

Bas Kast

Kies je gelukkig!

*Waarom kiezen zo moeilijk is en
hoe we gelukkig kunnen worden*

Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave 11

Deel I – De vrijheidsparadox

1 · De kwelling van te veel keuze 19

Tranen bij de barbecue 19 – *Vrouwen: meer vrijheid, meer geluk?* 21 – *Waar is mijn Prozac?* 27 – *Te veel van het goede* 31 – *Het regenboogfenomeen* 34 – *Schuldgevoelens en andere keerzijden van vrijheid* 37 – *Van niet mogen beslissen naar moeten beslissen* 44 – *Verliezen is iets anders dan falen* 46 – *Waarom willen we ons niet binden?* 49

2 · We zijn perfectionisten 57

Het effect van niet kunnen ruilen 57 – *Perfectionisme leidt tot succes én misère* 61 – *De last van talrijke mogelijkheden* 69 – *Bevrijdende bindingen* 72

Deel II – De welvaartsparadox

1 · Ontevredenheid bij overvloed 79

China: hoogconjunctuur, maar recessie van geluk 79 – *Duitsers: lichamelijk fitter, maar psychisch labiel* 83 – *De keerzijde van rijkdom* 91

2 · Niet rijk, maar wel geborgen: de amish 97

Verzekeringen doen vriendschap de das om 97 – *De paradox van de amish-vrouwen* 103

- 3 · Hoe geld ons innerlijk verandert 110
Geld schept afstand 110 – Geld maakt immuun voor de pijn van afwijzing 114 – Geld en lof stillen dezelfde honger 118 – Waarom geld met liefde concurreert, maar liefde niet kan vervangen 119
- 4 · Gezin versus wereld 127
Hoe de twee belangrijkste bronnen van geluk rivalen werden 127 – Objectieve rijkdom, ervaren armoede 136

Deel III – Rusteloze stadsneuroten

- 1 · Hoe de onrust ons leven binnenkwam 145
De moderne mens: vrij, welvarend – en gestrest 145 – De American way of life wordt mondiaal 146 – Onze huidige topklasse kent geen rust 150
- 2 · Waarom anonimiteit rusteloos maakt 162
Het wonder van Roseto 162 – Gezocht: liefde, aangeboden: prestaties 169
- 3 · De maatschappij lijdt aan een aandachtstekortstoornis 175
'Persoonlijke beltijd is bijna niet te krijgen' 175 – Verslaafd aan informatie 178 – Een kort pleidooi voor lange treinreizen 183
- 4 · Van stad tot neurose 187
If you can make it there, you can make it anywhere 187 – Het stadsorganisme 190 – Het virtuele superorganisme: Facebook als stad 201

Epiloog 207

Houd de ratrace voor gezien en leef 207 – Geld of liefde? 212 – Weg met dat eeuwige 'als ik nu eens...': gewoon doen! 215 – Niet steeds sneller en steeds meer: beperk je 218

Noten	225
Literatuur	239
Lijst van illustraties	247
Dankwoord	248
Register	249

1. Voorwoord bij de Nederlandse uitgave

Waarom dansen we niet door de straten?

Stel je voor dat er zojuist een buitenaards wezen op aarde is geland dat ons vraagt hem te vertellen hoe wij in een land als Nederland leven. Zijn interesse zou uitgaan naar simpele, alledaagse dingen, bijvoorbeeld naar de vraag of we genoeg te eten hebben of honger lijden, of we rijk zijn, of we dingen als slavernij en onderdrukking kennen enzovoort. 'Tja,' zouden we misschien antwoorden, 'wat is rijk? De meeste mensen zwemmen niet als Dagobert Duck in het geld. Maar vergeleken met andere werelddelen hebben we tamelijk goed te eten, en bij ons heeft bijna iedereen een min of meer stevig dak boven zijn hoofd.'

