

Ap Dijksterhuis

Op naar geluk

De psychologie van een fijn leven

1 Een naar binnen gerichte glimlach

‘When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down “happy”. They told me I didn’t understand the assignment, and I told them they didn’t understand life.’

JOHN LENNON

Ons hoogste doel

Hoe gelukkig bent u? Denk niet te lang na, en geef een antwoord op een schaal van 1 (zeer ongelukkig) tot 10 (zeer gelukkig), alsof u een rapportcijfer geeft. Als u het lastig vindt om een heel getal te noemen, mag een halfje ook. En onthoud uw antwoord alstublieft. Schrijf het desnoods ergens op.

Gelukkig worden is het grootste doel dat we onszelf kunnen stellen. Het streven naar geluk is de zin van ons bestaan. Je kunt jezelf veel verschillende doelen stellen, maar als je dieper graaft kom je altijd weer uit bij geluk als onderliggend motief.

‘Wilt u rijk worden?’

‘Wilt u aanzien? Macht? Roem?’

Maar dan vragen we nog even door. ‘Waarom wilt u veel geld hebben, of waarom wilt u aanzien?’

‘Omdat ik met veel geld een groot huis en een flinke auto kan kopen. En als ik nog meer geld zou hebben, zou ik zelfs

kunnen stoppen met werken.'

'En waarom wilt u een groot huis, een auto en ophouden met werken?'

'Nou, omdat ik gelukkig wil zijn natuurlijk.'

Mensen die meer prozaïsche doelen nastreven en geld of aanzien erg belangrijk vinden, weten meestal wel dat ze dit doen in dienst van een groter doel: geluk. Als je moet kiezen tussen een leven waarbij je, net als Dagobert Duck, zwemt in bakken met geld maar tegelijkertijd zeer ongelukkig bent, of een leven in armoede waarbij het geluk je in volle hevigheid toelicht, zul je vrijwel zeker kiezen voor een gelukkig leven. Dan maar geen dure auto, dan maar geen zeiljacht. Bovendien, als je toch al heel gelukkig bent, heb je waarschijnlijk niet de minste behoefte aan zoiets als een zeiljacht!

Maar hoe zit het met verhevener doelen? Is vrijheid belangrijk? Autonomie? Persoonlijke ontwikkeling?

Deze doelen zijn fundamentele van aard, in die zin dat het niet meteen duidelijk is dat je ze nastreeft om eigenlijk iets anders te bereiken. Toch vinden we vrijheid en autonomie ook vooral belangrijk omdat ze invloed hebben op ons geluk, en dat merken we als zulke doelen serieus in het geding zijn. We voelen allemaal aan dat een inperking van onze vrijheid, of van onze autonomie, ons geluk zal aantasten. Een gevangenisstraf is ook een beetje een geluksstraf.

Ook wanneer we alledaagse, zelfs onbenullige doelen onder de loep nemen, zien we dat we ze uiteindelijk nastreven omdat we denken dat we er gelukkiger van worden.

Waarom beslissen we om aanstaande zaterdag uit eten te gaan?

'Gewoon, omdat het lekker is, en ook om weer eens lekker bij te praten met Henk en Miranda.'

'En waarom wil je dan lekker eten en praten met vrienden?'

'Omdat het leuk is en omdat een goede vriendschap heel belangrijk voor me is.'

‘En waarom vind je een goede vriendschap belangrijk?’

‘Nou, zonder vrienden word je heel ongelukkig.’

Waarom poets ik twee keer per dag mijn tanden? Waarom ga ik morgen maar weer eens sporten? Waarom ga ik me vanavond eens even flink te buiten aan een copieuze maaltijd met lekkere wijn? Enzovoorts, en zo verder.

Geluk, geluk, en nog eens geluk. Het is altijd weer de zoektocht naar geluk die ons drijft. Mensen kunnen heel uiteenlopend gedrag vertonen, maar het doel is uiteindelijk altijd hetzelfde. De een gaat twee keer per jaar skiën, de ander zal elke vorm van wintersport vermijden. De een wil zo veel mogelijk geld op zijn bankrekening hebben, de ander smijt elke euro die binnenkomt linea recta over de balk. Zoals de beroemde Franse filosoof en wetenschapper Blaise Pascal al zei: ‘Iedereen zoekt geluk. Er zijn geen uitzonderingen. Wat voor verschillende middelen mensen ook gebruiken, het doel is altijd hetzelfde. De reden voor sommigen om ten strijde te trekken, en voor anderen juist om een oorlog uit de weg te gaan, komt bij beiden voort uit hetzelfde verlangen...’

