

Wat is geluk?

Maarten van Rossem

Wat is geluk?

Nieuw Amsterdam

© 2018 Maarten van Rossem
© 2018 Nieuw Amsterdam
Alle rechten voorbehouden
Omslagontwerp Paul Pollmann
Omslagfoto Goffe Struiksma
Ontwerp binnenwerk Yulia Knol
NUR 740
ISBN 978 90 468 2441 2
www.nieuwamsterdam.nl



Inhoud

1	Ons gelukkige vaderland	7
2	Klein geluk	12
3	Naar school en met vakantie	17
4	De positieve psychologie, oftewel de gelukswetenschap	24
5	Zekerheden?	30
6	Wandelen en ander geluk	36
7	Geschiedenis en de sterren	40
8	De geluksindustrie en de samenleving	44
9	Intermezzo	49
10	Zo nu en dan studeren	50
11	'Amerikanist' geworden	56
12	Leven	60
13	Meesterwerken	65
14	Slot	73
	Gebruikte literatuur	77

Wat is geluk?

1 Ons gelukkige vaderland

Is het niet merkwaardig dat iemand die een reputatie heeft opgebouwd als mopperaar en cynicus zich aan een verhaal over geluk heeft gezet? Had hij zich niet beter bezig kunnen houden met de positieve kanten van depressiviteit?

Ik mag dan inderdaad graag kritisch klagen, dat neemt niet weg dat ik over de hele linie een tevreden mens ben. In dit opzicht ben ik een typische Nederlander, voor zover dergelijke wezens daadwerkelijk bestaan. Nederlanders zijn immers begaafde klagers, die zonderling genoeg aan het Sociaal Cultureel Planbureau hebben gerapporteerd dat zij in overgrote meerderheid gelukkig zijn (*De sociale staat van Nederland 2017*). U gelooft het wellicht niet, maar 67 procent van de Nederlanders is gelukkig en 15 procent zelfs zielsgelukkig. 14 procent is niet gelukkig en niet ongelukkig en slechts 3 procent is ongelukkig. 67 procent van de Nederlanders geeft het eigen leven het cijfer 8 of hoger. Deze cijfers zijn iets gunstiger dan 25 jaar geleden, maar de facto zeer stabiel.

Ik koester wel enige twijfel bij dit ongekende geluk. Dat de mensen gelukkig zijn hebben zij zelf aangegeven. Dat wil

zeggen dat de mate van geluk niet objectief is gemeten, maar een subjectief, eigen oordeel betreft. Ik zou in een dergelijk onderzoek overigens liever het woord ‘tevreden’ gebruiken in plaats van ‘gelukkig’ – wat ik in het vervolg ook regelmatig zal doen. Ik besef dat tevreden en gelukkig in het dagelijks spraakgebruik heel dicht bij elkaar liggen, maar voor mij is geluk een wat sterkere emotie dan tevreden. Geluk is een plotselinge, vaak onverwachte emotie die alle andere gevoelens overstijgt. Een emotie die je de indruk geeft dat heel even alles in je persoonlijke universum op zijn plaats is gevallen. Dat komt slechts zelden voor en duurt nooit lang. Tussen geluk en de normale dagelijkse tevredenheid zijn echter nog allerlei gradaties. Over dat hele gelukspectrum gaat het in dit verhaal.

Dat Nederlanders zo massaal tevreden zijn over hun leven is overigens heel begrijpelijk. In alle denkbare lijstjes behoort Nederland al heel lang bij de gelukkigste landen ter wereld. In bijna alle gelukscategorieën scoren wij in de top-tien, samen met de Scandinavische landen en landen als Zwitserland en Canada. Dat zijn landen waar je al een geluksvogel bent zodra je er wordt geboren. De Verenigde Staten, door zovelen, maar vooral door de Amerikanen zelf beschouwd als het beste land ter wereld, doen het niet best in de genoemde lijstjes.

In het nationale geluk van de Nederlanders schuilt overigens een merkwaardige paradox. Nederlanders zijn vooral zeer tevreden over hun eigen leefsituatie, over hun woning, hun familie, vrienden en kennissen, en vaak over hun werk. Ze zijn vooral tevreden als ze het gevoel hebben de regie over hun eigen leven te hebben. Maar over de Nederlandse samenleving als geheel zijn de o zo tevreden Nederlanders

niet tevreden, daarmee gaat het, denken zij, de verkeerde kant op. Dat is de veelbesproken kwestie van: met mij gaat het goed, met ons gaat het slecht. Dat dit een onverklaarbare tegenstelling is, realiseren de Nederlanders zich kennelijk niet. Als zijzelf immers in zo overweldigende mate zeer tevreden zijn over hun leven, dan moet dat toch iets te maken hebben met de aard van de Nederlandse samenleving. Die functioneert kennelijk zodanig dat 82 procent van de bevolking gelukkig tot zeer gelukkig is.

