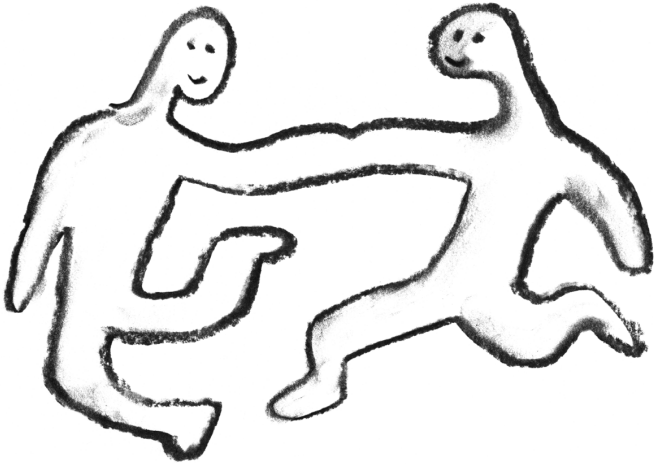


Filosofie



Gerd Van Riel

# Geluk

LANNOO | KU LEUVEN  
CAMPUS | JUNIOR COLLEGE

D/2019/45/543 – ISBN 978 94 014 6230 3 – NUR 730

Vormgeving omslag: Compagnie Paul Verrept

Vormgeving binnenwerk: theSWitch

© Gerd Van Riel & Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2019.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag veelevoudigd worden en/of  
openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,  
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41

3000 Leuven

België

[www.lannoocampus.be](http://www.lannoocampus.be)

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

# INHOUD

Inleiding	7
1 Wat heet ‘gelukkig zijn’?	11
2 Geluksfactoren	19
3 Het geluk zit vanbinnen	39
4 Geluk als harmonie	61
5 Geluk en oprechtheid	77
6 Geluk en lijden	87
7 Geluk en genot	93
8 Geluk moet lukken	111
9 Tot slot	119
Suggesties voor verdere lectuur – geciteerde werken	123



## INLEIDING

Ik was onlangs voor het eerst in India. Een aanslag op de zintuigen, met alomtegenwoordige kleurrijke Indiërs, die jou als westerling voortdurend vriendelijk de weg komen wijzen, de bezienswaardigheden aanprijzen, waarschuwen voor malafide gidsen en tuktukchauffeurs, maar zelf al te vaak aan het einde van het gesprek om geld vragen. Weinigen lijken er bovendien echt gevoelig voor de extreme armoede die je op straat in het gezicht kijkt. Integendeel, in steden waar de woorden ‘drukte’ en ‘chaos’ op geen enkele manier volstaan om uit te drukken hoe het verkeer verloopt, zijn er mensen die de daklozen verantwoordelijk achten voor de luchtvervuiling. Zijn zij het immers niet die op koude avonden op de stoeprand vervuilende vuurtjes stoken? De rijken wonen in afgesloten domeinen of wijken, soms met waakhonden, die het schorremorie buiten moeten houden (maar waarmee ze tegelijk zichzelf opsluiten in hun getto). De kloof tussen arm en rijk is er veel te groot, de overbevolking versterkt alle problemen van pollutie, armoede, werkloosheid, kinderarbeid, extremistisch geweld, verkrachting en ga zo maar door.

En toch is India voor zeer veel mensen, in Oost en West, ‘de spirituele hoofdstad van de wereld’, met een immense belangstelling voor levenswijsheid en spiritualiteit. Op elke straathoek huist wel ergens een wijze

mens die je welwillend te woord staat over de grote, en vooral de kleine dingen des levens. Is het ondanks, of net door de extreme contrasten dat die hang naar een verdieping van levenswijsheid de Indiërs eigen is? Is de oosterse leer van berusting en aanvaarding een reactie op de grote maatschappelijke uitdagingen, of zijn, omgekeerd, die uitdagingen het resultaat van de training om geluk te zoeken in het innerlijk, en zich niet te veel te bekommeren om het uitwendige? In ieder geval slagen zeer veel Indiërs er op een bewonderenswaardige manier in om tot rust en harmonie te komen, om heel bewust om te gaan met mens en natuur, en om te streven naar geluk.