Plato, die als een van de eersten beweerde dat alle mensen streven naar geluk, zag dit streven als iets intuïtiefs, iets vanzelfsprekends, en als iets wat geen nadere onderbouwing behoeft.¹ Omdat geluk ons hoogste doel is, stel je geen verdere vragen nadat iemand heeft gezegd dat hij of zij gelukkig wil zijn. En als je dat wel doet zul je – volkomen terecht – wellicht een beetje een bot antwoord krijgen.

‘Ik wil gelukkig worden.’

‘Waarom wil je gelukkig worden?’

‘Euh... ja, duh! Jij niet dan?’

Je kunt menselijke doelen en motieven hiërarchisch weergeven in de vorm van een grote piramide. Onder aan de piramide staat alledaags gedrag, zoals het poetsen van je tanden. Daarboven de onmiddellijke doelen die met dit gedrag geïndeerd zijn: het schoonhouden van je gebit (of het verfrissen

van je adem). Dan komen de grotere doelen, zoals het in stand houden van je gezondheid (of van je sociale contacten). Helemaal op de top van de piramide, schitterend in het verblindende zonlicht, vind je het streven naar geluk. Het is ons hoogste goed, zoals de Griekse filosoof Epicurus lang geleden al zei.

Misschien vraagt u zich af of dit wel geldt voor iedereen? Vindt ieder mens, overal ter wereld, het nastreven van geluk het allerbelangrijkste doel? De Amerikaanse sociaalpsycholoog Ed Diener, een van de grondleggers van het moderne wetenschappelijk onderzoek naar geluk, toonde aan dat het streven naar geluk zeer waarschijnlijk wel universeel is.² Hij mat, in zeventien verschillende landen verspreid over alle uithoeken van de wereld (Nederland zat er helaas niet bij), hoeveel belang mensen hechtten aan geluk. In twaalf van de zeventien landen scoorde men gemiddeld, op een schaal van 1 tot 7, boven de 6. Het laagste landelijk gemiddelde werd gevonden in Tanzania met een score van 5,45, het hoogste in Argentinië (6,78) en Griekenland (6,77). Diener vroeg ook hoeveel waarde mensen hechtten aan het verdienen van geld, en hier varieerden de scores van 4,11 (Duitsland) tot 5,25 (Turkije). In alle onderzochte landen vond men geluk veel belangrijker dan geld, en waar je het ook vraagt, van Slovenië tot Australië, van Bahrein tot China, heel veel mensen geven op de vraag 'hoe belangrijk is geluk voor u?' het hoogst mogelijke antwoord – een 7 op een 7-puntsschaal in dit geval.

Toch zijn er uitzonderingen. Er zijn mensen die op de vraag 'hoe belangrijk is geluk voor u?' antwoorden met een 5, of zelfs een 4 op dezelfde 7-puntsschaal. Een collega zei me ooit, nadat ik haar over mijn nieuwe onderzoeksplannen op het gebied van geluk had verteld: 'Ik vind geluk eigenlijk niet zo interessant.' Ze bedoelde niet dat ze geluk als onderwerp om wetenschappelijk onderzoek naar te doen niet interessant vond – dat kan natuurlijk – maar dat ze geluk gewoonweg niet belangrijk vond. John Lennon zou waarschijnlijk hebben gezegd dat ze

het leven niet begrepen heeft en ik ben geneigd John Lennon gelijk te geven. Waarschijnlijk is het ook niet zo dat ze geluk echt niet belangrijk vindt, maar dat ze de zoektocht naar geluk niet herkent in zichzelf. De Amerikaanse wetenschapper en schrijver Sam Harris zei het heel treffend:³ *‘Seeking, finding, maintaining, and safeguarding our well-being is the great project to which we are all devoted, whether or not we choose to think in these terms.’*

Hoe dan ook, mijn collega is in elk geval een uitzondering, en ze is het oneens met – onder anderen – de Boeddha, Plato, Aristoteles, Seneca, Augustinus, Blaise Pascal en de Dalai Lama. En natuurlijk John Lennon.