Wat kan de verklaring zijn van deze paradox? Zouden de mensen hun geluk toch overdreven hebben teneinde een sociaal wenselijk antwoord te geven? Of zouden ze de persoonlijke onvrede die onmiskenbaar ook aanwezig is op de buitenwereld projecteren? Dat verklaart wellicht ook ten dele de agressieve, retorische angst- en ontevredenheidscultuur die met de opkomst van het populisme in de mode is gekomen. De massale, grove scheldpartijen op internet geven bepaald niet de indruk van een evenwichtige en tevreden populatie. En waar in het rapport is de neerslag te vinden van alle sociale en individuele narigheid die ook in het tevreden Nederland aanwezig moet zijn? Waar is de depressiviteit waar zo'n 10 procent van de bevolking last van heeft, waar is het effect van de echtscheidingen die aan 40 procent van de huwelijken een einde maken, en waar is het effect van onaangenaam werk of langdurige werkeloosheid? En dat is natuurlijk nog lang niet alles.

Dit zijn mijn veronderstellingen. Laten we voor wat meer objectiviteit eens kijken naar wat het SCP-rapport over Nederland heeft te melden. In de afgelopen kwarteeuw is het bruto binnenlands product met 68 procent toegenomen. Dat heeft als resultaat gehad dat het besteedbaar inkomen voor vrijwel

alle Nederlanders, met uitzondering van winkeliers en niet-westerse immigranten, is toegenomen. 65-plussers zijn er zelfs 13 procent op vooruitgegaan. De inkomensongelijkheid is vrijwel onveranderd gebleven. Desondanks vinden Nederlanders dat die ongelijkheid te groot is. Zoals we zullen zien is de mate van die inkomensongelijkheid een onverwacht belangrijke factor in de geluksbeleving.

Anders dan je zou verwachten is het politieke cynisme niet toegenomen. Misschien zijn de schelders op het internet niet meer dan een kleine, maar luidruchtige minderheid. De tevredenheid over de democratie is in 2017 zelfs groter dan in 1990. Zouden sommige Nederlanders zich dan toch beter gevoeld voelen door de opkomst van het populisme? Daarbij merkt het SCP op dat van de veel gesignaleerde 'ruk naar rechts' feitelijk geen sprake is. Sedert de vroege jaren negentig is de opkomst bij verkiezingen bovendien relatief hoog en vrij constant. Zo te zien is er dus ook geen reden voor een ingrijpende wijziging van het politieke bestel.

De arbeidsparticipatie is fors toegenomen, vooral die van vrouwen en ouderen. Het aantal flexibele arbeidsrelaties is aanzienlijk gegroeid, van 16 procent naar 22 procent. Het aantal hoogopgeleiden, dat wil zeggen mensen met een tertiaire opleiding (hbo en wo), is sedert 1990 verdubbeld, van 18 procent naar 36 procent. Vooral de levensverwachting van mannen is sterk toegenomen, namelijk met 5,9 jaar, tot bijna 80 jaar. Ook in vergelijkend internationaal perspectief doen de Nederlandse mannen het goed. De vrouwen minder, maar die hebben toch nog steeds een hogere levensverwachting. Statistisch kunnen ze bij geboorte ruim 83 jaar tegemoet zien.

De criminaliteitscijfers zijn afgenomen, en dat is niet al-

leen het geval in de officiële statistiek. Ook de burgers zelf zijn die mening toegedaan. Over immigranten zijn de Nederlanders, opnieuw anders dan je zou verwachten, iets positiever gaan denken. Vond in 1994 49 procent van de bevolking dat er te veel immigranten zijn, nu is dat nog maar 31 procent. De daling van het aantal leden van kerken, vakbonden en politieke partijen gaat gestaag door, maar het aantal moslims is in de afgelopen kwarteeuw verdubbeld. De expansie van het internet en de zonderlinge telefoonverslaving behoeft nauwelijks vermelding.

Het welvarende Nederland heeft ook een schaduwkant. Ruim 10 procent van de bevolking, in het bijzonder uitkeringsgerechtigden, eenoudergezinnen en arme zelfstandigen, heeft het bijzonder moeilijk. 6,6 procent van de bevolking is arm volgens de officiële cijfers. De meest gedepriveerden worden door het SCP beschreven als het 'precariaat', een woord dat ik eerlijk gezegd niet kende. Dit zijn mensen die een laag inkomen hebben, die laaggeschoold zijn en in het geheel geen regie over het eigen leven hebben. Ze leven volledig in de marge van de samenleving en komen meestentijds ook niet stemmen. Zij vormen 5 procent van de bevolking. Een dergelijke groep is er waarschijnlijk altijd geweest. Opmerkelijk is hoogstens dat die groep door de aanhoudende welvaartsstijging kennelijk niet is verdwenen.

