder bang moeten maken voor wat ons in de toekomst allemaal kan overkomen.

Wat maakt gelukkig?

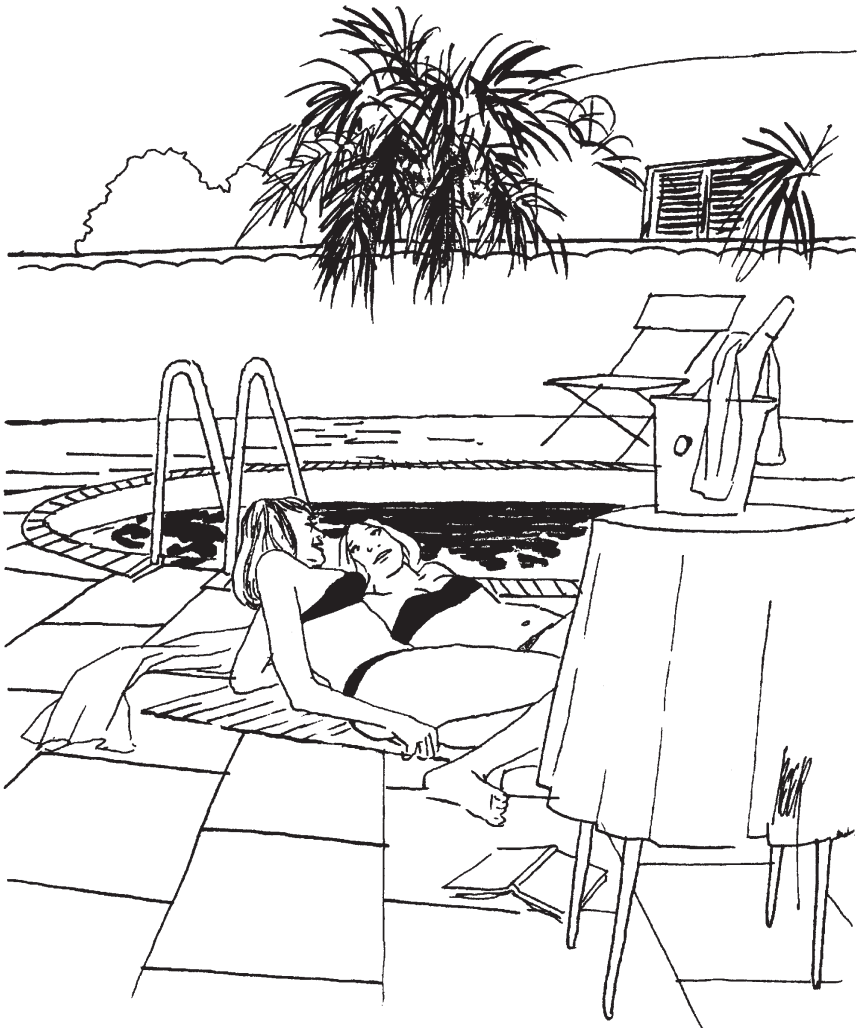
Maakt het dan niks uit wat je overkomt? Nou nee, zo is het natuurlijk ook weer niet. Een opeenvolging van nare gebeurtenissen vergroot de kans op een depressie. Wie jarenlang in een situatie van armoede en huiselijk geweld moet leven, ontkomt moeilijk aan de kwalijke gevolgen ervan. *Maar het is vooral tot een bepaald welvaartsniveau en tot een bepaalde leeftijd dat gebeurtenissen de meeste impact hebben.* Het slachtoffer zijn van pesten op school heeft vaak hardnekkige gevolgen. Wie moet leven in armoede is minder gelukkig, vooral in een maatschappij waar dat tot de uitzonderingen behoort. Als in Nederland uw maandinkomen stijgt van duizend naar tweeduizend euro is het waarschijnlijk dat uw geluksgevoel ook stijgt. Maar als uw inkomen doorstijgt naar vijftuizend of zelfs vijftienduizend euro per maand stijgt uw welbevinden niet meer net zo hard mee. ④

Vooral als dat niet geleidelijk is gegaan en het gevolg van uw eigen inspanningen, maar door het winnen van een fortuin. Dan staat u namelijk ook nog eens voor lastige keuzes, waarmee u in uw fantasie geen rekening had gehouden. Blijft u verkeren in uw vertrouwde sociale netwerk, waar de relaties misschien onder druk komen te staan door ja-loerse blikken om u heen en de verwachting dat u voortdurend gaat lopen trakteren? Of verhuist u naar een buurt waar u niemand kent en waar u wellicht minder aansluiting vindt? En waar u relatief minder welvarend bent dan ten opzichte van de mensen in uw oude buurt? ⑤