Vreemd is het niet dat het nastreven van geluk het doel is dat alle andere doelen domineert. Wetenschappelijk onderzoek naar de langetermijneffecten van geluk laat ongelofelijke dingen zien.

Geluk hangt samen met de kans dat je een hersenbloeding krijgt. Gelukkige mensen herstellen sneller van een hartoperatie dan ongelukkige mensen. Geluk op 21-jarige leeftijd hangt samen met tevredenheid met iemands huwelijkspartner op 52-jarige leeftijd. Amerikaans onderzoek toonde aan dat iemands geluk op 18-jarige leeftijd voorspelde hoe dezelfde persoon acht jaar later presteerde op zijn of haar werk. Uit Russisch onderzoek bleek dat iemands geluk in 1995 samenhang met zijn of haar inkomen in 2000. De vrolijkheid van een eerstejaarsstudent hangt samen met zijn of haar inkomen zestien jaar later.

Of geld gelukkig maakt of niet gaan we later zien, maar andersom werkt het in elk geval wel. Geluk trekt geld aan.⁴ *‘Happiness is the key to life’*, zoals de moeder van John Lennon al zei.

Nu we het hopelijk (bijna) allemaal eens zijn over het feit dat het streven naar geluk ons hoogste doel is, is het tijd voor de volgende vraag.

Wat is geluk eigenlijk? We mogen het dan wel allemaal graag willen, maar wat is het precies dat we zo graag willen?

De genotsmachine

Stelt u zichzelf het volgende voor: heel knappe, *super-duper* neurowetenschappers hebben een machine uitgevonden. De machine is in staat om u, door middel van directe stimulatie van de hersenen, elke prettige ervaring te geven die u maar wilt. U kunt het idee hebben dat u een geweldige roman schrijft, dat u in de beste restaurants van de wereld eet, of dat u in een met palmen omzoomde tropische lagune een stoei- en vrijpartij hebt met... (gelieve hier uw eigen favoriet in te vullen).

Enfin, u begrijpt het. Bovendien hebt u niet in de gaten dat u aan de machine gekoppeld bent, u hebt echt het gevoel dat alles wat u meemaakt ook daadwerkelijk wordt ondergaan. Als u ervoor kiest u aan te laten sluiten op deze machine drijven uw hersenen, terwijl ze vastzitten aan allerlei elektroden, in een bak vloeistof, en uw hele verdere leven kunt u genieten van allerlei zelfgekozen ervaringen.

Zou u dit doen? Zou u dit leven verkiezen boven het 'echte' leven?

Verreweg de meeste mensen zeggen dat ze zich niet zouden laten aansluiten op zo'n genotsmachine, hoewel de reden om te weigeren niet meteen makkelijk onder woorden te brengen is. Het is, zogezegd, een kwestie van gevoel.

Maar wat leert het ons?

Als het ervaren van genot en plezier het enige doel in ons leven zou zijn, zouden we voor de genotsmachine moeten kiezen. We (nou ja, de meesten onder ons) kiezen echter niet voor de genotsmachine, dus moeten we concluderen dat genot en plezier niet het belangrijkste zijn. We willen meer dan alleen

maar genot. Een gelukkig bestaan behelst kennelijk meer dan alleen maar fijne ervaringen.

Het gedachte-experiment met de genotsmachine, bedacht door de filosoof Robert Nozick, brengt ons een stap dichterbij het begrijpen van wat geluk nu eigenlijk is. We willen gelukkig worden, het is ons hoogste goed, maar een leven vol van genot – een artificieel leven, maar nogmaals, dat beseffen we niet als we aangesloten zijn op de genotsmachine – slaan we af. Dit betekent dat geluk meer is dan alleen maar genot, en dat een leven waarin we ons continu laven aan genot niet hetzelfde is als een leven dat gericht is op het ervaren van gelukSM (verreweg de meeste noten in dit boek zijn bronvermeldingen. Als een noot meer bevat dan een bronvermelding – extra achtergrondinformatie, verdere toelichting, etc. – dan gaat de noot vergezeld van een hoofdletter M (meer!)).