Bij dit alles moet nog geconstateerd worden dat laaggeschoolden jaren minder lang leven dan hooggeschoolden. Kortgeleden constateerde de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) dat de overheid niet langer moest proberen dat verschil te reduceren. Zij moest zich maar beperken tot kritische voorlichting over de slechte levensgewoonten van veel laaggeschoolden.

Beschouwen we deze armoedecijfers in vergelijkend perspectief, dan valt de armoede in Nederland wel mee, zij is bijvoorbeeld minder omvangrijk dan in Zweden. Al met al is Nederland een zeer welvarend land, waar de meeste dingen redelijk in orde zijn. De grote tevredenheid van de burgers over hun leven is wel begrijpelijk.

2 Klein geluk

Ik ben op 24 oktober 1943 in Zeist geboren. Ik hoor dus bij die geluksvogels die in een van de prettigste landen ter wereld zijn geboren. Ongelukkigerwijze werd ik geboren op zo'n beetje het beroerdste moment van de vorige eeuw, midden in de Tweede Wereldoorlog. De eerste anderhalf jaar van mijn leven waren risicovol en ik heb het er maar nauwelijks levend van afgebracht. Van die narigheid herinner ik mij uiteraard niets.

Mijn eerste herinnering dateert van 1948. Ik logeerde bij mijn grootouders van moederszijde in Nijmegen en had de bof, waartegen je toen nog niet werd gevaccineerd. Om de ellende van de bof te compenseren, kreeg ik een mooi houten vrachtwagentje met oranje dak, een waar geluksmoment, dat me zeven decennia later nog scherp voor de geest staat.

Voor ik probeer mijn gelukservaringen te beschrijven, moet ik eerst duidelijk maken hoezeer de herinneringen waar ik hier over schrijf zelf geluksmomenten zijn. Het was leerzaam iets te lezen over de wetenschappelijke studie van het menselijk geluk, maar het was veel leuker om het kleine geluk van mijn eigen leven terug te halen. Dit verhaal bevat een soort vederlichte memoires, met als centraal thema die

ervaringen en gebeurtenissen die mij gelukkig of tevreden hebben gestemd, waarbij ik het niet kon laten allerlei aanbevelingen te doen voor boeken, films en musea die wellicht ook de lezers van dit boekje op zijn minst aangename ervaringen zouden kunnen bezorgen.

Allereerst moet een belangrijke producent van mijn kleine geluk, namelijk het Nederlandse weer, aan de orde worden gesteld. Anders dan altijd wordt beweerd – klagen over het weer is een kenmerkende Nederlandse eigenschap – heeft Nederland een fantastisch, door en door humaan klimaat. In Nederland is het nooit echt koud en ook nooit echt warm. De seizoenswisselingen duren lang en bieden een ongekende variëteit aan licht- en weerswisselingen. In Nederland zijn bijna altijd fraaie wolken te zien. Als kind kon je daar van alles in zien, van bergketens tot nijlpaarden. Pas als je ergens bent waar wekenlang geen wolk is te zien, besef je wat een zaligheid die Nederlandse wolken zijn. Juist als het eens een tijdje on-Nederlands weer is, veel te warm en te droog bijvoorbeeld, realiseer je je hoe heerlijk het gewone Nederlandse weer is. Wat een zegen een regenbuitje kan zijn, een briesje of een fijne westerstorm. Wat een genoegen is het niet, of laat ik het maar geluk noemen, als je ergens in de tweede helft van augustus de eerste herfststemming registreert, vaak vergezeld van de eerste kruisspinnen in de tuin. Even aangenaam, soms zelfs glorieus en in ieder geval zeer welkom zijn de allereerste zonnige lentedagen, vaak gevolgd door een nog koele avond met zingende merels. Dat is elk jaar weer een groot geluk, waarvan ik tranen in mijn ogen kan krijgen.

Het is in dit verband interessant te weten dat wetenschappelijk onderzoek mijn opvattingen met betrekking tot het weer niet ondersteunt. Onderzoek toont namelijk aan dat

klimatologische omstandigheden geen invloed hebben op de geluksbeleving. Amerikanen zijn in Ohio, dat een gruwelijk klimaat heeft, even gelukkig als in Californië, dat een famous mediterranean klimaat heeft. Ik kan daar slechts aan toevoegen dat wat mij betreft het Nederlandse klimaat veel beter is dan het klimaat in deze beide Amerikaanse staten.