Wanneer hij ons zou vragen of we vrij zijn te leven zoals ons voor ogen staat of dat alles ons wordt voorgeschreven, zouden we misschien zeggen: 'Ja, maar wie is er nu echt vrij? In ieder geval hebben we het geluk in een democratische maatschappij te leven – en dat kunnen we beslist niet van ieder land op deze aarde zeggen.'

Misschien zou een van ons in de loop van het gesprek constateren dat we er in Nederland – zoals algemeen in de 'Westerse wereld' – tamelijk goed voorstaan, zowel in historische zin als in verhouding tot de rest van de aarde. Nederland behoort over het geheel genomen niet alleen tot de meest democratische, maar ook tot de welvarendste landen ter wereld.

'Geweldig!' zou ons buitenaardse wezen dan misschien enthousiast uitroepen. 'Dan moeten jullie wel bijzonder gelukkig

en tevreden zijn! Waarschijnlijk dansen jullie de hele dag vrolijk door de straten om te vieren dat jullie het zo goed hebben!’

Dan zouden we bijna allemaal met stomheid geslagen zijn. Door de straten dansen? Feestvieren? Wij? *Hoe bedoelt u?*

Natuurlijk is ons buitenaardse wezen naïef. Dat het ons betrekkelijk goed gaat, betekent nog niet dat we geen problemen hebben en dat we voortdurend in een feeststemming verkeren. Toch zou onze intergalactische vriend misschien terecht verrast zijn als we hem aan de hand van solide statistische gegevens zouden moeten vertellen: ‘Nee beste vriend, wij dansen echt niet van blijdschap door de straten. Het is waar dat vrijheid en welvaart bij ons al decennia lang vrijwel ononderbroken zijn toegenomen – of het ons zoveel meer geluk gebracht heeft is echter een andere vraag. Niet alleen in Nederland, maar ook elders in de rijke westerse landen zijn integendeel angststoornissen, depressies, stress en burn-out in opmars. Blijkbaar kunnen velen van ons niet echt van onze voorrechten genieten.’

‘Wat? Maar waarom niet?’ zou ons buitenaardse wezen dan misschien verbluft opmerken, en daarmee heeft hij de centrale vraag van dit boek gesteld: wat in ons of in onze samenleving maakt ons neerslachtig en zet ons onder druk, óndanks onze objectief gezien werkelijk gunstige omstandigheden? In talrijke geïndustrialiseerde landen op aarde zijn we er de afgelopen tientallen jaren niet gelukkiger op geworden (in sommige landen, Duitsland is zo’n geval, zelfs iets ongelukkiger!). Hoe is dat mogelijk? Wat is er met ons aan de hand? Waaraan ontbreekt het ons bij alle overvloed?

Dit boek is in Duitsland ontstaan: ik heb het op een zolderkamer in het centrum van Berlijn geschreven. Inmiddels woon ik (als zoon van een Duitse vader en Nederlandse moeder) in Nederland, en hier is de situatie anders. Positiever, op het eerste gezicht: Nederlanders zijn gemiddeld gelukkiger dan Duitsers,

ze behoren internationaal gezien zelfs tot de gelukkigste tijdgenoten ter wereld.

Maar dat is maar één kant van de medaille. Als we het begrip 'psychisch welbevinden' ruimer opvatten en bijvoorbeeld ook rekening houden met psychische stoornissen, met psychisch lijden, ziet het er in Nederland niet meer zo rooskleurig uit. Uit een onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), waarin men de psychische gezondheid in zeventien landen met behulp van dezelfde diagnostische criteria heeft vergeleken, bleek dat Nederland er over het geheel genomen minder goed voorstond dan Duitsland, ongeacht of het om angst- of stemmingsstoornissen, verslavingen of gebrekkige impulscontrole ging.

Met andere woorden, Nederlanders lijken én gelukkiger én psychisch zieker te zijn dan Duitsers. De kans dat je in Nederland in de loop van je leven aan een psychische stoornis gaat lijden, ligt volgens het WHO-onderzoek op ruim 30 procent (ter vergelijking: in Duitsland is dat 25 procent, in Nigeria 12 procent). Wat is de oorzaak van dit hoge percentage psychische problemen?