Voor een goed begrip van wat geluk nu precies behelst is het heel belangrijk te beseffen dat geluk en genot (of plezier) verschillende dingen zijn. Je kunt al snel heel verkeerde conclusies trekken als je de twee concepten met elkaar verward. De Engelse filosoof Julian Baggini stelt dat het nastreven van geluk niet ons belangrijkste doel kan zijn. Als je iemand tegenkomt die dreigt weg te zakken in drijfzand, en je hebt de mogelijkheid die persoon te redden, zo vraagt Baggini ons, doe je dat dan wel of niet? Baggini zegt dat de meeste mensen de in drijfzand wegzinkende persoon zouden redden, terwijl het natuurlijk buitengewoon onaangenaam en misschien zelfs gevaarlijk is om zelf naar dat drijfzand te gaan. Het feit dat wij vrijwillig onaangename dingen doen, zo beweert Baggini, betekent dat geluk niet ons belangrijkste motief is. Zijn redenering klopt echter niet. Het bewijst alleen maar dat het ervaren van genot of plezier niet ons belangrijkste doel is, want inderdaad, plezierig is het niet om je in de blubber te begeven. Maar zoals we ook weten maakt het helpen van een andere persoon mensen

juist gelukkiger (zie later, in hoofdstuk 4), en als het voorbeeld van Baggini al iets aantoont, is het juist dat geluk meer is, en veel belangrijker is, dan genot.⁶

Het feit dat wij ons genot kunnen opofferen voor iets anders, is helemaal niet zo vanzelfsprekend. Om dit te kunnen doen moeten we in staat zijn om compassie te voelen, we moeten kunnen beseffen dat onmiddellijk genot nadelen kan hebben voor anderen (en wellicht op lange termijn voor onszelf, zoals schuldgevoel), en bovendien moeten we de wilskracht hebben om het naar ons lonkende genot tijdelijk te onderdrukken. Onderzoek met ratten laat zien dat zij hun genot niet tijdelijk kunnen uitstellen om iets anders te gaan doen. In de jaren vijftig van de vorige eeuw ontdekten onderzoekers bij ratten welke hersengebieden ze met elektroden moesten stimuleren om ratten genot te laten ervaren. Ze deden vervolgens een experiment waarbij ratten, door op een hendel te drukken, zelf hun 'genotsgebied' in hun hersenen konden stimuleren. Het gedrag van de ratten was heel extreem: ze drukten soms duizenden keren per uur op de hendel en namen niet eens meer de tijd om te eten, waardoor ze uiteindelijk stierven.⁷

De lugubere experimenten met ratten hebben ons veel geleerd over menselijke verslavingen. Zoals we bijvoorbeeld hebben kunnen zien bij de heroïneverslaafden in West-Europa in de jaren zeventig en de crackepidemie in de vs in de jaren tachtig, kunnen ook mensen, wanneer hun zucht naar genot de overhand krijgt, ernstig in de problemen komen. Mensen weten dat ze zichzelf te gronde aan het richten zijn, maar dit besef is niet altijd genoeg om het te voorkomen.

Het meest wezenlijke verschil tussen geluk en genot is dat genot, en ook plezier, van nature van tijdelijke aard is. Hoe leuk ook, het is altijd maar tijdelijk en het is gebonden aan bepaalde omstandigheden. Je kunt genieten van een voortreffelijke maaltijd, van een mooie film, of van het bekijken van de Taj

Mahal, maar het genieten verdwijnt al snel weer. Je maag zit vol, de film is afgelopen, je wordt door een kwetterend Japans reisgezelschap gevraagd een foto van ze te maken met de Taj Mahal op de achtergrond, en het genieten is – in elk geval voor even – alweer voorbij. Geluk, daarentegen, is juist behoorlijk stabiel, en, zoals we later zullen zien, slechts voor een beperkt deel afhankelijk van de omstandigheden. De verhouding tussen geluk en genot is heel mooi verwoord door Barbey d'Aurevilly: 'Het genot is het geluk der dwazen. Het geluk is het genot der wijzen.'⁸