Voor mijn generatie was er na 1945 sprake van zeven decennia vrijwel ononderbroken welvaartsgroei. De mooiste periode was zonder meer het tijdperk van de Gouden Jaren, de kwarteeuw van 1950-1975. In hoog tempo gingen we van een uiterst schraal bestaan naar grote, onverwachte welvaart. Juist dat contrast was soms gelukzalig. Zeker, er zijn daarna wel wat moeilijke jaren geweest, in de late jaren zeventig en de vroege jaren tachtig en ook in de jaren na de kredietcrisis, maar over de hele linie was de naoorlogse periode economisch een bijzonder tijdperk. Pas de laatste twee decennia beginnen we ons te realiseren dat groei niet alleen maar tevredenheid veroorzaakt.

In de geluksliteratuur lees je steeds dat grotere welvaart geen groter geluk brengt en wellicht is dat in algemene zin waar, maar het eerste echte welvaartsartikel dat in 1958 in huize Van Rossem verscheen, stemde ons wel degelijk bijzonder tevreden en bleef dat nog jaren doen. Het was een forse koffergrammofoon, uitgevoerd in wit en zeegroen, van het toen populaire Deense merk Triotrack. Een waar wonder, ook omdat mijn vader er direct flink wat platen bij gekocht had, een mix van klassiek, voornamelijk Mozart, en Franse chansons. Mijn vader was cultureel volledig op Frankrijk georiënteerd. Populair was bij ons vooral George Brassens (1921-1981) en 'Brave Margot' ontroert mij nog steeds. De populariteit van Brassens veroorzaakte een unieke gebeurtenis:

de enige keer dat ik met mijn vader naar de bioscoop ben geweest. Dat was vanwege de film *Porte des Lilas* (1957), waarin Brassens een hoofdrol speelt. Ik herinner me niets van die film, behalve dat Brassens steeds op een stoel zat. Maar samen naar het Luxortheater in Wageningen, dat was een onvergetelijke ervaring.

Bioscoopbezoek was in de jaren vijftig een uitzonderlijke zaak. Ik herinner me van die jaren maar vier films: *The Crimson Pirate*, *Bambi* ('Bambi, sta op!' – tranen!), *Porte des Lilas* en *High Society*. Ik vond ze allemaal prachtig.

Voor de volledigheid: wij lazen een krant en hadden geen radio of televisie. Dat laatste medium bestond nog niet. Na jaren wachten kregen wij in 1960 telefoon (08370-4002). Die vervulde een geheel andere functie dan tegenwoordig. De telefoon was er volgens mijn moeder alleen voor kernachtig geformuleerde informatieve mededelingen. Zodra er iets gezelligs in je telefoonconversatie sloop, riep ze: 'Daar is dat ding niet voor!'

Logeren bij opa en oma in Nijmegen, in de jaren nadat ik van de bof was genezen, bood speciale attracties. Ik vind het moeilijk een keuze te maken tussen die attracties, omdat ze allemaal sterke geluksgevoelens veroorzaakten. Laat ik dan toch maar beginnen met een van mijn grote passies: de auto. Mijn opa was in de jaren veertig en de vroege jaren vijftig directeur van een grote transformatorfabriek. Hij werd elke ochtend door een auto met chauffeur opgehaald. Het ging mij als jongetje om die auto, waarvoor ik een haast zielijke fascinatie had. Mijn ouders hadden geen auto en er waren in de late jaren veertig sowieso heel weinig auto's. Zeker heel weinig grote Amerikaanse auto's. Mijn opa begon met een Kaiser-Frazer, daarna was er een nachtblauwe

Hudson, een schitterende *fastback* met een stijltje in de voorruit, en hij eindigde zijn carrière in 1955 met een zee-groene Buick. Het was steeds zaak mijn opa en de chauffeur zo gek te krijgen dat ik mee mocht rijden. Dat lukte regelmatig, en het was pure gelukzaligheid. Soms gingen we helemaal naar Den Haag. Dan ging mijn oma mee en ging ik met mijn oma naar de Cineac en een taartje eten bij Formosa. Unieke traktaties! Onder historici wordt belangstelling voor auto's gezien als een gevaarlijke afwijking, maar ik heb sedertdien altijd een grote liefde voor auto's gekoesterd. Jaren later heb ik nog serieus overwogen zo'n Hudson uit 1949 in Amerika te kopen, waar ze vrij schappelijk zijn geprijsd.

