

Inhoud

Proloog	7
1. Het leven dat je leidt liefhebben	19
2. In de tuin der lusten met Aristoteles en Epicurus	26
3. Het leven zin geven	38
4. Voltaire en de gelukkige imbeciel	41
5. Wil ieder mens gelukkig zijn?	45
6. Het geluk is niet van deze wereld: Socrates, Jezus, Kant	50
7. De kunst om jezelf te zijn	55
8. Schopenhauer: geluk zit in onze gevoeligheid	58
9. Maakt geld gelukkig?	64
10. Het brein achter de emoties	71
11. Over de kunst oplettend te zijn... en te dromen	78
12. We zijn wat we denken	86
13. Een leven lang	92

14. Kunnen we zonder anderen gelukkig zijn?	97
15. Geluk is besmettelijk	103
16. Individueel geluk en collectief geluk	107
17. Kan de zoektocht naar geluk ons ongelukkig maken?	114
18. Van verlangen naar verveling: het onmogelijke geluk	119
19. De glimlach van de Boeddha en van Epictetus	124
20. De lach van Montaigne en Tchouang-tse	142
21. De vreugde van Spinoza en van Anandamayi Ma	171
Epiloog	197
Beknopte bibliografie	207
Noten	211

1. Het leven dat je leidt liefhebben

In elke vorm van mens-zijn, hoe eenvoudig of ellendig ook, ligt een dagelijkse portie geluk voor het oprapen; om het te bereiken heb je alleen jezelf nodig.¹³

JEAN GIONO

De vraag ‘Waarvan word ik gelukkig?’ is veel gemakkelijker te beantwoorden dan het lastige ‘Wat is geluk?’. Ik kan zeggen dat ik gelukkig ben als ik in gezelschap verkeer van mensen van wie ik houd, als ik naar Bach of Mozart luister, als het goed gaat op mijn werk, als ik bij een lekker haardvuur mijn poes aai, als ik iemand uit de put help, als ik met vrienden van een bord schaaldieren geniet in een haventje met uitzicht op zee, als ik in stilte mediteer, als ik de liefde bedrijf, als ik ’s morgens mijn eerste kop thee drink, als ik de lach van een kind zie, als ik een bergtocht of een boswandeling maak. Al deze ervaringen, plus nog een heleboel andere, maken mij geluk-

kig. Bestaat geluk dan gewoon uit de optelsom van zulke momenten? En waarom word ik wel gelukkig van deze dingen, en anderen niet? Ik ken mensen die een hekel hebben aan de natuur en aan dieren, aan Bach en schaaldieren, aan thee en lange stiltes. Is geluk dan louter subjectief, en alleen te bereiken als we onze natuurlijke voorkeuren kunnen volgen? En waarom word ik de ene keer gelukkig van iets en een andere keer, als ik zorgen heb, ziek of angstig ben juist niet? Zit geluk in onze relatie met andere mensen en met uiterlijke dingen, of zit het in onszelf? Is het een toestand van innerlijke vrede die door niets verstoord kan worden?

We kunnen natuurlijk een goed en zelfs redelijk gelukkig leven leiden zonder ons af te vragen of we gelukkig zijn en hoe we het kunnen worden of blijven. Dat is het geval bij mensen die in een wereld leven waarin van individueel welzijn nauwelijks sprake is, waarin geluk voortkomt uit de duizend-en-een dagelijkse dingen die gebeuren binnen een gemeenschap waarin ze hun eigen plaats en rol hebben en hun portie leed gelaten aanvaarden. Miljarden individuen in traditionele culturen hebben altijd zo geleefd en zullen zo blijven leven. Je hoeft maar te reizen om dat met eigen ogen te zien. In moderne samenlevingen is dit volkomen anders: ons geluk hangt niet meer onmiddellijk samen met het 'directe' dagelijkse en sociale leven; wij jagen geluk na uit vrije wil, het is vooral afhankelijk van onszelf en van de bevrediging van onze vele verlangens – dat is de prijs die we betalen omdat we autonoom willen zijn.