We weten nu wat geluk níet is, maar wat is het dan wel? Laten we nog even teruggaan naar de genotsmachine van Nozick. De meeste mensen willen hun echte leven niet inruilen voor een artificieel leven vol plezier. De reden die mensen vaak geven, maar die zoals gezegd niet zo makkelijk onder woorden te brengen is, is dat mensen denken dat ze een doel missen in de genotsmachine. We willen een zinvol bestaan, we willen nut hebben, we willen het gevoel hebben dat 'het' ergens naartoe gaat. Je zou kunnen zeggen dat we intuïtief aanvoelen dat doelloos genot alléén uiteindelijk niet gelukkig maakt. Er is niets mis met plezier en genot, maar het moet verankerd zijn in iets wat niet tijdelijk maar duurzaam is. Een gelukkig bestaan is ook een zinvol bestaan.⁹ En ook om die reden redden we wel iemand uit het drijfzand. We kunnen tijdelijk plezier best opofferen voor iets wat *zin* heeft, en waarvan we weten dat het *goed* is.

Een zeer korte geschiedenis van geluk

Tot ongeveer 2500 jaar geleden geloofden de mensen in oeroude legenden en sagen die van generatie op generatie mondeling werden overgeleverd. Men voerde rituelen uit die voor gemoedsrust zorgden in een wrede, moeilijke en vooral ook onvoorspelbare wereld. Toen begon, op ongeveer hetzelfde

moment en op verschillende plaatsen in de wereld, een bewustzijnsverandering. De mensen waren niet meer tevreden met de oude gewoonten, sommigen begonnen zich af te vragen waarom ze al die rituelen steeds maar weer uitvoerden en of ze eigenlijk wel werkten. Het geloof dat men aanhing begon aan te voelen als een te krappe jas. Men werd zich bewust van het eigen ongeluk, en er stond een opmerkelijk aantal grote denkers op die tot nieuwe inzichten kwamen over het menselijk lot: Confucius en Lao Tzu in China, Zoroaster in Iran, de grote joodse profeten als Jesaja, Ezechiël en Jeremia, en Griekse filosofen als Plato, Aristoteles en Epicurus. De twee invloedrijkste denkers uit die tijd, en het zijn daarmee ook de twee grote helden van dit boek, waren Socrates, de vader van de Griekse filosofie, en Siddhartha Gautama, die we kennen als de Boeddha.

Siddhartha Gautama werd geboren in Lumbini, een dorpje dat nu in Nepal ligt, vlak bij de grens met India. Gautama was



een prins, en verschillende wijzen vertelden de ouders van de jonge Gautama dat hij of een groot heerser zou worden, of een spiritueel leider die de aardse genoegens op zou gaan geven om de verlichting te kunnen bereiken. De vader van Gautama, de koning, gaf er duidelijk de voorkeur aan dat zijn zoon een heerser zou worden en hij koos ervoor hem heel beschermd op te voeden. Gautama werd door luxe omringd, hij werd afgeschermd van alles wat maar vervelend of schokkend zou kunnen zijn, en nooit verliet hij het paleis van zijn vader. Toen Gautama 29 jaar oud was – hij was toen al getrouwd en hij had een zoontje – kon hij zijn nieuwsgierigheid niet langer bedwingen. 's Nachts vertrok hij met een bediende uit het paleis. Hij wilde zien hoe de buitenwereld eruitzag. Al snel kwam Gautama een oude man tegen, daarna een zieke en op een gegeven moment zelfs een dode. Hij vroeg zijn bediende om uitleg, en deze vertelde hem dat ouderdom, ziekte en de dood simpelweg deel uitmaakten van het menselijk bestaan. Er was niet aan te ontkomen. Korte tijd later zag Gautama voor het eerst een monnik die zijn bezittingen had opgegeven in dienst van zijn spirituele ontwikkeling, en hij besloot hetzelfde te doen. 's Nachts sloop hij, zonder afscheid te nemen van zijn slapende vrouw en zoontje, het paleis uit, deze keer voorgoed.

Zes jaar later, onder een boom in Bodhgaya, in wat nu het oosten van India is, bereikte Gautama de verlichting en werd hij de Boeddha. Hij besteedde de rest van leven – hij werd tachtig jaar oud – aan het verspreiden van zijn leer.