Een andere bijzondere attractie van de grootouderlijke woning aan de St. Annastraat was een viaduct op loopafstand, waar je een ruim uitzicht had op een enorm spoorweg-emplacement, waar zich in die jaren altijd een aantal grote Duitse stoomlocomotieven bevond. Daar heb ik ongetwijfeld mijn liefde voor stoomlocomotieven en stoommachines in het algemeen opgedaan. Daarmee is ook een eenvoudige en natuurlijke verbinding gelegd met mijn grootouders van vaderszijde, die in Delft aan het Rijn-Schiekanaal woonden, juist waar dat kanaal een bocht maakt. In het kanaal, dat toen druk werd bevaren, voeren zowel grote stoomsleepboten als platte schuiten die, volgeladen met kunstig opgestapelde bloemkolen, moeizaam werden voortgeboemd door de teler van de bloemkolen. Er was voor een nieuwsgierig jongetje de hele dag iets te zien.

3 Naar school en met vakantie

Voordat ik in 1950 naar de lagere school ging, had ik al twee jaar de kleuterschool bezocht. Ik vond die scholen geen onverdeeld genoeg. Op de kleuterschool ben ik de eerste weken tweemaal weggelopen, maar door mijn moeder onverbiddelijk weer geretourneerd. Ik werd op school geplaagd, waarschijnlijk omdat ik anders dan andere jongetjes geen drukke, gewelddadige aanleg had. Je was op de kleuterschool een sukkel als je niet bereid was je medekleuters met een schepje op het hoofd te slaan. Ik heb nog jaren verlangd naar het kloosterleven nadat ik een schoolplaat had gezien met rustig schrijvende en schoffelende monniken in een middeleeuws klooster.

Ondanks mijn afkeer van school, die mij nooit heeft verlaten, bood die school toch ook twee gelukkig stemmende attracties. Dat was de juf in de eerste en tweede klas, juffrouw Versteeg, die zich over mij ontfermde, en ten tweede, en bovenal, het feit dat ik leerde lezen. Wat een onbeschrijflijke, dagelijks gelukkig stemmende zegen. Lezen! Mijn moeder had heel veel voorgelezen en dat kon ze goed, maar nu kon ik alles zelf lezen. Ik werd zozeer door het lezen gegrepen dat mijn moeder weleens wanhopig uitriep: 'Ga toch eens buiten spelen, zoals gewone kinderen.' De klassiekers van mijn kindertijd, grotendeels al eerder door mijn moeder voorgelezen, las ik nu zelf en ik herlees ze nog steeds met enige regelmaat. Dat herlezen is een patent geneesmiddel tegen depressieve gedachten. Het is altijd een genoegen, terwijl ik die boeken toch praktisch uit mijn hoofd ken.

Wat zijn die klassiekers die ik aan iedereen kan aanbevelen? Natuurlijk *Winnie de Poeh*, van A.A. Milne, waarbij u zich vooral verre moet houden van de Disneyversie. Winnie

de Poeh is volgens mij nog steeds populair, wat minder geldt voor *De wind in de wilgen* (1908) van Kenneth Grahame. U zult zich ondertussen misschien afvragen: moet dit allemaal wel in een verhaal over geluk, maar het lezen van *De wind in de wilgen* stemt mij onveranderlijk intens tevreden. Het is amusant, ontroerend en spannend en een ode aan het pre-industriële Engelse landschap. Dan natuurlijk *Niels Holgersson* (1906/1907) van Selma Lagerlöf. Heeft u toevallig de tekenfilm op tv gezien, wis dan alle herinnering aan die stomme hamster meedogenloos uit uw hersens. Lees vooral het boek. Die hamster is een vulgaire, popiejopie-indringer, die niet in het boek voorkomt. U kijkt voor de rest van uw leven anders tegen ganzen aan als u het uit heeft. Uit een iets latere leesfase kan ik Jules Verne, de vleesgeworden negentiende eeuw, warm aanbevelen, vooral *Het geheimzinnige eiland* en *De verlatene*, maar natuurlijk ook *20.000 mijlen onder zee*, inclusief de prachtige ouderwetse plaatjes.

Prachtige plaatjes, zij het weer heel anders dan in Jules Verne, vormden ook een belangrijke attractie van de Verkadealbums. Die stonden bij ons op de onderste plank van de boekenkast. Ik had ze al regelmatig en uitgebreid bekeken voordat ik kon lezen. Toen ik eenmaal kon lezen bleek *Hans de torenkraai*, geschreven door H.E. Kuyman, een verbazend spannend en onsentimenteel boek, dat ik destijds meerdere malen heb gelezen. Pas veel later kreeg ik grote waardering voor de enorme kwaliteit van sommige Verkadeplaatjes. Tegenwoordig zijn mijn grote favorieten *Waar wij wonen* en *Onze groote rivieren*. Wie nostalgisch verlangt naar een sprookjesachtig mooi Nederland, moet naar de plaatjes in die twee albums kijken.

