



**Henne Arnolt Verschuren** studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoorde hij zich in lichaamsgerichte psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004-2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds aan verbonden is. Daarnaast heeft hij een eigen praktijk: [www.lifeinprogress.nl](http://www.lifeinprogress.nl).



# Rijkdom en geluk

Een van mijn supervisanten legde eens het volgende probleem voor. Hij was als coach steeds meer gaan verdienen en merkte vervolgens dat hij voortdurend zijn bankrekening checkte om te zien of er alweer geld was binnengekomen. Hij begreep dit gedrag van zichzelf niet. Ik dacht even na en suggereerde toen: 'Als je meer verdient dan je op kunt maken, wordt het misschien tijd eens wat weg te geven'.

Mijn supervisant was verrast, maar ontspande tegelijkertijd zichtbaar. Alleen al door het nieuwe perspectief werd het probleem veel kleiner.

**D**e Indiaanse cultuur kent de traditie van de giveaway, de weggeefceremonie, een heilig ritueel. Je rijkdom wordt hier niet afgemeten aan hoeveel je bezit, maar aan je vermogen om weg te geven, om je overvloed te delen. We vinden dit 'weggeven' terug in alle godsdiensten, meestal als het principe van de tienden: je geeft standaard tien procent van je bezit of inkomen weg aan minder bedeelden. Er zijn aanwijzingen dat dit principe al stamt van ver vóór het ontstaan van de grote religies. Het lijkt daarmee te beantwoorden aan het bewustzijn dat we in de gemeenschap van elkaar afhankelijk zijn en dat loyaliteit met de mensen die het slechter hebben dan wij daarmee vanzelfsprekend wordt. Zoals de bijbel het omschrijft: 'Bezit weggeven is een zaak van het hart'.<sup>[1]</sup>

Hoe anders hebben wij het in de huidige neoliberale cultuur georganiseerd. Rijkdom is een individuele zaak geworden, geen zaak meer van de gemeenschap. Een rake formulering daarvan is: 'Iemand is rijk als hij of zij meer verdient dan de burens'. Of een mooiere auto heeft, of een groter huis. Dit is ook een van de resultaten uit onderzoek naar de relatie tussen geld en geluk.<sup>[2]</sup> Of geld gelukkig maakt, hangt sterk af van of we onszelf vergelijken met de mensen om ons heen. Dit wordt de 'reference drift' genoemd, wat wil zeggen dat ik meer wil verdienen dan de ander in mijn directe omgeving, onafhankelijk van de hoogte van het bedrag. Een andere drift is de 'preference drift', wat wil zeggen dat ikzelf ieder jaar meer wil verdienen.<sup>[2]</sup> Het opvallende is dat beide 'driften' gebaseerd zijn op 'vergelijken met', in de ene situatie met een ander,



'je rijkdom wordt niet afgemeten aan hoeveel je bezit, maar aan je vermogen om je overvloed te delen'

in de andere met jezelf. Hierin kennen we blijkbaar geen maat voor 'genoeg'. Binnen het boeddhisme wordt deze gehechtheid dan ook gezien als één van de vormen van door onszelf gecreëerd lijden, wat ons geluk in de weg staat.

De weg naar een duurzaam gelukkig leven loopt anders. Naast de regie over je eigen leven hebben, blijkt juist vrijgevigheid gelukbevorderend te zijn.<sup>[2]</sup> Ook de Dalai Lama bepleit dit in zijn boek 'De kunst van het geluk'.<sup>[3]</sup> Als we handelen naar het gegeven dat we 'social animals' zijn, draagt dit bij aan ons geluk. Dat is zelfs af te lezen aan onze hormoonhouding. Als mijn supervisant ziet dat er alweer meer geld is binnengekomen, wordt er dopamine aangemaakt, een kortetermijn-'high'. Vervolgens kijkt hij onwillekeurig opnieuw om de volgende

'high' te ervaren. Als hij daarentegen deelt in zijn rijkdom, handelt hij volgens zijn 'sociale instinct': deel uitmaken van een gemeenschap. Dit gevoel van ingebed zijn leidt dan juist tot de aanmaak van serotonine, een langetermijnhormoon. Blijkbaar ervaren we dit als 'het goede doen', wat bijdraagt aan een duurzaam gelukkig leven. ■

#### BRONVERMELDING:

1. Bijbelwoord. *Hoe moet ik volgens de bijbel omgaan met mijn bezit?* Geraadpleegd op 22 juni 2022 van <https://www.bijbelwoord.nl/hoe-moet-ik-volgens-de-bijbel-omgaan-met-mijn-bezit/>
2. Mare. *De hamvraag: maakt geld gelukkig?* Geraadpleegd op 22 juni 2022 van <https://www.mareonline.nl/wetenschap/de-hamvraag-maakt-geld-gelukkig/>
3. Howard Cutler & de Dalai Lama. (2011). *De kunst van het geluk – Over de zin van het leven*. Amsterdam: Maarten Muntinga.