De kern van het boeddhisme bestaat uit 'de vier nobele waarheden' en 'het achtvoudige pad'. De vier nobele waarheden zijn:

1. Het leven is niet volmaakt en leidt vaak tot teleurstellingen.
2. Die onvolmaaktheid heeft een oorzaak: onze wensen en verlangens.

3. Het is mogelijk die onvolmaaktheid te beëindigen, door...
4. Het volgen van het achtvoudige pad.

Het achtvoudige pad bestaat uit principes en leefregels die je kunt volgen zoals het plegen van de juiste handelingen (niet stelen, niet doden, et cetera) of het hebben van de juiste intenties (niet liegen, niet roddelen). Met het volgen van de regels leer je beter je ervaringen en gedachten – met andere woorden, de inhoud van je bewustzijn – te beheersen en zo kun je uiteindelijk de verlichting benaderen of zelfs bereiken, waarbij je verlichting kunt zien als een vorm van onwrikbaar geluk.

Een wereldreligie samenvatten in twee conclusies is bijna oneerbiedig – hoewel het boeddhisme in dit boek nog vaak aan bod komt – maar voor een goed begrip van de geschiedenis van het denken over geluk, zijn twee aspecten van de leer van de Boeddha voor nu het belangrijkste.

Ten eerste stelde de Boeddha vast dat geluk een bewustzijnstoestand is. In hedendaagse sporttermen uitgedrukt: geluk zit tussen de oren.

Ten tweede beweerde de Boeddha dat je geluk (deels) kunt afdwingen door een bepaalde levensstijl, je kunt geluk zelfs trainen. Geluk is daarmee geen vaststaand lot dat je alleen maar lijdzaam en passief kunt ondergaan.

Als we verlichting, zoals de Boeddha die bereikte, definiëren als een staat waarin we aardse wensen en verlangens achter ons hebben gelaten en we een onwankelbare gemoedsrust ervaren, mogen we aannemen dat Socrates ook een verlicht persoon was.

Socrates ging ervan uit dat geluk bereikt kon worden door het leiden van een goed leven, een leven gebaseerd op wijsheid en gedegen zelfkennis. Andere Griekse filosofen werkten zijn ideeën verder uit, en met een beetje goede wil kun je de klassie-

ke filosofie zien als de leer over het leiden van een zinvol, gelukkig leven. De term 'geluk' is afgeleid van het Griekse woord 'eudaimonia', dat letterlijk 'vergezeld van een welgezinde God' betekent, maar dat we, in moderne termen, vaak definiëren als 'een op de juiste manier geleid leven'. Voor Socrates was filosofie in essentie de 'zorg voor de ziel'.

De Griekse filosofen waren georganiseerd in verschillende scholen die met elkaar van mening verschilden. Toch valt op dat, zeker als je na meer dan tweeduizend jaar terugblijkt op de filosofen van vroeger, de overeenkomsten groter zijn dan de verschillen. Men dacht, net als de Boeddha, dat geluk in de eerste plaats bestaat uit ervaringen, of anders gezegd: dat geluk grotendeels bepaald werd door de inhoud van het bewustzijn, en ook in het oude Griekenland dachten veel filosofen dat geluk tot op zekere hoogte afgedwongen kon worden door op de juiste manier te denken en te leven.

De Griekse filosofen verschilden wel van mening over de mate waarin mensen hun geluk in eigen hand hebben. Plato stelde – hoewel hij nog geen uitgewerkte theorie had over geluk – het belang van de juiste levensstijl centraal, maar vond dat de omstandigheden ook wel een beetje meespeelden. Aristoteles – die inmiddels wel een echt uitgewerkte theorie had geformuleerd – was nog voorzichtiger en beweerde dat je geluk niet alleen afhankelijk is van je eigen gedrag, maar zeker ook van de omstandigheden. De latere scholen, zoals de stoïcijnen en de school van Epicurus, gingen ervan uit dat mensen hun eigen geluk juist voor een deel zelf konden creëren, en deze scholen gaven ook concrete adviezen over de te volgen levensstijl.

