

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Amstelplein 34
1096 BC Amsterdam

© 2026 Shegihiro Oishi
© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk 2026

Oorspronkelijke titel: *Life in three dimensions*
Oorspronkelijke uitgever: Doubleday
Vertaler: Fred Reurs
Ontwerp omslag: Pinta Producties
Auteursfoto: Jae Lee
Opmaak: Elgraphic

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

ISBN 978 90 0040642 5
ISBN 978 90 0040643 2 (e-book)
NUR 770
www.spectrumboeken.nl

Voor Ed Diener,
die een gelukkig, betekenisvol en psychologisch rijk leven leidde

INHOUD

1	Blijven of weggaan?	13
2	De valstrik van het geluk	25
3	De betekenisvalstrik	38
4	Een leven vol ontdekkingen	48
5	Componenten van psychologische rijkdom	59
6	Wie is rijk, psychologisch rijk?	70
7	Speelsheid	89
8	De voldoening van het zelf doen	103
9	Tellen esthetische ervaringen mee?	116
10	Over ontdekkingsdrang	133
11	Zet tegenslag om in een psychologisch rijke ervaring	157
12	Een verhaal dat we vertellen	170

13	Twee resterende vragen: Is te veel rijkdom mogelijk?	
	Kun je rijkdom ook in het bekende vinden?	184
14	Een goed leven zonder spijt	204
	<i>Woord van dank</i>	217
	<i>Noten</i>	221
	<i>Bijlage 1 Vragenlijst Psychologisch rijk leven</i>	255
	<i>Bijlage 2 Meta-analytische correlaties tussen</i>	
	<i>een goed leven en de vijf persoonlijkheidstrekken</i>	259
	<i>Bijlage 3 Een alternatieve samenvatting</i>	261

VOORWOORD DOOR BEN TIGGELAAR

Een paar maanden geleden deed ik iets wat ik nooit eerder heb gedaan. Ik belde een bevriende redacteur bij een grote uitgeverij en zei: ‘Dit moeten jullie écht vertalen en uitbrengen in Nederland.’ Het ging over *Life in Three Dimensions* van Shigehiro Oishi, de Engelse editie van het boek dat je nu in handen hebt.

Meestal maakt wat ik zeg niet al te veel indruk, maar in dit geval is het gelukt. De redacteur en haar collega’s waren het met me eens: dit boek verdient een breed publiek. Waarom? Omdat het gaat over een wezenlijke vraag die iedereen zich wel eens stelt: is mijn leven de moeite waard?

Opgelicht

Als ik over bovenstaande vraag nadenk, is het antwoord op de meeste dagen: ja. Bijvoorbeeld wanneer ik geniet van goed gezelschap. Of als ik iets onderneem wat misschien niet leuk is, maar wel nuttig.

Maar er zijn ook dagen die vooral zwaar zijn. Ingewikkeld, verwarrend, veeleisend. Neem de dag waarop ons gezin na een slopende reis met zeventien koffers voor een huis in Boston stond. We hadden het gehuurd voor drie maanden. Dachten we. Na een uur bellen, wachten en nog eens aanbellen was de conclusie onontkoombaar: we waren opgelicht.

Had ik die dag willen overslaan? Nee, toch niet. Wat er die middag gebeurde, en alles wat erop volgde, heeft ons ook verrijkt. Ons geld waren we kwijt. Ik was woedend. Maar tegelijk: we werden opgevangen door de familie van de enige persoon die we kenden in de omgeving van Boston. Wij sliepen met z'n allen in hun woonkamer en onze koffers stonden in hun garage. Niet ideaal, maar het bood ons de tijd om uit te kijken naar een ander onderkomen.

Precies dit soort ervaringen fascineert de Japanse psycholoog Shigehiro Oishi. Hij zocht jarenlang uit wat mensen bedoelen als ze het hebben over 'het goede leven'. Zijn conclusie: 'het goede leven' is meer dan een leven dat aangenaam is, en meer dan een leven dat betekenis heeft. Er is een derde ingrediënt. Oishi noemt het 'psychologische rijkdom'.

Het aangename leven

Wie het onderzoek naar het goede leven bekijkt, ziet steeds dezelfde twee bouwstenen terugkomen: geluk (*happiness*) en betekenis (*meaning*). Nieuw is die tweedeling niet. De klassieke filosofie kende hem al, onder de namen *hedonia* en *eudaimonia*.

Epicurus is de bekendste pleitbezorger van *hedonia*. En meteen ook het slachtoffer van een hardnekkig imagoprobleem. Tijdgenoten en latere denkers zetten hem weg als een oppervlakkige genie-ter. Bij 'hedonisme' denken we nog altijd aan losbandige feesten en overbodige luxe. Onterecht. Epicurus zocht vooral innerlijke rust: een leven zonder angst en zonder pijn. Vriendschappen onderhouden en verstandige keuzes maken hoorden daar wat hem betreft bij.