In dat India, met al zijn vragen en contrasten, ging ik naar de openingslezing van een colloquium door een 'swami', een heilige man. De zaal was een Aziatische oase van rijkdom en luxe, klaar om tweeduizend mensen te ontvangen. De spreker was een hindoeïstische goeroe, gekleed in een oranje gewaad dat net iets te veel van zijn lichaam liet zien. Hij was gespecialiseerd in het geven van seminaries over geluk aan managers en werknemers in grote bedrijven. Al van bij zijn eerste woorden bleek wat dat betekende: zijn verhaal zat vol ingestudeerde grapjes ('You start with the engagement ring, next the wedding ring, followed by enduring and suffice-ring'), interactie met het publiek ('Say wow!' – waarop het publiek: 'Wow!'), anekdotes, hindoeïstische poëzie en wijze spreuken. Zijn pleidooi was er een van aanvaarding: wees tevreden met wat je gegeven is. We vinden ons geluk veel te vanzelfsprekend, en moeten dankbaar zijn ('Say wow!' – 'Wow!'). Een van zijn

voorbeelden ging over een bedelaar, die hem ooit om geld vroeg, en die klaagde dat niemand hem ooit iets gaf. Hij had hem gezegd: 'Je bent niet in staat om te krijgen, omdat je niet in staat bent te geven. Zodra je leert te geven, zul je ook krijgen.' Misschien zat daarin wel een kern van waarheid – we komen daar nog op terug. Maar in wat hij zei, en hoe hij het zei, trof mij wel de hardheid en het gebrek aan mededogen tegenover arme mensen. Hoe langer hoe meer be kroop me de ergernis over deze heilige man, bron van wijsheid. Hij had gemakkelijk praten: het was duidelijk dat hij met zijn managementseminaries veel geld verdiende. Mijn oren gingen dicht, en hoe langer hij bezig was, des te meer vroeg ik mij af hoeveel hij met dit optreden zou verdienen. Achteraf vernam ik dat hij voor een 'lezing' van een uurtje een bedrag kreeg waar de gemiddelde Indiër anderhalf jaar (568 dagen om precies te zijn) voor moet werken: Say wow! Je moet tevreden zijn met wat je gegeven is. Ja, dat zal wel.





## WAT HEET 'GELUKKIG ZIJN'?

Persoonlijke interviews in de media eindigen vaak met de slotvraag: 'Bent u gelukkig?' – waarop de geïnterviewde bijna automatisch volmondig 'Ja!' antwoordt. Op het eerste gezicht is dat zeer sympathiek, maar als je erover nadenkt, is dat antwoord toch heel vreemd. Het veronderstelt dat de betrokkene op dat unieke moment een algemeen oordeel weet te geven over zijn of haar leven. Je kunt uiteraard zeggen dat het de vraagsteller daar niet om te doen was, dat de interviewer eigenlijk alleen wilde weten of de geïnterviewde 'nu' gelukkig is. Maar is dat wel zo? In dat geval zou de vraag enkel betrekking hebben op het moment zelf van het interview: ervaar je *nu* geluk, hier in de studio, zwetend onder de lampen, met een laag schmink op je gezicht, en eventueel zelfs wat in verlegenheid gebracht door de vragen die ik op je heb afgevuurd? Misschien moet het antwoord dan eerder zijn: 'Nee, op dit specifieke moment vind ik nu net niet dat ik gelukkig ben.'

Het geluk valt moeilijk te definiëren, en de meeste theoretici over het geluk wagen zich niet aan één eensluidende definitie. Sommigen stellen dat geluk bestaat in 'tevredenheid met de huidige leefomstandigheden' (een niet verder onderbouwde definitie die via Wikipedia de weg naar heel veel websites heeft gevonden).

Dat zou kunnen gaan over het individuele nu-moment, maar het voorbeeld dat we net aanhaalden toont dat die 'huidige leefomstandigheden' toch iets breder zullen zijn dan dit ene moment. Dat was ook wat de interviewer wilde weten: niet 'Hoe voel je je nu?', maar 'Ben je tevreden met je leven?'. Dat kan nog in ruimere of engere zin worden opgevat, maar het mag duidelijk zijn dat de vraag niet uitsluitend gaat over het huidige moment van emotioneel welbevinden. Maar wat het geluk dan precies is, daarover bestaat heel veel onduidelijkheid en vaagheid.