Zowel de Boeddha als de meeste oude Griekse en Romeinse filosofen benadrukten dat het voor geluk vooral bepalend is hoe je die omstandigheden *ervaart* en of je ze *accepteert*. De Romein Seneca,¹⁰ een stoïcijn, verwoordde het als volgt: 'Gelukkig is hij die tevreden is met zijn huidige lot, hoe dat ook moge

zijn, en die positief staat tegenover de omstandigheden waarin hij verkeert; gelukkig is hij wiens rede hem zijn persoonlijke situatie doet accepteren.' En als we het toch hebben over het aanvaarden van ons lot, wat dacht u van het afscheid van Epicurus?²¹ Dit schreef hij aan Idomeneus, een van zijn volgelingen: 'Op deze gelukkige dag die tevens mijn sterfdag is, schrijf ik jullie dit. Mijn moeilijkheden bij het urineren en mijn dysenterie zijn er nog steeds en hebben nog niets aan intensiteit in-geboet. Daartegenover staat de vreugde in mijn ziel over de herinnering aan de fijne gesprekken die wij hebben gehad.' Een gelukkig man en ook nog eens een bikkelaar, die Epicurus.

Waar de Boeddha, Socrates, Plato en vele anderen ons leerden dat we tot op zekere hoogte controle hadden over ons eigen geluk, werd het ons – in elk geval in het Westen – weer afgenomen onder invloed van het christendom. Augustinus, die leefde in de vierde eeuw na Christus, vond dat ons streven naar geluk gedoemd was te mislukken. Het was de schuld van Adam en Eva. Als zij niet van de verboden vrucht hadden gegeten, had God hen niet gestraft. Maar ze konden de verleiding niet weerstaan, en God strafte de mensheid. Ze werden zondig! Er was volgens Augustinus maar één manier om daar goed mee om te gaan. Zolang je op aarde was moest je God eren en dienen, en dan had je kans dat je in een later leven, Deo volente (letterlijk in dit geval), in de hemel, voor eeuwig gelukkig werd door de genade van God. Maar geluk op aarde was onbereikbaar. Eerst moest je lijden, dan sterven en dan werd je misschien gered door God. Het Geluk van de Hoop, zo werd zijn zienswijze wel genoemd.

Pas laat in de Middeleeuwen begon er weer wat licht te gloren aan de horizon. Thomas van Aquino benadrukte net als Augustinus dat wij een godsvruchtig leven moesten leiden, maar ook dat het naleven van religieuze waarden als vrijgevigheid, hoop en geloof ervoor konden zorgen dat mensen op aarde al enig geluk konden ervaren. Toch was dat niet meer dan

een soort extraatje, want pas in het hiernamaals werd het allemaal echt fijn, en Thomas van Aquino onderscheidde dan ook het perfecte geluk – het hemelse geluk – en het imperfecte geluk – het aardse geluk. Ook invloedrijke denkers als Erasmus en Luther beseften (in het geval van Luther pas vrij laat in zijn leven) dat we in ons aardse bestaan best het geluk op mochten zoeken.

Ten tijde van de Verlichting veranderde de menselijke kijk op geluk opnieuw. In het zeventiende-eeuwse Engeland begon men zich nadrukkelijk af te vragen of je het aardse geluk niet na zou kunnen streven zonder een al te krachtig aanwezige helpende hand van God. Zat geluk niet in onze natuur? In de achttiende eeuw werd er heel veel geschreven over geluk, en het streven naar geluk werd steeds meer gezien als het fundament onder ons aardse bestaan. Thomas Jefferson nam het streven naar geluk (*‘the pursuit of happiness’*) op als een grondrecht in de Amerikaanse Onafhankelijkheidsverklaring in 1776 en in 1793 werd het recht op geluk erkend in de Franse grondwet. Geluk was niet alleen iets wat we deels zelf konden afdwingen, de mogelijkheid om te streven naar geluk moest zelfs gegarandeerd worden door de staat. Het nastreven van geluk werd ons recht. De vraag ‘Hoe word ik gered door God?’ was eindelijk vervangen door de nieuwe vraag ‘Hoe word ik gelukkig op Aarde?’.^{12M}

Het is duidelijk dat de grote vraag, de vraag die altijd de voor naamste rol heeft gespeeld in ons denken over geluk, is in hoeverre geluk iets is wat we zelf kunnen sturen, of, andersom bezien, in welke mate geluk nu juist afhankelijk is van de omstandigheden, van het lot. Je zou het denken over de relatieve controle die we zelf hebben over ons eigen geluk kunnen zien als een continuüm dat loopt van een donker en grijs uiterste waarin ons geluk puur en alleen afhankelijk is van de omstandigheden, tot het voor de meeste mensen veel fijnere idee dat geluk geheel en al afhangt van hoe je de wereld ervaart.