Psychologen spreken nu meestal eenvoudigweg van 'geluk'. En dat draait om plezier, comfort, veiligheid, gezondheid en stabiliteit. Noem het het aangename leven. Een leven dat lekker loopt.

Het betekenisvolle leven

Aristoteles legde de nadruk ergens anders, op *eudaimonia*. Goed leven en goed doen. Wat 'goed' dan inhoudt, liet hij niet in het midden. Om te beginnen: je talenten ontwikkelen en gebruiken. En werken aan je deugden, zoals verstandigheid, zelfbeheersing, rechtvaardigheid en moed. Dat is bij Aristoteles nadrukkelijk geen soloproject. Het gaat om een manier van leven die je samen met anderen opbouwt en waar de gemeenschap beter van wordt.

Psychologen noemen dit tegenwoordig 'betekenis'. Concreet: je dagen vullen met activiteiten die zinvol zijn, gericht op een doel, nuttig voor anderen, verbindend. Noem het het betekenisvolle leven. Een leven dat deugt.

Aantrekkelijk, zo'n tweedeling. Maar er zitten flinke haken en ogen aan. De Nederlandse geluksonderzoeker Ruut Veenhoven stelde jaren geleden al vast dat gelukkige mensen gemiddeld productiever en socialer zijn, en vaker vrijwilligerswerk doen. *Hedonia* en *eudaimonia* lopen in de praktijk dus door elkaar heen.

Psycholoog David Disabato en zijn collega's kwamen tot een vergelijkbare conclusie. Wie hoog scoort op een test voor *hedonia*, scoort ook hoog op *eudaimonia*. De twee zijn nauwelijks uit elkaar te trekken.

Een derde dimensie

Dat geluk en betekenis elkaar overlappen, zal veel lezers niet verbazen. Interessanter is een andere vraag: zijn dit werkelijk de enige twee bouwstenen?

Oishi, hoogleraar aan de University of Chicago, boog zich daar jarenlang over, samen met collega's. Ze zetten vragenlijsten uit in tal van landen en ze lazen in memoriams, op zoek naar de manier waarop nabestaanden een leven samenvatten. Daaruit rolde een derde bouwsteen: psychologische rijkdom (*psychological richness*).

Wanneer voelt een dag psychologisch rijk? Als je iets doet wat je nog nooit deed. Als je verrast wordt. Als een breed scala aan interesses en emoties wordt aangesproken. Als het leven ingewikkelder is dan anders. En als je daardoor met andere ogen naar de wereld gaat kijken.

Zulke dagen zijn niet per se prettig en ook niet per se nuttig, benadrukt Oishi. Toch ervaren we ze achteraf als interessant en waardevol. Naast het aangename en het betekenisvolle leven kun je dit het uitdagende leven noemen.

Helemaal nieuw is dat idee niet. Oishi verwijst graag naar Friedrich Nietzsche, die eind negentiende eeuw al korte metten maakte met gemakzuchtig geluk en plichtmatige deugdzaamheid. En kijk naar de wereldliteratuur, zegt Oishi. De personages die ons na eeuwen nog raken, zoals Odysseus, blijven niet thuis. Ze gaan op pad, lopen tegen tegenslag, pijn en chaos aan, en komen rijker terug.

Ik ben blij met de ideeën van Oishi. Ze laten me anders kijken naar mijn leven. Het goede leven is meer dan alleen maar 'leuk' of 'nuttig'. Het goede leven is ook gebaat bij psychologische rijkdom. En daar hoort misschien ook wel bij dat je een keer flink wordt opgelicht.

Ben Tiggelaar

(Dit voorwoord is een bewerking van een column die Ben eerder schreef voor NRC)

HOOFDSTUK 1

BLIJVEN OF WEGGAAN?

If I go there will be trouble
And if I stay it will be double.

The Clash

1. Een knus leven

Yoshi werd geboren in een klein bergstadje op het Japanse eiland Kyushu, bekend vanwege zijn groene thee en clementines. Net als zijn vader, grootvader en al de mannelijke voorouders woonde hij daar zijn hele leven en verbouwde hij rijst en thee. Na één jaar middelbare landbouwschool besloot hij boer te worden. Toen hij zeventwintig was trouwde hij met een vrouw uit een naburige stad en samen kregen zij drie kinderen. Tot na zijn vijftigste speelde hij bij de softbalclub in zijn buurt, en genoot hij van de jaarlijkse uitjes met de buurtvereniging naar telkens een andere warmwaterbron. Hij woont nog altijd in dezelfde stad, heeft nog altijd dezelfde vrouw en heeft nog altijd dezelfde vrienden die hij al vanaf de basisschool kent. Yoshi volgde hetzelfde pad als zijn voorouders, met wie hij niet louter verbonden is door een bloedband maar ook door werk, woonplaats, verwachtingen en levenswijze.