Door het zoeken naar antwoorden op vragen als deze is dit boek ontstaan. De antwoorden en het mogelijke inzicht die het biedt, komen niet uit mijn geheime schatkist waarop *De verzamelde wijsheden uit het leven van B.K.* is gegraveerd. Nee, ik ben bij een veel betrouwbaarder en spannender bron van wijsheid te rade gegaan: de wetenschap. Met behulp van empirische onderzoeken heb ik geprobeerd een nauwkeuriger beeld te krijgen van hoe we in elkaar zitten, van wat ons in beweging zet, ons gelukkig maakt en ons, omgekeerd, tot wanhoop drijft. Waarom hebben we te midden van toenemende rijkdom de neiging steeds rustelozer te worden? Als we echt zo vrij zijn, waarom leven we dan niet zoals we eigenlijk zouden willen? Waarom is het voor ons zo moeilijk om gewoon gelukkig te zijn? Zoeken we misschien op de verkeerde plaatsen naar geluk? Om deze vragen tot op de bodem uit te zoeken heb ik een groot aantal statistische gegevens geanalyseerd en er onderzoeken uit de meest

uiteenlopende wetenschappen bij gehaald, van psychologie en hersenonderzoek tot aan economie en sociologie. In de loop van mijn speurtocht werd één ding steeds duidelijker: zelfs zulke geweldige verworvenheden als vrijheid en welvaart hebben hun keerzijden, die ons ontevreden kunnen stemmen en zelfs ziek kunnen maken (en hoewel veel van het cijferwerk in dit boek uit Duitsland en de vs stamt, is de algemene trend in Nederland wat betreft vrijheid en welvaart zeer vergelijkbaar – het is een algemene trend in de rijke landen van de westerse wereld).

In eerste instantie klinkt dat misschien ongeloofwaardig of ondankbaar, alsof ik deze verworvenheden niet op waarde zou weten te schatten. Ik kan u verzekeren dat dit niet het geval is. Een eenvoudige vergelijking om dit duidelijk te maken: het is ongetwijfeld geweldig dat bij ons zo goed als niemand nog honger lijdt. Maar omgekeerd betekent dat niet dat overgewicht geen ernstig probleem zou zijn. Uit het feit dat het een principieel welkome, zelfs bevoorrechte situatie is – vrijwel iedereen kan op ieder moment zijn honger stillen – die bepaalde risico's en bijwerkingen met zich meebrengt, volgt niet dat deze risico's en bijwerkingen niet reëel zijn of geen betekenis hebben. Zoals het voorbeeld van overgewicht aantoont, kunnen de nieuwe problemen wel degelijk ernstig zijn. En wat voor ons lichaam opgaat, geldt volgens mij ook voor onze geest.

Iedere omgeving stelt levende wezens die zich daarin moeten handhaven voor karakteristieke uitdagingen. Laten we ons een ogenblik in onze behaarde voorouders verplaatsen, die miljoenen jaren geleden, als jagers en verzamelaars, in groepen door de Afrikaanse savannen trokken.

Prachtig toch? Vooral als je proviand in je rugzak hebt en je je 's avonds in je hut met airconditioning en een welvoorzien koelkastje kunt terugtrekken. Zonder dat alles zou de savanne al gauw een tamelijk onherbergzaam oord worden. Waarschijnlijk stonden onze voorouders telkens opnieuw op het randje van de hongerdood. Om te overleven moest je al je vindingrijkheid



inzetten om voedsel te bemachtigen, en dat lukte vrijwel niet in je eentje, maar was alleen mogelijk in kleine groepen.

Wij moderne stadsneuroten verkeren in een volkomen andere situatie. Onze hersenen mogen dan in belangrijke mate vorm hebben aangenomen door de survivaltraining in de Afrikaanse savanne, maar de omgeving waarin we nu leven is volkomen anders. Zo nu en dan staat die lijnrecht tegenover de schrale steppe.