In de loop van de geschiedenis verschoof onze plek op dat continuüm voortdurend. Zo'n 2500 jaar geleden begonnen mensen voor het eerst meer en meer te geloven dat je je eigen geluk wel degelijk kunt beïnvloeden. In de vroege Middeleeuwen was dit geloof weer verdwenen, in elk geval voor zover het ons aardse bestaan betrof, maar het is daarna, stapsgewijs en hortend en stotend, weer opgekrabbeld. Zelfs Schopenhauer, een enorme pessimist, zei twee eeuwen geleden: 'Het doet er on-eindig minder toe wat iemand in het leven tegenkomt en er-vaart, dan hoe hij het ervaart.'¹³

Hoe de huidige psychologische wetenschap precies denkt over onze plaats op het continuüm zullen we zien in hoofdstuk 2. Eerst moeten we nog wat andere zaken bespreken die meer duidelijkheid kunnen scheppen over wat geluk nu eigenlijk is.

De uiteinden van het zojuist genoemde continuüm zie je overigens nog terug in de letterlijke betekenis van het woord 'geluk'. In sommige talen, ook in het Nederlands, verwijst het woord 'geluk' nog steeds naar twee verschillende dingen. Geluk is de staat of de toestand die we associëren met gevoelens als tevredenheid, gemoedsrust en blijheid – de toestand waar dit boek over gaat – maar we gebruiken de term 'geluk' ook in de betekenis van mazzel: Noah had geluk, hij gooide twee keer achter elkaar dubbel zes met de dobbelstenen; Ajax had geluk, want psv schoot in de blessuretijd tegen de paal. De gelukstoestand zien we als iets waar we voor een deel invloed op hebben, geluk als mazzel is iets wat ons overkomt (hoewel een Ajax-fan natuurlijk na de wedstrijd tegen psv kan zeggen: 'Geluk dwing je af!').¹⁴

Een vaag maar helder begrip

Wellicht zijn er lezers die moeite hebben met het gebruik van de term 'geluk'. Het woord is voor sommigen een beetje *cheesy*, om een Amerikaanse kwalificatie te gebruiken. 'Geluk' klinkt

niet wetenschappelijk, het is te licht, te frivol, te *Libelle*-achtig. Ik zou ervoor hebben kunnen kiezen om het woord 'geluk' te vervangen door de term 'subjectief welbevinden' (wetenschappers doen dat soms, wellicht in de hoop met een serieuzere term makkelijker onderzoekssubsidies te verwerven). Ik heb besloten dit niet te doen. Ik vind 'subjectief welbevinden' niet zo mooi klinken, en bovendien is het een heel onnodige mondvul, terwijl geluk kort en behapbaar is.

Een groot voordeel van het gebruik van de term 'geluk' is dat iedereen het gevoel heeft wel ongeveer te begrijpen wat ermee wordt bedoeld. We zijn het wellicht niet allemaal met elkaar eens, maar iedereen heeft persoonlijke associaties met de term. Daar staat tegenover dat de essentie van geluk niet zo makkelijk onder woorden te brengen is. Zoals de Amerikaanse rechter Potter Stewart van het Supreme Court ooit zei: 'Happiness is like obscenity, we can't define it, but we know it when we see it.'¹⁵

Als het erg moeilijk blijkt te zijn om een begrip eenduidig te definiëren, kan het helpen om naar de verschillende eigenschappen van een begrip afzonderlijk te kijken.

Wat zijn we tot nu toe te weten gekomen over geluk?

1. Het is ons hoogste doel, of ons hoogste goed.
2. Het is meer dan alleen maar genot. We willen ook een zinvol leven.
3. We hebben het waarschijnlijk deels in eigen hand, hoewel men dat niet altijd heeft gemeend.

Kunnen we nog meer eigenschappen van geluk onderscheiden? Laten we eens kijken naar verschillende definities en omschrijvingen van geluk. Hieronder volgen er zes:¹⁶

'Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.' DE BOEDDHA