Ondanks het ontbreken van een eensluidende definitie is er een heel populair type van leesvoer waarin mensen wordt uitgelegd wat ze moeten doen om gelukkig te zijn. Boeken over zenmeditatie, mindfulness, huis-tuin-en-keukenadviezen om je geluk bewust te beleven, lijstjes met dingen die je moet doen, prekerige aanbevelingen voor een geslaagd leven: het hoort allemaal tot het pakket. Mensen zijn op zoek naar heel concrete richtlijnen om tot geluk te komen, en vinden een rijk aanbod aan adviezen en recepten. We kennen ze wel, de tips om gelukkig te worden, of 'het leven van de zonnige kant te bekijken'. Focus op het Nu. Denk Positief. Lachen is Gezond. Geniet van Kleine Dingen. Enzovoort.

De ambitie van dit boek is niet om een definitie te vinden van 'geluk', of recepten op te sommen die je gelukkig kunnen maken. Wat we willen doen, is een goed geïnformeerde analyse maken van wat filosofisch gezien relevant is in de bespreking van het geluk. De

vraag die ons bezighoudt is niet ‘Wat moet ik doen om gelukkig te zijn?’, maar eerder: ‘Wat bedoelen mensen precies wanneer ze zeggen “ik ben gelukkig”?’ De verschillende hoofdstukken van dit boek bieden een bespreking van belangrijke uitgangspunten die aan de basis liggen van theoretische beschrijvingen van het geluk. Die uitgangspunten lijken soms met elkaar in tegenspraak, wat erop wijst dat de ervaring van geluk een zeer complexe zaak is. Het is niet de bedoeling om uiteindelijk één uitgangspunt te kiezen, maar evenmin om uiteindelijk te concluderen dat er niets met zekerheid over het geluk kan worden gezegd. Het is eerder zo dat het geluk op veel verschillende manieren kan worden beleefd, afhankelijk van het individu, maar ook afhankelijk van de situatie waarin we ons bevinden. Een concertpianiste vindt geluk in het keihard studeren en oefenen, constant reizen, alert blijven en optreden: in een permanente druk om te presteren. Een levensgenieter vindt het geluk in een glas rosé op een terras in de Provence. Deze twee levenshoudingen liggen zeer ver uit elkaar, maar niemand zou ontkennen dat elk van beide personen gelukkig kan zijn. En waarom niet even veronderstellen dat de levensgenieter eigenlijk een concertpianiste is die een week vakantie neemt, even ertussenuit – en waarbij dus twee verschillende ervaringen van geluk door eenzelfde persoon worden beleefd?

Hoe verschillend die ervaringen ook mogen zijn, de persoon in kwestie beleeft ze wel als geluk. Tegenstrijdige situaties hoeven daarbij zelfs niet als tegenstrijdig te worden beleefd. Het is heel aannemelijk dat in het

hoofd van de concertpianiste het geluk van de korte ontspanning tot eenzelfde waarneming behoort als het geluk in haar optredens. Zij kan van zichzelf zeggen: 'Ik ben gelukkig, wanneer ik professioneel bezig ben én wanneer ik vakantie neem.' Dus ondanks de veelheid en diversiteit aan situaties gaat het bij het geluk toch om een min of meer constant gegeven. Het kan uiteraard ook zijn dat mensen alleen écht gelukkig zijn wanneer ze vakantie nemen, of omgekeerd: dat ze alleen in hun werk geluk vinden. Maar dan nog bedoelen ze met 'geluk' iets anders dan een kort moment van plezier of tevredenheid. Om te beginnen kunnen we dus stellen (zonder verder te definiëren) dat het geluk een meer algemene toestand veronderstelt, met een zekere continuïteit, die ook in objectieve termen als een 'geslaagd leven' kan worden beschreven. Een levenswijze, of een invulling van het leven, die op een of andere manier beantwoordt aan wat de betrokken persoon in zijn of haar maatschappelijke context als 'goed' zou omschrijven. Het kan daarbij best zijn dat sommigen geluk opvatten als de ervaring van intens genot. Maar dan nog moeten we ons filosofisch de vraag stellen wat de levenswijze is van waaruit dergelijk geluk wordt ervaren – en dan komt toch weer vanzelf de vraag naar voren naar een gelukstheorie die ruimer is dan het kortstondige genot zelf.