Het zal de gestudeerde literatuurliedhebbers wel pijn doen,

maar ik herlees ook elk jaar *The Lord of the Rings*, zodra de 'r' in de maand zit. Terwijl ik dit in augustus schrijf, verheug ik me daar nu al op. Heeft u dat gelezen, dan hoeft u Harry Potter niet meer te lezen en u hoeft ook niet meer te kijken naar *Game of Thrones*. Ik moet hier vooral drie klassiekers uit de jaren vijftig niet vergeten: Kuifje, Kapitein Rob en Eric de Noorman. Ach, Orm de morsige roerganger! Als kind heb ik ook genoten van Bolke de Beer en Monus de Man van de Maan, maar die vielen bij herlezing tragisch door de mand: melig en moralistisch. Heel wat beter en ook schitterend getekend zijn de Donald Duckverhalen van Carl Barks. Donald is een veel gelukkiger eend dan zijn vervelende neef Guus Geluk. Het is van belang dat te onthouden voor de rest van dit betoog over de aard van geluk.

Ik was in de jaren vijftig ook zeer te spreken over de Bob Eversboeken, waarin drie opgroeiende jongens tal van opwindende avonturen beleefden. In het beste deel in deze serie strandden zij op een onbewoond eiland. Er zijn maar weinig zaken die zo bevredigend zijn als avonturen op een onbewoond eiland. Wellicht mijn grootste liefde van die jaren was *De Kon-Tiki expeditie*, geschreven door de Noorse ontdekkingsreiziger Thor Heyerdahl. Heyerdahl wilde bewijzen dat de eilanden in de Stille Oceaan waren bevolkt vanuit Zuid-Amerika en niet vanuit Zuidoost-Azië. Later toonde DNA-onderzoek overtuigend aan dat dat onzin is, maar het leverde een magnifiek avontuur op. Het weer opgekalefaterde vlot, waarmee de reis naar een klein, onbewoond eiland in de Stille Zuidzee vanuit Peru was ondernomen, ligt nu in een museum in Oslo. Ik hoop het voor mijn dood nog te aanschouwen: een geluksmoment in de toekomst.

Vrijwel niets blijft zo scherp in je geheugen als vakantie-ervaringen. Onderzoek heeft aangetoond dat enige tegenslag bij wijze van contrastwerking de gelukservaring kan versterken. Denk aan Donald Duck, een eend die tegenslag ondervindt, maar uiteindelijk een gelukkiger eend is dan die vervelende Guus Geluk. Om hier niet de indruk te wekken dat ik in mijn jonge jaren permanent gelukkig en tevreden was, wil ik beginnen met mijn ongelukkigste, maar daardoor leerzaamste vakantie-ervaring.

Om raadselachtige redenen besloot ik in de derde klas van de middelbare school met een klasgenoot een fietstocht in de Ardennen te maken, waarbij we zouden kamperen. Mijn fiets had geen versnellingen, die van mijn klasgenoot wel. De hellingen in de Ardennen zijn verbazend steil, met als gevolg dat ik steeds te voet naar boven moest terwijl mijn klasgenoot ze in het kleinste verzet beklom. Vervolgens per fiets naar beneden was vanwege mijn trommelremmen een levensgevaarlijk avontuur. Het regende onophoudelijk. Van het kamperen herinner ik mij slechts een vrijwel verlaten kampeerterrein op een winderige heuveltop. Al snel was alles doorweekt vanwege die onophoudelijke regen, onze kleren, de tent en ook onze vakantie. Het was vreselijk, maar leerzaam: ik besloot nooit meer te kamperen. Het is desondanks door omstandigheden toch nog tweemaal gebeurd, wat mijn opvattingen over kamperen bevestigde. Kamperen is een vorm van georganiseerde zelfkwelling.

