

Inleiding

Mag ik eerlijk zijn? Ik ben het geluk niet gaan zoeken met de bedoeling het te vinden. Deze reis begon omdat ik na twee jaar freelancewerk in Latijns-Amerika zin had in andere lucht. De drugsbendeoorlogen, de carnavaleske staatshoofden, de reggaeton... Niet dat ze écht gingen vervelen, maar uiteindelijk klinkt de roep om smeergeld op zowat het hele continent hetzelfde, en ik ging me afvragen hoe elders in de wereld eigendom ontvreemd wordt onder overheidsvlag.

Het was begin 2013 en de wereldpolitiek had weer te veel koffie gedronken. Vluchtelingen sijpelden Europa binnen langs de Turks-Bulgaarse grens. In de Democratische Republiek Congo veroverde alweer een nieuwe rebellenbeweging het oosten van het land. Het Westen broedde op Myanmar, Azië's jongste kip met de gouden eieren. Dat boeddhisten er al volop de Rohingya aan het afslachten waren, kon vijf jaar geleden alleen de moslimwereld wat schelen. Het jeukte. Mijn belangstelling voor Latijns-Amerika was verzilt en buiten lag een wereld vol vruchtbare grond.

Ik voelde die onderbelichte brandhaarden aan me trekken, maar daarnaast wilde ik ook positieve verhalen schrijven. Want de wereld gaat heus niet helemaal naar de kloten. Achter de uitslaande vlammen die de voorpagina's domineren zijn er vele hoopgevende trends en ontwikkelingen, en voor miljoenen huishoudens kabbelt het leven gewoon rustig voort.

Ik wilde weten hoe mensen in de paradijselijke eentonigheid van Australië leven. In Hawaï, waar de natuurelementen je beste vrienden en tegelijk je meest te duchten vijanden zijn. Alleen wordt geen hoofdredacteur warm van zulke verhalen. Wie kan het wat schelen of de Hawaïanen nu al dan niet Amerikanen willen zijn? Wat maakt het ons uit hoe een Rwandees zijn gezin de

middenklasse probeert binnen te loodsen? Wie ligt er wakker van Fiji, dat, toegegeven, zo saai was dat het dit boek niet eens heeft gehaald? Dat 's werelds lusthoven vaak dure bestemmingen zijn, helpt ook al niet. Een toerist kan zich nog een retour-tje eldorado veroorloven, een journalist in tijden van kelderende advertentie-inkomsten allerminst. Als ik enkele bladen zo gek wilde krijgen om voor dat softe gedoe geld en paginaruimte vrij te maken, dan had ik een wervend verhaal nodig. Een paraplu waaronder zowel de grootste ellende als onbeschaamd optimisme geloofwaardig kon schuilen. Maar wat zou ik gaan zoeken? Grenzen, dacht ik even, maar die lijm leek me niet stevig genoeg. Grensmuren dan? Dat hadden anderen me al voorgedaan. Seks? Een prachtidée, maar er zat een kwalijk conventioneel ingestelde vriendin in de weg. Ik zat vast. Tot ik een krantenartikel las waarin beweerd werd dat Singapore het ongelukkigste land ter wereld zou zijn. Wat een onzin, was mijn eerste reactie. Hoe meet je zoiets? In het stukje werd de Singaporese treurnis des te opvallender genoemd omdat geen enkel land proportioneel meer miljoeners telt. De Singaporezen zouden dus tegelijk de rijkste én de ongelukkigste aardbewoners zijn. Goh, toevallig zeg! Ik had mijn excuus gevonden. Als er iets te versjacheren was, dan wel geluk. En zo is dit boek in zijn prilste fase eerloos van start gegaan.