De vraag 'Bent u gelukkig?' gaat dus over een toestand die een zekere permanentie heeft. En dan is het vreemd dat iemand daar onverdeeld 'ja' op antwoordt. Het leven wordt immers bepaald door zoveel verschillende factoren, zoveel verschillende verhaal-

lijnen, zoveel onvoorzienbare *plot changes* dat het toch minstens verwonderlijk is dat iemand zonder meer zegt dat hij of zij gelukkig is. Ik ben momenteel min of meer tevreden met mijn werk, mijn familie, mijn vrienden, mijn gezondheid, mijn welstand, mijn hobby's enzovoort, maar als ik eerlijk ben, moet ik dan niet zeggen dat elk van die aspecten in vele opzichten voor verbetering vatbaar is? Ik kan in het algemeen zeggen dat mijn werk mij gelukkig maakt, maar dan moet ik wel even de stress die vaak opduikt, de onaangename taakjes die ik moet uitvoeren, sommige vervelende collega's enzovoort buiten beschouwing laten. En mijn gezondheid is wel in orde, maar ik moet toch voortdurend opletten dat mijn cholesterol niet te hoog is, dat mijn bloeddruk verlaagt, en andere dingen. En zelfs als ik volstrekt gezond ben, zou ik ook ongelukkig kunnen zijn over het feit dat ik bijvoorbeeld een succesvolle sportcarrière had kunnen ambiëren, en er nooit voor ben gegaan.

Wie dus zonder meer zegt gelukkig te zijn, lijkt even de ogen te sluiten voor al die ongemakken, al die kleine mislukkingen en ongelukjes, en velst een algemeen oordeel. Hoe is dat mogelijk? En waarop baseren we ons dan om dat algemeen oordeel uit te spreken? Dat algemene oordeel kan gebaseerd zijn op de situatie waarin we ons bevinden: rijk zijn, goede vrienden hebben, gezond zijn, zorgeloos leven, vrijheid van stress enzoverder. Het hoeft dus niet te gaan om één bepalende factor die mij gelukkig maakt. Het is integendeel waarschijnlijker dat geluk te vinden is in een veelheid

van elementen die bijdragen tot een zekere tevredenheid met mijn huidige leefomstandigheden.

Verscheidene theoretici over het geluk, onder wie Amartya Sen (1985) en Martha Nussbaum (1992), tonen zich aanhanger van een zogenaamde 'objectieve lijst van geluksfactoren'. Meestal behoren tot die lijst: liefdesrelaties, relevante kennis, autonomie, succes, genot (of plezier) en dergelijke. Aangezien er een veelheid is, zal het meestal een open lijst zijn die uitbreiding toelaat, of die het mogelijk maakt om bepaalde accenten te leggen in individuele situaties. Het voordeel van deze theorie is dat het geluk niet gekoppeld is aan een vaag subjectief gevoel van welbevinden, maar dat objectief kan worden vastgesteld of een aantal parameters zijn vervuld. Als je bijvoorbeeld het geluk zou bepalen als het bevredigen van verlangens, of het hebben van genot, dan word je vroeg of laat geconfronteerd met moeilijke consequenties. Hongerige nomaden in een Afrikaans oorlogsgebied, die vuilnisbelten afschuimen en daar een beetje voedsel vinden om hun ergste honger te stillen: gaan we die 'gelukkig' noemen? Toch zijn ze hun behoeften aan het bevredigen. Of verslaafden die zich hun shot drugs toedienen: bevredigen zij niet hun verlangen? Voelen zij geen genot? Misschien wel, maar zijn ze ook gelukkig? De objectieve lijst van geluksfactoren maakt het mogelijk om in deze en andere gevallen duidelijk en objectief aan te geven dat er geen sprake is van geluk, omdat een aantal criteria niet is vervuld. De criteria worden bepaald op grond van wat iedereen in alle redelijkheid als een waardevolle levensvervulling zou zien. Zoals gezegd: de lijst

hoeft niet in steen gebeiteld vast te liggen, maar geeft wel een duidelijk houvast om aan te geven aan welke vereisten de situatie moet voldoen.