Mijn vroegste vakantieherinneringen betreffen de Heikamp, een simpel vakantiehuis in Radio Kootwijk dat mijn grootouders van vaderszijde ver voor de oorlog hadden gekocht. We gingen daar elke zomer enige weken heen. Alle herinneringen aan de Heikamp stemmen mij gelukkig. Het

vakantiegevoel begon al met de lange fietstocht – althans voor een kind – onder leiding van mijn vader, van Wageningen, waar wij woonden, naar Radio Kootwijk. Mijn vader riep daarbij elke drie minuten: ‘Kijk uit, let op, blijf aan de kant.’ In Ede, dat toen een dorp was, moesten wij flink doorfietsen omdat we anders volgens mijn vader besmet zouden raken door het daar heersende streng-orthodoxe calvinisme. Aan het eind van de fietstocht moest je van de Harskamp via de zogenoemde Hessenweg naar Radio Kootwijk. Het militaire oefenterrein aldaar werd toen nog intensief gebruikt. Er stonden palen waarin een soort rode rieten manden gehesen kon worden. Waren die in de top, dan mocht je niet verder. Een klein familieprijsje werd uitgelooft voor degene die als eerste de twee enorme zendmasten van Radio Kootwijk zag. Jammer genoeg zijn ze afgebroken. Vanuit de Heikamp waren er elke dag familie-expedities naar Stevenspol of Hoog Buurloo. ’s Avonds gingen we pootje baden in de nabijgelegen Gerritsfles, een klein meertje. Dat waren paradijselijke zomeravonden.

Mijn twee eerste buitenlandse vakanties in de vroege jaren vijftig hebben diepe indruk gemaakt. Nog steeds herinner ik mij allerlei magische momenten en kleine conversaties. De eerste reis ging met de reeds genoemde zeegroene Buick met chauffeur naar een chalet dat mijn andere grootouders hadden gehuurd in het Zwitserse Gstaad. Toen de chauffeur een verkeerde afslag nam, zei mijn opa met een grafstem: ‘Leo, we zijn nu op weg naar Berlijn,’ waardoor ik nog jaren heb gedacht dat Berlijn een gruwelijk oord moest zijn. Opwindend was het eerste moment waarop de Alpen waren te zien, als een blauwe lijn aan de horizon. Voor iemand die alleen bekend was met de Wageningse

Berg was het hooggebergte een spectaculaire verrassing.

Het jaar daarna gingen wij met mijn ouders twee weken naar Parijs. Voor mijn vader was Parijs het centrum van de wereld. Om de reis te bekostigen had hij zijn microscoop verkocht. Voor een kind dat nooit een grotere stad had gezien dan Nijmegen was Parijs een overweldigende ervaring. Als product van het toen nog keurig aangeharkte Nederland vond ik het een vieze, armoedige stad en ik was diep geschokt door de talrijke clochards. Ik had nooit eerder zwerwers gezien.

Van de musea die we steeds 's ochtends bezochten, herinner ik mij alleen het Louvre, dat je toen betrad via een soort keukendeurtje in de zijgevel. Direct na binnenkomst hielden we halt, omdat mijn vader een verhaal afstak over de Nikè van Samothrake, die daar stond. Hij hield steeds korte colleges bij van alles en nog wat, waardoor je door de schaarse bezoekers wat vreemd werd aangekeken. De *Mona Lisa* vond hij een vervelend schilderij. *De geslachte os* van Rembrandt, die daar in de buurt hing, vond hij daarentegen een meesterwerk.

In de middag hadden we vrij van de cultuur en dan kwam het Grote Geluk. We kregen een ijsje en zaten de hele middag met mijn moeder bij de grote, ronde vijver aan het eind van de Tuilerieën. Daar kon je prachtige zeilbootjes huren en er was altijd voldoende wind om die over de vijver naar de overkant te laten varen. Met de Franse kinderen voerde ik levendige gesprekken, terwijl ik geen woord Frans sprak. Groter is mijn tevredenheid met de wereld in de rest van mijn leven eigenlijk nooit geworden.

In datzelfde jaar 1953 fietste ik met mijn vader naar het Kröller-Müller Museum voor de grote Van Goghtoonstel-

ling, vanwege zijn honderdste geboortjaar. Mijn vader was een ware Van Goghfanaticus. Mijn broer heet Vincent Theodore, naar de beide broers Van Gogh, en met enige regelmaat las hij ons toen we klein waren passages voor uit de brieven van Van Gogh, die overigens zeer de moeite waard zijn. Vanuit Parijs hadden we een bezoek gebracht aan het kleine kerkhof in Auvers-sur-Oise, waar de beide broers naast elkaar zijn begraven. Achter de muur van dat kerkhof lagen de velden die Van Gogh in zijn laatste dagen heeft geschilderd er nog net zo bij als in 1890. In het Kröller-Müller gaf mijn vader ook weer college, waarvan ik mij eigenlijk niets herinner, behalve dat de andere bezoekers meeluisterden, wat hem niets kon schelen. Misschien vond hij het zelfs wel fijn en heb ik het niet van een vreemde. Naderhand gaf hij mij een mooi geïllustreerd boekje over Van Gogh cadeau, dat mij gelukkig stemde omdat het mij, zonder dat ik het had gelezen, het gevoel gaf dat ik nu alles over Van Gogh wist.