Gaandeweg ging het onderwerp me steeds meer intrigeren, me slapeloze nachten bezorgen zelfs. Bestaat er zoiets als gelukkige en ongelukkige landen? Hoe kun je het subjectief welbevinden – want zo heet geluk volgens sociaal wetenschappers – van hele naties onderling vergelijken als dat bij individuen al zo moeilijk is? Wat mij gelukkig maakt, zou voor mijn lieve zus de hel zijn, ook al delen we dezelfde opvoeding en genetisch verworven onhebbelijkheden. Tussen een Peruaanse kustbewoner en zijn landgenoot in de Andes schuilt een continent aan cultuurverschillen en wereldbeelden. Hoe vergelijk je het geluk van die Peruanen dan met dat van een Japanse kantoorwerker, een Bulgaarse student of een Amerikaanse bdsm-pornoactrice die haar verwondingen als haute couture draagt?

Toch zijn er heel wat prominente instellingen die zich aan zulk comparatief onderzoek wagen, en mensen smullen daarvan.

‘Ha, je zoekt naar geluk? Wist je dat Paraguay het gelukkigste land ter wereld is?’ vroeg een vriend met wie ik mijn plannen besprak. Nee, dat wist ik niet. Op naar Paraguay, dacht ik, maar al gauw leerde ik dat ook de Colombianen, Panamezen, Australiërs, Zwitsers, Denen, Noren en IJslanders al eens tot geluukswinnaar waren gekroond, en wel door onverdachte bronnen zoals de Verenigde Naties, de OESO en Gallup. Alleen hanteren die elk hun eigen maatstaven en methodes, waardoor de VN het Scandinavische welzijn het hoogste inschat, Gallup gelooft in de kracht van Latijns-Amerikaans *savoir-vivre* en volgens de OESO de Australiërs de gelukkigste aardbewoners zijn. Zo was het Gallup, een gerenommeerd peilingsbureau, dat de Singaporezen een dubbel stigma op het voorhoofd stempelde: dat van de mensen die het minst positieve emoties ervaren, en daarbovenop kregen ze ook nog eens een gouden plak voor minst emotionele volk tout court. Uit meer dan honderdvijftig landen liet de vermogende stadstaat zelfs door oorlog verscheurde naties als Syrië en Afghanistan achter zich, net zoals sub-Saharaanse contreien waar minderjarigen zich prostitueren voor een bakje beschimmelde rijst. Gallup trok die conclusie uit een enquête met tien vragen, waaronder ‘Was u gisteren goed uitgerust?’, en: ‘Hebt u gisteren iets geleerd of iets interessants gedaan?’ Aangezien je met nuances over hoe uitgeslapen de Singaporezen zijn en of ze wel voldoende intellectueel geprikkeld worden geen krantenkoppen haalt, ging het nieuws de wereld rond dat die rijke stinkerds de ongelukkigste of toch minstens de minst emotionele mensen op aarde zijn.

Wat de Singaporezen daar zelf van vonden, lees je in hoofdstuk 7. Wat ik alvast wil verklappen, is dat Gallup enkele maanden na mijn bezoek aan het land een nieuwe ranglijst de wereld in stuurde. Zelfde emoties, zelfde vragen, maar het emotionele welbevinden was in Singapore zowaar gestegen met maar liefst vierentwintig punten, van 46 naar 70 procent. De Singaporezen katapulteerden zichzelf zo plotsklaps naar de bovenste helft van de wereldranking. In een begeleidend schrijven stelde Gallup dat die plotse stijging wellicht verklaard moest worden door ‘de ongeziene aandacht die leiders en de media gaven aan de resultaten van vorig jaar’. Wat Gallup niet vermeldde, was hoezeer het de

geloofwaardigheid van het eigen paradepaardje ondergroef. De collectieve verontwaardiging over de staartpositie was voldoende geweest om de gedisciplineerde, eergevoelige Singaporezen een jaar later veel positiever uit de hoek te laten komen. Niet omdat ze opeens gelukkiger of emotioneler waren geworden, maar omdat ze hun burgerplicht vervuld hadden door sociaal wenselijke antwoorden te geven.

Ik was dus lang niet de enige die in geluk een gerieflijk verkoopargument had gevonden. Waar internationale ranglijsten in de komende pagina's worden aangehaald, hoort daar dan ook deze alvast bij voorbaat uitgeschreeuwde disclaimer bij: geluksrangings kunnen een vertrekpunt, maar nooit een absolute waarheid of conclusie zijn.

