

## **Is het thema waarover mijn werk volgens mij gaat een vaker voorkomend thema?**

Een glimlach. Het lijkt zo'n simpel gebaar, en in de praktijk is het dat ook. Het zijn alleen de spieren van het gezicht die op een bepaalde manier samentrekken. Biologisch gezien is het zo op te roepen.

Maar de sociale structuur die zich in dit gebaar heeft geworteld is heel complex. Een mens schijnt al gelukkig te worden bij het zien van een glimlach van een ander, en het omhoogtrekken van de eigen mondhoeken schijnt gelukshormonen aan te maken.

Daarom is het niet onlogisch dat we evolutionair gezien graag in situaties zijn waarin we glimlachen en omringd zijn door andere glimlachende mensen.

We moedigen elkaar regelmatig aan om te glimlachen. Voor een foto, of gewoon omdat we de ander graag gelukkig zien.

Maar voor sommige mensen is geluk niet zo gemakkelijk op te roepen. Wereldwijd lijden er meer dan 264 miljoen mensen aan depressie. Bovendien komen daar nog mensen bij die geen geregistreerde depressie hebben maar simpelweg niet gelukkig zijn.

Deze mensen, waar ik zelf ook deel van uitmaak, voelen soms dat de druk om gelukkig te zijn alleen maar averechts werkt.

In andere onderzoeken is juist aangetoond dat het forceren van een glimlach-beweging geen positief effect heeft op de gelukservaring van mensen. Sommigen van de mensen met een depressie hebben de zogenaamde 'smiling depression' ontwikkeld, waarin ze elke dag hun pijn verbergen achter nep-geluk. Volgens statistieken hebben mensen met deze vorm van depressie meer kans op ernstige complicaties.

Het is niet onbekend dat we op social media vaak onze beste (en daarbij horend ook gelukkigste) kant laten zien. We vergelijken onszelf met anderen en zien alleen maar foto's van vrolijke, glimlachende mensen. Tot in hoeverre deze mensen net zo hard hun best doen om schijn geluk over te brengen, om indruk te maken op hun vrienden en kennissen, kunnen wij niet zien. Onderzoeken hebben aangetoond dat er correlaties zijn tussen veelvuldig social mediagebruik en depressie- en angstklachten.

Het is wel makkelijk om met de vinger te wijzen naar social media als de boosdoener voor dit vergelijkend gedrag, maar het gebeurde daarvoor al. Wellicht op mindere schaal, maar als nog. Wie kan zich niet herinneren op de middelbare school, met gierende hormonen en onzekerheden, te hebben gedaan alsof het allemaal wel goed ging? Het zit zo in de menselijke cultuur om, als er iets aan de hand is, dat niet te laten zien. Zo erg dat we er soms niet meer bij stilstaan dat we aan het 'faken' zijn.

Want wie gelukkig is, lijkt sterk. Een gelukkig persoon heeft alles onder controle. Die weet waar hij heen wil en hoe hij er kan komen. Onze sociale status lijkt te groeien wanneer we veelvuldig verschijnselen van geluk laten zien. Ik zie dit om me heen, en merk het in de reacties van mijn leeftijdsgenoten op mijn eigen gedrag.

Rondom de uitbundig vrolijke en glimlachende mensen verzamelen zich meer en meer mensen. Geluk trekt aan.

Wanneer ik lekker in mijn vel zit en meer lach, merk in kleine sociale interacties al verschil. Het is makkelijker om iemand te vinden om een schoolopdracht mee uit te voeren. Mensen

blijven langer hangen in een gesprek. Er worden mij meer foutjes vergeven als ik de sfeer goed houd en lief glimlach tijdens het verontschuldigen. Ik krijg zelfs meer sjans als ik vrolijk ben.

Wanneer ik minder zichtbaar gelukkig ben, merk ik dat ik verdwijnt in de achtergrond. Op feestjes word ik vermeden. Willekeurige mannen op straat vertellen mij dat ik niet zo somber moet kijken, en even moet glimlachen. Niemand wil de sfeer laten verpesten door iemand die even niet gelukkig is.

Ik merk een sociale golfbeweging van protest tegen deze cultuur. Er wordt gevochten voor een eerlijke, open dialoog over mentale gezondheid. En zelfs als je geen geregistreerde mentale ziektes hebt, hoort ongelukkig zijn af en toe gewoon bij het leven. Er gebeuren af en toe dingen in een mensenleven die ons heel erg raken. En het verbergen met een glimlach lost dat niet op. Erover praten kan echter wel een begin zijn om het op te lossen.

Hoewel het prettig zou zijn om een 'glimlachmachine' uit te vinden die ook gelijk ons verdriet wegneemt, blijft het voorlopig bij een mechanisch apparaat dat alleen het werk van de wangspieren wegneemt. De rest moeten we toch echt zelf doen. En dat kan alleen als er aandacht komt voor de niet-glimlachende mens.