Yoshi is mijn vader, en ik ben zijn zoon en leef letterlijk en figuurlijk in een andere wereld. Na mijn achttiende verjaardag besloot ik binnen achttien dagen om ons stadje te verlaten en in To-

kio te gaan studeren. In het vierde jaar van mijn studie sleepte ik een beurs in de wacht van Rotary International waardoor ik in de Amerikaanse staat Maine mijn studie kon voortzetten. Voordat in Maine de colleges begonnen, volgde ik een cursus Engels op Staten Island in New York City. Ik had het net uitgemaakt met mijn vriendin uit Tokio en had geen zin meer in een relatie. Ik wilde gewoon mijn Engels verbeteren. Maar ik ontmoette een Koreaanse studente en werd verliefd op haar. Zij ging naar Boston voor haar master; ik begon aan mijn studie in Lewiston, Maine. In het academisch jaar 1991-1992 nam ik elk weekend de Greyhound-bus naar Boston om bij haar te zijn. In mei moest ik terug zijn in Tokio. Voordat ik in het buitenland ging studeren was mijn doel geweest om in Japan bij het ministerie van Onderwijs te gaan werken, en was ik helemaal niet van plan om in Amerika een masteropleiding te volgen, maar inmiddels had ik me voorgenomen om terug te keren naar de VS. Nadat ik in juni 1993 was afgestudeerd, verliet ik Japan voorgoed. Ik woonde eerst kortere en langere tijd in New York City, Champaign in Illinois, Minneapolis in Minnesota en Charlottesville in Virginia voordat ik verder trok naar Chicago. Inmiddels was ik getrouwd met de Koreaanse vrouw die ik op Staten Island had ontmoet en hadden we twee kinderen gekregen, elk geboren in een andere stad. Mijn schoolvriendjes van de basisschool had ik in geen jaren gezien.

Dertig jaar na het verlaten van mijn geboorteplaats, terwijl ik met het klimmen der jaren probeer te onderhouden wat er nog over is van onze familiebanden, vraag ik me dikwijls af hoe mijn leven zo totaal anders heeft kunnen verlopen dan dat van mijn vader. Waarom is hij niet verhuisd toen hij daarvoor de kans had, en omgekeerd, waarom ben ik zelf juist zo vaak verkast?

Mijn vaders bestaan was stabiel en gerieflijk en speelde zich af in een vertrouwde omgeving. In het voorjaar het jaarlijkse kersenbloesemfeest, in de zomer het Obon-festival, in de herfst een uitstapje om de verkleurende herfstbladeren te bewonderen, en in de winter de warmwaterbronnen. Het was een knus leven, een goed

leven. Mijn leven daarentegen was aanzienlijk minder stabiel, aanzienlijk minder vertrouwd en veel stressvoller, met voortdurend deadlines voor lezingen, beoordelingen en afgewisseld met talloze afwijzingen (onderzoeksbeurzen, papers, boekvoorstellen, sollicitaties). Ook al houd ik over het algemeen van mijn werk, toch ben ik soms wel eens jaloers op mijn vaders eenvoudige, gemoedelijke leven; ik wou dat ik elke week een avond sake kon drinken met mijn oude vrienden om herinneringen aan onze schooltijd op te halen en te praten over het leven op de boerderij. Maar als ik eerlijk ben, moet ik toegeven dat ik zo nooit had kunnen leven: mijn hunkering de wereld te leren kennen was gewoon te sterk om de gebaande paden van mijn voorvaderen te bewandelen.

2. Geluk, betekenis en nog iets

Ik denk terug aan het jaar waarin ik eindexamen deed en mezelf dezelfde vraag stelde als die uit een song van de punkband The Clash: 'Should I stay or should I go?' Het was nogal makkelijk toen. Gewoon gaan. Maar naarmate ik ouder word, is het steeds moeilijker. Al tientallen jaren draait mijn persoonlijk leven en mijn werk als onderzoeker om deze vraag. Ik denk dat de meesten van jullie deze vraag ook wel hebben gesteld, niet een keer of twee keer, maar meerdere keren. Sommigen lijken misschien op mijn vader en zijn trouw, verstandig, nostalgisch en geven de voorkeur aan een stabiel leven. Anderen zijn misschien meer zoals ik: ontvankelijk, grillig, bereid risico's te nemen en belust op avontuur. Er bestaan natuurlijk compromissen tussen een stabiel en een mobiel leven, een overzichtelijk en een afwisselend leven, een gerieflijk leven en een leven vol uitdagingen, een conventionele en een onconventionele levenswijze. Maar welke van de twee komt het dichtst bij een *goed* leven?

Voor een antwoord op deze vraag baseer ik me op inzichten uit tientallen jaren van psychologisch onderzoek, aangevuld met