Mijn vader schilderde in zijn vrije tijd. Hij exposeerde vrij regelmatig, soms alleen, soms met kunstbroeders. Ik tekende toentertijd veel, meestal op mijn vaders atelier. Als aardigheidje exposeerde mijn vader eens een vrij groot, stevig opgezet portret van mijn hand van de bejaarde en bebaarde Monet, met een kanariegele achtergrond. Tot mijn onuitsprekelijke verbazing was het krantenbericht over mijn vaders expositie vergezeld van een forse foto van mijn Monetportret. In de krant, ik stond in de krant! Wel begreep ik dat het misschien voor mijn vader minder leuk was, al is ook mogelijk dat hij het wel ironisch vond.

4 De positieve psychologie, oftewel de gelukswetenschap

In de afgelopen decennia heeft de wetenschap een steeds grotere belangstelling gekregen voor het menselijk geluk en de mogelijke oorzaken van dat geluk. Dat is voor een niet-onbelangrijk deel de verdienste van de Amerikaanse psycholoog Martin Seligman, die de uitvinder is van de 'positieve psychologie'. In Nederland was Ruut Veenhoven, vaak de 'geluksprofessor' genoemd, er vroeg bij. Veenhoven is echter een socioloog en geen psycholoog, waardoor hij meer geïnteresseerd is in de sociale condities die mensen gelukkig stemmen.

Seligman begon zijn wetenschappelijke werk met de studie van depressiviteit, en ontwikkelde van daaruit het idee dat het van groot belang is uit te vinden hoe je mensen die meestentijds niet overmatig gelukkig zijn zonder nu direct depressief te zijn, gelukkiger zou kunnen maken. Daarvoor moet uitgezocht worden wat mensen gelukkig maakt. Laat ik eerst een kort overzicht geven van de schijnbaar rotsvast zekeringen die de studie van het menselijk geluk heeft opgeleverd. Daaruit volgen een aantal aanbevelingen voor een gelukkiger leven (die de lezer eventueel ter harte kan nemen), omdat de positieve psychologie een bij uitstek praktische wetenschap is, die een groot aantal instructieve handleidingen voor het geluk heeft opgeleverd.

De gelukswetenschap heeft uitgevonden dat ons geluk voor 50 procent wordt bepaald door onze aanleg, onze genetische bagage. Die 50 procent staat vast, daar valt niets meer aan te veranderen en heet het Set Point. Slechts 10 procent van ons geluk wordt bepaald door de omstandigheden. Resteert 40 procent potentiële geluksaanleg, waarover we vrij

kunnen beschikken. Die 40 procent kunnen gebruikt worden voor gerichte strategieën om onszelf gelukkig te maken. De geluक्सwetenschappers stellen steeds met nadruk dat die strategieën allemaal wetenschappelijk onderbouwd zijn.

Laat ik beginnen met die zaken waar veel mensen naar streven, maar die geen bijdrage leveren aan levensgeluk. Rijkdom, roem, uiterlijke schoonheid en prestige maken de mens niet gelukkiger. Ook met een al te succesvolle carrière moet u voorzichtig zijn. In dit verband moeten we vooral vermijden onszelf steeds met anderen te vergelijken. Er is altijd wel iemand die een groter huis en een duurder horloge heeft. Ga de competitie niet aan, want u wordt er niet gelukkiger van. Integendeel, je kunt wel aan de gang blijven en je wordt er vooral ongelukkiger van. Het is overigens frappant hoezeer de geluksstrategieën parallel lopen met de kalenderwijsheden uit uw schoolagenda.

Alle materialisme (consumentisme) is uit den boze; spullen maken mensen niet gelukkig. Kopers van dure artikelen zijn steeds bezig diepe onzekerheden te bezweren. In dit verband worden overigens zo hier en daar heel verstandige adviezen gegeven. Zo vond ik een korte verhandeling tegen de aankoop van een vakantiehuis, laat staan een vakantiehuis in Frankrijk. Huur een vakantiehuisje, dat geeft veel minder zorgen en minstens evenveel plezier. Hetzelfde geldt natuurlijk voor boten – behalve als u een echte zeiler bent – en vanzelfsprekend ook voor idioot dure auto's en horloges. Hebt u de dure spullen eenmaal, dan is de lol er gauw af. Daar is ook een mooi spreekwoord voor: Het bezit van de zaak is het einde van het vermaak! Kortom: houd het leven simpel. Beschikt u toch over meer geld dan u nodig heeft, besteed het dan aan kleine pretjes, die u het liefst deelt met anderen.