

Als geluk erfelijk is, wat kun je daar dan mee?

Graag breng ik mijn tijd door op plekken waar G wel mensen samenkomen. Idealiter een plek waar gezinnen komen. Ik vind het prachtig om te kijken hoeveel kinderen op hun ouders lijken. In houding, in gedrag, in reactie op de situatie. Zonder dat ouders hun kinderen bewust les hebben gegeven in hoe ze moeten staan, kopen, zitten, zich gedragen en reageren, is de overeenkomst vaak indruk wekkend. Een uurtje families observeren geeft mijn geluksgevoel een boost

Natuurlijk weten we al lang dat kinderen op hun ouders lijken. Ouders geven immers een deel van hun genetisch materiaal door, en in de meeste gevallen creëren ze ook de omgeving waarin kinderen opgroeien. Wereldwijd tweeling-familie onderzoek laat duidelijk zien dat er geen sprake is van nature of nurture, maar altijd van een samenspel tussen genen en omgeving.

En het geluksgevoel? Is daar ook sprake van een samenspel van genen en omgeving? En ook daar is het antwoord: ja! Tweeling-familie-onderzoek laat zien dat veertig procent van de verschillen in geluksgevoel tussen mensen verklaard kan worden door genetische verschillen tussen mensen. De overige zestig procent staat op conto van verschillen in omgevingsinvloeden. Dat betekent ook dat mijn geluksgevoel niet jouw geluksgevoel is, en dat hetgeen mij gelukkig maakt, iets heel anders kan zijn dan bij jou.

Wat kunnen we daarmee? Als eerste is het belangrijk om te benadrukken dat erfelijkheid geen determinisme betekent. Genetische verschillen verhinderen niet dat alle mensen kunnen opschuiven met hun geluksgevoel. Met de juiste (zelf) kennis, aandacht en interventies kan eenieder zijn geluksgevoel verbeteren. Maar we beginnen niet allemaal op hetzelfde punt. De ene persoon zal een zes aan zijn leven geven en mogelijk opschuiven naar een zeven, terwijl een ander door zijn haar genetische aanleg op een zeven begint en wellicht opschuift naar een acht of zelfs een negen,

Ten tweede laat de erfelijke aanleg van geluksgevoel zien dat we allemaal verschillend zijn en dat het voor de een makkelijker is om zich gelukkig te voelen dan voor de ander. En dat de een gelukkig wordt van andere dingen dan de ander. Het respecteren van deze verschillen, het besef van deze verschillen tussen jou en een ander in ieder contact, zal de wereld mooier maken.

Maar het belangrijkste is dat we geluksgevoel niet altijd alleen als uitkomst zouden moeten beschouwen. Onze wellbeing society is zo ingericht dat we met allerlei dingen bezig zijn met als ultieme uitkomst geluk. Gegeven de genetische aanleg van geluk ben ik sterk van mening dat we bij geluksgevoel zouden moeten beginnen. Dus laten we eens exploreren of we het om kunnen draaien.

Op scholen eerst tijd, ruimte en oprechte aandacht voor hoe leerlingen en leerkrachten zich voelen voordat de (cognitieve) lessen worden ingepland en getoetst.

In het bedrijfsleven eerst tijd, ruimte en oprechte aandacht voor hoe medewerkers zich voelen, voordat gesproken wordt over productie, targets, en winst. Bij de overheid eerst tijd, ruimte en oprechte aandacht voor hoe de mensen zich voelen voor je maatregelen doorvoert. Zo creëren we een maatschappij met geluksgevoel en welbevinden als beginpunt. En zelfs als katalysator waarmee we kunnen bereiken wat na onmogelijk lijkt. Een maatschappij gebaseerd op wellbeing. Wie doet er mee?