Verder hoopte ik mijn zoektocht naar geluk in een solide fundering van wetenschappelijk onderzoek te gieten. Aan bronnenmateriaal geen gebrek, want sinds eind twintigste eeuw de positieve psychologie als nieuwe academische stroming boven de doopvont werd gehouden, braakte die duizenden, zo niet tienduizenden geluksonderzoeken uit. Is subjectief welzijn aangeboren of gebonden aan omgevingsfactoren? Kunnen we leren om gelukkig te zijn? Of moeten we gewoon wat 'geluk' hebben? Worden we gelukkig van hard werken of juist van meer vrije tijd? Be-giftigt echtelijke trouw ons met het best mogelijke welbevinden, of ligt het ultieme geluk verscholen in de boezem van een buitenvrouw? Je kunt het zo gek niet bedenken of het is wel eens onderzocht. Algauw bleek echter dat ook de profetieën over het kwantificeerbaar welzijn het best met mate worden geconsumeerd. Dat onderzoeken elkaar tegenspreken, tot daaraan toe. Het gaat tenslotte om wat zich afspeelt onder onze hersenpan, en wie van ons is geen vat vol tegenstrijdigheden? Dat hier en daar een onderzoeker fraudeert met valse data kan ook nog als een parcoursfoutje worden weggezet; louche figuren vind je overal. Gênanter wordt het wanneer blijkt dat een hele hoop te goeder trouw verkregen onderzoeksresultaten ook volstreekte onzin zijn. 'Opnieuw blijkt een beroemd psychologisch experiment bij nader inzien gebakken lucht,' schreven *de Volkskrant* en *De Morgen* in september 2016 over een studie uit 1988 die beweerde dat mensen vrolij-

ker worden wanneer ze een potlood tussen hun tanden klemmen, aangezien dat hun een glimlach ontlokt. Het experiment diende als vertrekpunt voor vele andere studies en werd gebruikt bij therapieën, maar toen het onlangs in zeventien studiecentra werd overgedaan, kreeg geen van de onderzoekers een gelijkaardig resultaat. En dat is lang geen alleenstaand geval. Toen tussen 2011 en 2015 honderd gereputeerde psychologische onderzoeken werden overgedaan, gaven eenenzestig ervan een ander resultaat dan voordien. ‘Een heel wetenschapsgebied loopt leeg,’ concludeerde *de Volkskrant*. Of zoals een gehaaid politicus het ooit verwoordde: ‘Wie gelooft die mensen nog?’

Laat je dus niets wijsmaken, niet door mij en niet door de zelfverklaarde profeten van geluk. Vertrouw geen mens die expertise fingeert met holle frasen als ‘het is bewezen dat’ of ‘wat we wéten’. Loop gillend weg zodra je dat accent aigu hoort vallen. Want we wéten helemaal niets. We zoeken, allemaal. Het wetenschappelijk onderzoek dat de komende hoofdstukken alsnog gehaald heeft, wordt doorgaans als behoorlijk solide erkend. Maar neem het, net zoals elk al te dwingend geluksadvies dat onverhoeds in dit boek geslopen zou zijn, gerust met een korrel zout. (Bij voorkeur Himalaya-zout. Een vergelijkende studie onder meerdere esoterisch getinte webwinkels heeft aangetoond dat je van Himalaya-zout, dankzij de perfecte kristalstructuur en de miljoenen jaren oude ontgiftende eigenschappen, gelukkiger wordt. We wéten dat.)

Maakt dat alle gelukspublicaties waardeloos? Verre van. Onderzoek naar subjectief welzijn staat in zijn kinderschoenen en elke ouder weet dat een linkerschoen wel eens aan een rechtervoet belandt. Maar dat de vN, de OESO en vele nationale overheden steeds actiever op zoek gaan naar manieren om het welbevinden van burgers te meten en te vergroten, valt alleen maar aan te moedigen. De parlementaire commissies over geluk, het omvangrijke *World Happiness Report* van de vN, de interesse voor een land als Bhutan, dat bruto nationaal geluk in plaats van bbp als belangrijkste maatstaf voor ontwikkeling hanteert, de duizenden onderzoeken en krantenartikelen... allemaal vreten ze aan de luchtkastelen waarin we al enkele decennia resideren: een dog-