Natuurlijk kunnen we in de moderne wereld ook wel gelukkig zijn

zonder ons allerlei vragen te stellen. We zoeken dan zo veel mogelijk genot en we vermijden wat moeilijk of pijnlijk is. Maar de ervaring leert dat dingen soms prettig zijn op het moment zelf, maar later negatieve gevolgen hebben, bijvoorbeeld als we te veel drinken, te veel op seks gericht zijn of drugs gebruiken. Aan de andere kant kunnen we door nare ervaringen juist groeien, ze kunnen op lange termijn heilzaam blijken te zijn. Dit geldt als we ons inspannen voor een examen of een optreden, een operatie of zware medische kuur ondergaan, of breken met iemand die we niet willen missen, ook al maakt hij ons ongelukkig. Het aangename najagen en het onaangename vermijden is dus niet altijd een betrouwbaar kompas als je op zoek bent naar geluk.

Door het leven leren we ook onze zwaktes kennen: onze angst, twijfel, trots, jaloezie, drift en onwetendheid, die ons in de weg zitten als we onze diepste verlangens willen realiseren. Sommige gebeurtenissen die ons ongelukkig maken hebben we niet in de hand: een slechte verhouding met mensen, privé of op ons werk, het verlies van een dierbare, problemen met onze gezondheid, een tegenslag in onze carrière... We verlangen naar geluk – wat dat woord ook voor ons moge betekenen – maar we moeten tegelijkertijd constateren dat het geluk subtiel, complex en vluchtig is, en dat het volstrekt wisselvallig lijkt.

In wetenschappelijke kringen wordt het woord geluk dan ook bijna nooit gebruikt. Of het nu om psychologen, hersenwetenschappers

of sociologen gaat, ze spreken bijna allemaal liever van ‘subjectief welzijn’ en proberen dat te evalueren met een cijfer, zoals respondenten dat doen in ‘tevredenheidsonderzoeken’ waarin ze hun leven waarderen. Deze toestand van ‘subjectief welzijn’ is soms een momentopname: de toestand op het moment waarop iemand proefpersoon of object van wetenschappelijk onderzoek is – als er elektroden op zijn hoofd worden gezet, bijvoorbeeld om na te gaan wat er zich in zijn brein afspeelt bij een bepaalde prikkel of activiteit. Wetenschappers erkennen dat ze vanuit biochemisch onderzoek en hersenscans weliswaar in staat zijn om genot (een eenvoudige stimulus) te begrijpen, maar dat ze geluk (een complex proces) nooit kunnen meten. Om te kunnen spreken van ‘subjectief welzijn’ dat die complexe ervaring zo dicht mogelijk zou benaderen, hebben psychologen en sociologen dus enquêtes opgesteld die bedoeld zijn om dat welzijn te definiëren in algemene termen en gemeten over een bepaalde tijdsduur: hoe waardeert de ondervraagde ‘over het geheel genomen’ zijn leven? Die vraag reikt echter veel verder dan de vraag naar zijn gevoel op het moment dat hij zijn antwoorden formuleert. Iemand kan zich op de dag van het onderzoek net ongelukkig voelen, ziek zijn, of iets vervelends op zijn werk hebben meegemaakt, maar toch de vraag naar de algemene tevredenheid over zijn leven positief beantwoorden. *A contrario*: iemand kan ook aangename gevoelens ervaren in een overwegend moeilijk bestaan.