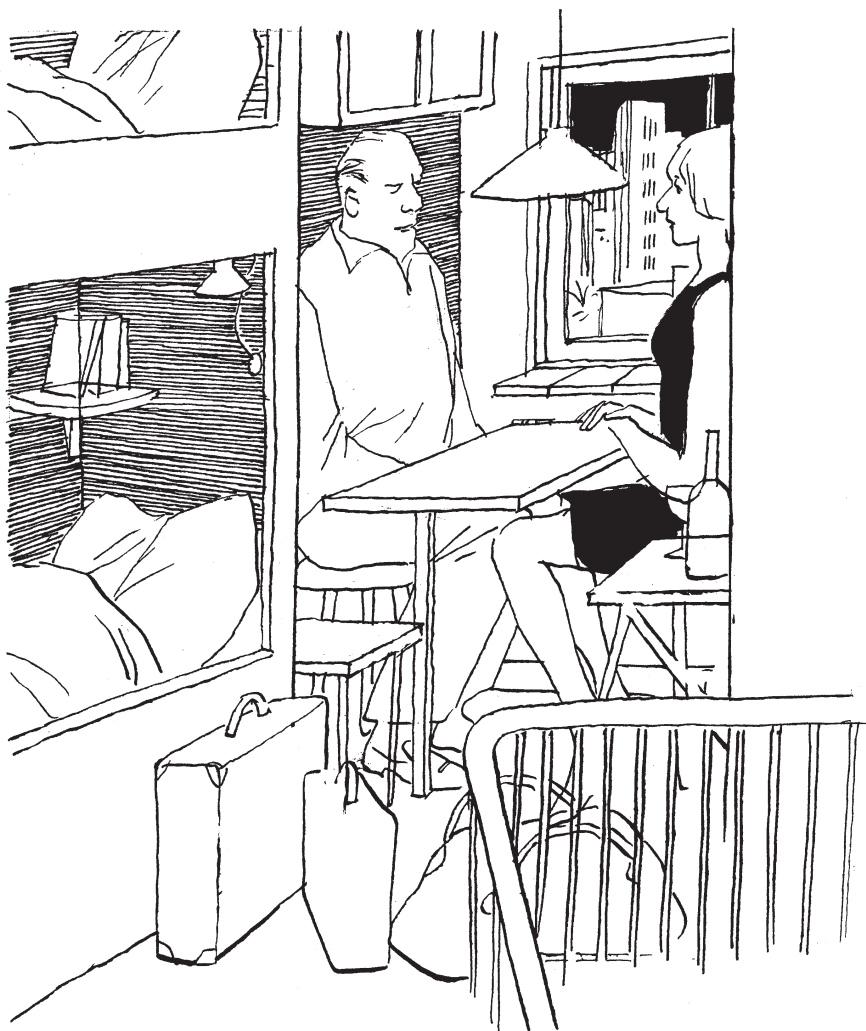
Ooit zag ik een BBC-documentaire waarin men op zoek was gegaan naar vroegere winnaars van een lotto waarin enorme bedragen waren uitgekeerd. Tegenover een aantal gelukkige nieuwe rijkards stonden



"O, KIND... DIT IS GELUK!....."



"IK WEET ZEKER DAT IK ZONDER ZIJN GELD
OOK SUPERGELUKKIG ZOU ZIJN."



"IK GEEF TOE, HET IS EEN BEETJE BEHELPEN HIER IN MONACO, MAAR WE BETALEN TENMINSTE GEEN BELASTING."

minstens zoveel mensen die nog net zo ontevreden waren met hun bestaan als tevoren, en opvallend veel mensen die alles weer kwijt waren geraakt en volledig aan de grond zaten. De boodschap is dus dat we, eenmaal beland in een redelijke welstand, geneigd zijn om de gevolgen op langere termijn van zowel positieve als negatieve gebeurtenissen te overschatten. Als u dus komende maand opnieuw naast de jackpot grijpt, kun u zich troosten met het besef dat u mét die jackpot over een jaar weer net zo ontevreden als nu in een villawijk zou zitten.

Nog één nuancering: gebeurtenissen hebben een kleinere impact dan verwacht vanaf het moment dat ze definitief zijn. Wie langdurig op de wip zit, lijdt aan stress. ⑥ Als uw bedrijf jarenlang op het randje van faillissement balanceert, voelt iedereen zich erg oncomfortabel. Een faillissement, hoe dramatisch ook, geeft de gelegenheid de scherven op te veegen en na de teleurstelling elders de draad weer op te pakken. Tenminste, voor wie in staat is om de episode af te sluiten en dus niet verstrikt raakt in procedures of vast blijft zitten in onrecht dat hem is overkomen.

Materialisme

Nog even terug naar het effect van inkomen op geluk. Geld maakt niet gelukkig, luidt de volkswijsheid en de bespreking hierboven van het effect van het winnen van de loterij lijkt dat te bevestigen. Toch is er wel wat meer over te zeggen. Aan de ene kant verhoogt armoede de kans op allerlei ellende zoals depressie en lichamelijke ziektes. Armoede kost levensjaren. Aan de andere kant is het najagen van geld ook vaak het begin van ellende – wanneer *the pursuit of happiness*, zoals zo vaak, een *pursuit of wealth* wordt. Materialistische mensen hebben slechtere relaties dan anderen, omdat ze te veel tijd in hun carrière steken en te weinig in hun gezin. Maar als het nu toch lukt, dat najagen van geld, word je dan gelukkiger? De welvaart in Nederland is de afgelopen zeventig jaar dramatisch gestegen en het geluksgevoel is veel minder gestegen. Er lijkt dus geen directe relatie te zijn tussen inkomen en welbevinden. Dat komt doordat mensen vooral kijken naar hun relatieve welvaart in verhouding tot de eigen vergelijkingsgroep. En die groep is voor ieder