matisch geloof in economische groei, een doorgedreven uitbesteding van menselijke relaties aan commerciële onderaannemers – bejaardentehuizen, hoeren en therapeuten, maar ook seksrobots en virtuele vriendinnetjes, zoals je verderop kunt lezen – en vooral: een op hol geslagen consumptiefundamentalisme dat ons bedrieglijk als liberalisme of welvaartscreatie wordt verkocht. Op het door toupetliberalen opgetrokken luchtkasteel der vraatzucht geloven we dat we een koelkast nodig hebben die ijsblokken uitbraakt waarop we een shorttrack kunnen schaatsen, en dat die binnenkort een wiferverbinding moet hebben, zodat een volautomatisch systeem voor ons kan beslissen welke inkopen met onze creditcard worden besteld. We laten ons wijsmaken dat we maar best een smartphone met infinitydisplay kopen, want welke loser is nog bevredigd door een beeldscherm dat geen frêle rondingen heeft? Dat het na enkele maanden alweer stuk is, heet vooruitgang. We zijn geen herkauwers, toch? Snel verteren, uitkakken en opnieuw vreten, dat doet onze soort.

Meer dan door de wetenschap, Gallup of Bhutan werd geluk gekaapt door de markt. Je kunt geen winkel binnenlopen of het vijfletterwoord prijkt boven een of ander verzorgingsproduct. Geen tv of smartphone aanzetten zonder reclame te moeten slikken waarin de slogan ‘*building happiness*’ geclaimd wordt door een bedrijf dat eigenlijk gewoon garagepoorten en op afstand bedienbare rolluiken verkoopt. Want wat is geluk anders dan thuiskomen in een huis waarvan je al in de file de gordijnen hebt dichtgedaan?

Steek je geluk toch daar waar de zon nooit schijnt, denk je op de duur. Je wilt verdomme al niet meer gelukkig zijn, uit protest. Want natuurlijk geven ze geen moer om ons geluk, die poorten- en telefoonzwendelaars. Winst maken is wat telt. Dat doe je niet door mensen gelukkig te maken, maar juist door hen ongelukkig te houden. Door ons voor te spiegelen dat we almaar meer dingen nodig hebben. We kopen onze eigen slavernij en met genoegen kiezen we zelf de zweep waarmee we worden afgerost. Een roze, een gouden of een witte. Maar liefst mét infinityscherm.

Nooit was geluk in het Westen zo alomtegenwoordig en toch waren er nooit zoveel mensen depressief. Belgen slikken één mil-

joen doses antidepressiva en antipsychotica per dag. En dat is niet eens verwonderlijk. Als geluk een dictaat wordt, gaan we ons er vooral ellendig door voelen. Probeer zo gelukkig te zijn als je Facebook-pagina uitstraalt en je wordt er alleen maar moedeloos van.

De zoektocht naar geluk is vergiftigd. Volgestouwd met kleurstoffen en verwerkte suikers. Daarom moest een boek op zoek naar het geluk er absoluut ook een over ongeluk worden. Hoe zouden we het geluk kunnen vinden zonder de diagnose te stellen van wat ons ongelukkig maakt? Hoe komt het dat de Singaporezen – miljonairs wier grootouders nog derdewereldpaupers waren – zo ongelukkig zijn? En hoe zit het met de Congolezen, zowat de armste aardbewoners, die niet alleen helemaal niets te consumeren hebben, maar ook al decennia geteisterd worden door oorlogsgeweld? Hoe verdragen notoir ongelukkige volkeren zoals de Serviërs en Bulgaren hun eigen neerslachtigheid? Ik trok erheen om 's werelds meest deprimerende hellegaten te verkennen, maar laat ik nu net op die plaatsen enkele van de inspirerendste mensen aangetroffen hebben. Overal is er schoonheid, zelfs op de meest ziekmakende melanomen van onze planeet. En overal loop je onverbeterlijke positivo's tegen het lijf. Er ligt wel ergens een lat, maar je kan er al schuifelend overheen.