Geluk is dus niet een (aangename of onaangename) emotie van voorbijgaande aard, maar een toestand die op een algemeen niveau en over langere tijd moet worden bekeken. We zeggen dat we ‘gelukkig’ of ‘tevreden’ zijn over ons bestaan omdat het ons over het geheel genomen voldoening geeft, omdat we een evenwicht hebben bereikt tussen onze verschillende verlangens en gevoelens en een zekere tevredenheid op de belangrijkste gebieden: het affectieve, het professionele, het sociale en het spirituele. Omgekeerd zullen we zeggen dat we ‘ongelukkig’ of ‘ontevreden’ over ons leven zijn als het ons weinig plezier geeft, als we heen en weer geslingerd worden tussen tegenstrijdige verlangens, als onze affecten (uitingen van emoties, gevoelens) labiel en over het geheel genomen pijnlijk zijn, of als we ons op affectief of sociaal gebied ernstig mislukt voelen. In zijn *algemeenheid* beschouwen we onszelf dan dus als ‘ongelukkig’ of ‘ontevreden’ en we kunnen deze toestand meten over een bepaalde *tijdsduur*.

Ik wil hieraan toevoegen dat het voor geluk essentieel is dat we ons ervan *bewust* zijn. Je kunt pas antwoorden dat je ‘over het geheel genomen tevreden bent met je leven’ als je hebt nagedacht over je eigen bestaan. Ook dieren kunnen zich natuurlijk prettig voelen, maar zijn ze zich er dan van bewust dat dat gevoel geluk geeft? Geluk is een menselijk gevoel en is verbonden met zelfbewustzijn. Om gelukkig te zijn moeten we ons bewust zijn van ons gevoel van welzijn en beseffen dat het een voorrecht en een gave is om goede momenten in het leven te kennen. Maar in psychologische studies

is aangetoond dat we ons sterker bewust zijn van negatieve dan van positieve ervaringen. Negatieve gebeurtenissen maken meer indruk, we onthouden ze beter. Dat hangt waarschijnlijk samen met het principe uit de evolutionaire psychologie dat het om te overleven belangrijker is om een gevaar te herkennen en te onthouden dan een aangename gebeurtenis, want tegen dat gevaar moeten we een volgende keer beter bestand zijn. We moeten er dus voor zorgen dat we ook de prettige, vrolijke momenten bewust en volledig ervaren en zo lang mogelijk vasthouden. Montaigne zegt dit in zijn bloemrijke taal als volgt: 'Bevind ik mij in een toestand van rust? Is er een genot dat mij kittelt? Dan laat ik dat niet door de zinnen verduisteren, maar maak mijn geest er deelgenoot van. Niet zo dat hij zich eraan bindt, maar zo dat hij ervan meegeniet en zich erin vindt zonder zich erin te verliezen. Het is zijn taak zichzelf met aandacht gade te slaan in deze toestand van welbehagen, het geluk ervan te wegen, het naar zijn waarde te schatten en te vergroten.'¹⁴

Zo leert de ervaring dat ons geluk toeneemt naarmate we ons bewuster worden van onze tevredenheid. We genieten van ons welzijn, en dat versterkt weer ons gevoel van vervulling: we zijn verheugd en we zijn gelukkig dat we gelukkig zijn.

Kortom: de psychologische of sociologische definitie van geluk verwijst naar de eenvoudige vraag: houden we van het leven dat we leiden? Overigens wordt in de enquêtes over het 'subjectief welzijn' van individuen de vraag meestal als volgt geformuleerd: 'Bent u over

het geheel genomen zeer tevreden, redelijk tevreden, niet zo tevreden of helemaal niet tevreden over uw leven?’ Natuurlijk kan die waardering per moment verschillen.

We kunnen dus al spreken over geluk als we het opvatten als ‘subjectief welzijn’, als het bewustzijn van een (min of meer) algehele en bestendige staat van tevredenheid. Maar is geluk in de volledige betekenis van het woord daarmee uitputtend beschreven? En vooral, is het mogelijk er invloed op uit te oefenen? Kunnen we het intenser en bestendiger maken, algemener en minder afhankelijk van de wisselvalligheden van het leven?

En dan hebben we nog niet eens gesproken over de ‘inhoud van geluk’. Maar zoals Aristoteles stelt: ‘We zijn het niet langer eens over de eigenlijke betekenis van geluk, en de uitleg van de wijsgeren is anders dan die van het volk.’¹⁵