Aan de ene kant heeft chronisch gebrek op allerlei gebied plaatsgemaakt voor een chronisch teveel: te veel opties, waaruit we kunnen of moeten kiezen, te veel verschillende werkzaamheden waarmee we ons moeten en soms ook willen bezighouden, te veel informatie die over ons wordt uitgestort, te veel (onbekende) mensen op één plek enzovoort.

Aan de andere kant kan in onze consumentenmaatschappij vrijwel iedereen in zijn eentje overleven. Bij ons komen we allemaal allereerst voor onszelf op. Het gevolg: de materiële overvloed gaat niet zelden gepaard met een gebrek aan menselijk contact, aan aandacht en tijd voor elkaar, aan nabijheid en aan geborgenheid.



In dit boek wil ik niet bepleiten dat we onze moeizaam verworven vrijheden en onze met grote inspanning veroverde welvaart zouden moeten opgeven (iemand die wijst op de gevaren van overgewicht voor de gezondheid wil meestal niet alle supermarkten afbreken, en ziet ook niet reikhalzend uit naar hongersnood). We zouden eerder allemaal middelen en strategieën moeten vinden om met de huidige moderne samenleving in het reine te komen en daarin gelukkig te worden. De maatschappij waarin we leven en waarvan we de voordelen terecht aan onze buitenaardse vriend hebben uitgelegd, lijkt me in velerlei opzicht nagenoeg ideaal. Ze biedt ons zo veel kansen op een geslaagd en gelukkig leven... Met dit boek wil ik ertoe bijdragen dat de valstrikken en afgronden die óók in die samenleving schuilgaan en die hecht met de voordelen ervan verweven zijn, worden erkend, zodat uiteindelijk, naar ik hoop, iedereen daarin wat beter zijn weg kan vinden.

Bas Kast

DEEL I

DE VRIJHEIDSPARADOX

1. De kweeling van te veel keuze

Tranen bij de barbecue

Die weken in de zomer van 2009 zal ik nooit vergeten. Vrienden van mij, in het bezit van een wat vervallen boerderij even buiten Berlijn, hielden toen op vrijdagavond geregeld een barbecue, waaraan steeds dezelfde zes of zeven mensen deelnamen. We hadden op vrijdagavond in Berlijn honderd andere dingen kunnen doen, maar toch kozen we allemaal steeds opnieuw voor deze weinig opzienbarende avond 'buiten', want juist daarom leek die ons misschien aantrekkelijk: we wilden de stad met al haar verlokkingen en verplichtingen een paar uur lang de rug toekeren.

Behalve uit mijn vriendin en mij bestond de barbecueclub uit de gastheer en de gastvrouw, Julia en Christian, een echtpaar van even boven de veertig; zij was kinderpsychologe, hij journalist. En uit Tanja, iets boven de dertig, alleenstaand; zij was de enige die af en toe ontbrak, of omdat ze ergens op aarde bij een vergadering moest zijn, of omdat ze een afspraakje had. Sophie en Nico kwamen daarentegen altijd; ze waren allebei ongeveer vijfendertig, hadden wisselende baantjes en wisten absoluut nog niet wat ze nu precies met hun leven wilden.

Op een avond kwam Sophie alleen opdagen. Terwijl Christian en ik ons bij de barbecue nuttig maakten en gewichtig deden, verdwenen de vrouwen in huis en kwamen niet terug. Op zeker moment, toen de eerste plakken courgette op de barbecue langzaam lelijk begonnen aan te branden, ging Christian kijken.

Een paar minuten later kwamen ze allemaal de tuin in en hoorde ik wat er aan de hand was: Sophie en Nico waren uit elkaar. De reden daarvan bleek angstwekkend simpel: zij wilde kinderen, hij niet, nog niet. Daar was hij gewoon nog niet aan toe. Nu had ze er schoon genoeg van en na lang heen en weer praten, waarvan niets tot ons was doorgedrongen, had ze er een punt achter gezet.