'Happy people have no reason to think; they live rather than question living,' schreef de Chinees-Amerikaanse geograaf Yi-Fu Tuan. Hij heeft wellicht gelijk. Maar aangezien je dit boek in handen hebt, behoor je ongetwijfeld tot de in-dubiogroep, net zoals ik. Een zoektocht naar geluk, zo bleek al gauw, is bij uitstek geschikt om alles op losse schroeven te zetten. Is het leven een feest of een tachtig jaar lange poging tot zelfacceptatie? Een calvarietocht naar bevestiging? Hoeveel rampspoed verdraagt ons psychologisch immuunsysteem? Hoe belangrijk is identiteit voor ons geluk, en welk aandeel heeft de aftakeling ervan in dat miljoen vluchtpillen per dag? Hoe dempen we de spirituele put die de generaties voor ons gegraven hebben in hun streven naar welvaart en ontvoogding? Door (zie hoofdstuk 5) met tienduizenden andere gelukszoekers de grenzen van al wat hedonistisch en heilig heet collectief op te blazen, trippend, razend en huilend op

's werelds wildste feestje, in de hersenverschralende hitte van een vijandige woestijn?

Of misschien een fundamentele vraag: zouden we die mas-sabijeekomsten, pillen en zelfhulpkits wel nodig hebben als we gewoon even onze verwachtingen bijstelden? Schuilt geluk in tevredenheid? Misschien, maar willen we dat berustende geluk dan wel? Is ons welzijn op de lange termijn niet meer gebaat bij verontwaardiging, bij een pertinente weigering om genoeg te nemen met de status quo? Of is dat juist wat ons naar de afgrond leidt? Bij aanvang van dit project interesseerde het me niet zo of ik het geluk zou vinden, maar toen het eenmaal uit zijn voegen begon te barsten, ging ik me steeds meer afvragen of de ultieme openbaring geen vergiftigd geschenk zou zijn. Wat als geluk een landmijn is, en je zodra je erop trapt niet meer durft te bewegen uit angst om het op te blazen? Is het dat risico waard? Liever in duizend stukken de lucht in of een leven lang met de kop in het zand?

Ik stelde die en andere vragen aan honderden mensen op zes continenten. Aan kantoorklerken, bewindslieden, kunstenaars, schoonmakers, zakenlui, militairen, sjamanen, studenten, hippies, yuppen, zeelieden, prinses, vaders en moeders, armen en rijken, winnaars en verliezers, avonturiers, brokkenpiloten en mensen die zweren bij cruisecontrol. Ik stuurde hun geen enquêtes, maar ging op bezoek. Zelden op uitnodiging, maar meestal toch gewenst. We praatten tijdens het avondmaal, op het werk, bij de barbecue, aan de toeg, op straat, in miljoenensteden en godvergeten dorpjes, in nachtclubs en knuffelcafés, drijvend op de Amazone, tijdens protestmarsen, in een met marteltuigen volgestouwd kasteel en op de bodem van een fles rakia, in legerhelikopters, sloppenwijken, vluchtelingenkampen en een koude rivier die Fort Europa van het Midden-Oosten scheidt.

Ik probeerde hen niet zomaar te interviewen, maar voor even hun leven binnen te treden. Geluk en ongeluk onderzoek je niet vanaf het droge, maar door in het diepe te springen. Door te voelen hoe nat het water is.

Zo draaide ik mee op een Uruguayaanse boerderij en in het Californische pornomilieu. Ik betaalde een meisje om in haar

ogen te mogen staren. Ik proefde van de met champagne overgoten weltschmerz van jonge Singaporese bankiers en van het Australische daklozenbestaan.

Ik testte en bevroeg mezelf, omdat een zoektocht naar geluk zonder introspectie wel erg gemakzuchtig zou zijn. Ik vond eenzaamheid, angst, zelfkastijding, sadisme en nog een hoop smeerlapperij, maar vooral ook dankbaarheid, optimisme, inspiratie, veerkracht, liefde en buitensporige gastvrijheid. Hier en daar vond ik zelfs iets wat op een antwoord leek.