‘Daar heb je het weer,’ zei Tanja na een tijdje – we waren ondertussen aan de lange houten tafel gaan zitten. We aten en we praatten. We probeerden Sophie te troosten. ‘Alle mannen doen maar wat ze willen, niemand bindt zich werkelijk, en uiteindelijk zitten wij vrouwen met de gebakken peren.’ Ik schat dat Tanja met haar werk bij een grote farmaceutische onderneming toen al meer dan 70 000 of 80 000 euro per jaar verdiende, in ieder geval meer dan alle anderen in de club. Ze was geabonneerd op de datingsite Elitepartner.de en bij haar steeds radeloze zoektocht naar een (een? *De*) man had ze haar torenhoge eisen langzamerhand tegen wil en dank teruggeschroefd. Tot dan toe zonder succes.

Ik vroeg voorzichtig wat ze daarmee bedoelde. Vonden vrouwen het soms ook niet leuk te kunnen doen wat ze wilden?

‘Daar is niets mis mee,’ antwoordde Tanja. ‘Maar hoe langer het allemaal vrijblijvend is, des te meer lopen vrouwen het risico dat ze hun tijd verspillen met een man die ervandoor gaat zodra het ernst wordt. Dan staat ze er alleen voor, tenzij ze zich inlaat met een man die ze misschien niet echt wil, en die ze dan toch maar neemt omdat de tijd dringt.’

Christian, lang en slungelachtig, keek Tanja geërgerd aan.

‘Denk jij dan dat mannen meer tijd hebben?’ vroeg hij.

‘Jazeker,’ antwoordde Tanja. ‘Charlie Chaplin is nog vader geworden toen hij tachtig was.’¹

Christian schudde zijn hoofd. ‘O, zo simpel is het dus,’ zei hij, half ironisch, half sarcastisch, en toen werd het pijnlijk stil. Iedereen zweeg. Ook Tanja zei niets. Misschien beseftte ze nu pas dat haar woorden bij Christian en Julia hard aankwamen,

hoezeer ze vanuit haar eigen perspectief ook gelijk mocht hebben.

Christian en Julia hadden zich na hun studie vrijwel uitsluitend aan hun carrière gewijd. Aanvankelijk was er voor kinderen geen plaats in hun leven, later veranderden ze van gedachten, maar toen was het al te laat – een bezoek aan een arts had het bevestigd. Nu gingen ze naar een adoptiecursus, die de jeugdzorg verplicht stelt als je voor adoptie van een kind in aanmerking wilt komen.

We rekten het gesprek tot ver na middernacht, onder een lichte sterrenhemel. Toen mijn vriendin en ik ten slotte naar huis reden en het over de avond en onze eigen problemen hadden (om er maar een te noemen: zij moest vanwege haar werk direct voor langere tijd in Nederland gaan wonen, maar voelde er niets voor mij, haar vrienden en familieleden, en Berlijn te verlaten), flapte ze er opeens uit: 'Waarom vinden we het toch zo moeilijk om alles goed voor elkaar te krijgen? We hebben toch alle mogelijkheden? Maar we zijn altijd maar ontevreden!'

Ik weet niet meer wat ik daarop gezegd heb, en of ik sowieso iets heb uitgebracht dat ook maar een beetje intelligent klonk – waarschijnlijk niet. Ik geloof dat ik, dapper en onverschrokken als ik ben, het helemaal met haar eens was. Natuurlijk had ze gelijk: alle mogelijkheden staan voor ons open, eigenlijk zouden we tevreden moeten zijn. Waarom zijn we dat dan niet? (Of zijn we het wel, maar valt het ons niet op omdat we gewoon te verwend zijn?)

Vrouwen: meer vrijheid, meer geluk?

Een paar dagen later. De barbecue en de rit naar huis daarna lieten me niet los. Ik had Nico gesproken, naar zijn versie van het verhaal geluisterd en erover gepiekerd wat de problemen die op die avond ter sprake waren gekomen te betekenen hadden, of ze, afgezien van de problemen zelf, eigenlijk wel ergens op wezen. Heeft de liefde het in deze tijd extra moeilijk? Hebben wij