Maar die situatie verklaart niet alles: mensen kunnen evengoed ongelukkig zijn ondanks hun rijkdom, vriendschappen, gezondheid en de rest. En nog belangrijker: mensen kunnen ook gelukkig zijn ondanks hun armoede, ziekte, sociaal isolement enzovoort. Dat betekent dat niet alles van de situatie afhangt. Zoals we zullen zien, zal de houding die we aannemen tegenover die situatie van groot belang zijn in onze ervaring van geluk. Die houding is niet alleen van groot belang: eigenlijk is ze hét basiselement voor ons geluk. Of we nu rijk zijn of arm, gezond of ziekelijk, het geluk is te zoeken in een manier om met die situatie om te gaan.

Kortom, het is niet eenvoudig een definitie te geven van de toestand die we 'geluk' noemen, maar we kunnen wel wijzen op een aantal factoren die in die toestand van geluk een rol spelen, en op de manier waarop wij met die factoren omgaan. In het volgende hoofdstuk zullen we onze aandacht daarop toespitsen, om in de hoofdstukken daarna de verschillende aspecten van onze ingesteldheid verder te exploreren.





## 2

### GELUKSFACTOREN

Het geluk bestaat, zoals we net zagen, in een samenspel tussen de situatie en onze ingesteldheid tegenover die situatie. Maar hoe moeten we dat samenspel precies begrijpen? We willen op de eerste plaats nagaan wat de factoren zijn die tot de ‘situatie’ behoren, en die we kortweg geluksfactoren zullen noemen. Ze zijn grotendeels materieel: gebaseerd op welvaart, inkomen en consumptie, maar andere zijn ook immaterieel: vriendschappen, relaties enzovoort. De invloed van die factoren op het geluk is tot op zekere hoogte berekenbaar. Ze worden dan ook diepgaand bestudeerd door gedragswetenschappers, vaak vanuit een economische logica: leidt een stijgende welvaart tot meer geluk? Is het hebben van vrienden van invloed op het welbevinden van een persoon? We zullen deze ‘economie van het geluk’ analyseren, alvorens dieper in te gaan op het verband tussen die geluksfactoren en de ingesteldheid waarmee we de gegeven situatie ondergaan. Voor dat laatste zullen we het gezelschap opzoeken van Aristoteles, die hierover behartigenswaardige dingen te zeggen heeft.

## Een economie van het geluk

Kort na de Tweede Wereldoorlog zijn er wetenschappelijke studies gestart naar de factoren die ons gelukkig of ongelukkig maken. De vraag ‘Bent u gelukkig?’ krijgt daarmee een wetenschappelijke invulling, als basis voor een onderzoek naar meetbare factoren die bijdragen tot ons geluk. Al verschillende generaties lang worden deze factoren onderzocht, wat het mogelijk maakt om evoluties op lange termijn in kaart te brengen. En dat heeft geleid tot verrassende inzichten. Het is vanzelfsprekend dat een grotere algemene welstand (gemeten in het bruto binnenlands product van landen) een factor zal zijn in het geluk: rijkere landen hebben meer gelukkige inwoners dan arme landen. Dat zegt iets over de minimale materiële voorwaarden om tot geluk te komen: er is een duidelijk verband tussen de ervaring van geluk en het niveau van welvaart, zoals ook de *World Value Survey* aangeeft. Maar het zegt niet veel over de geluksfactoren van de individuele mensen, en bovendien is aangetoond dat het geluk niet meer vergroot als eenmaal een bepaald niveau van welvaart en comfort is bereikt. Anders dan verwacht, bleek namelijk uit de gelukstudies dat, zodra men op een bevredigende manier in zijn levensonderhoud kan voorzien, een groeiende rijkdom niet langer resulteert in meer geluk. De spectaculaire economische groei na de Tweede Wereldoorlog heeft aantoonbaar niet in dezelfde mate het geluk van de westerse mens vergroot. Je wordt dus kennelijk niet gelukkiger van altijd maar meer welstand. De volksmond wist dat uiteraard al lang: ‘Geld maakt niet gelukkig’ (of, in een iets gun-

stigere versie: ‘Geld *alleen* maakt niet gelukkig’) – maar kom, als we konden kiezen, wie zou dan niet een rijk leven boven een arm verkiezen, ervan uitgaand dat we in beide gevallen gezond zouden zijn, en omringd door vrienden en andere gelukkige omstandigheden? En toch. Reeds in de negentiende-eeuwse romantiek werd het onbevangen (onbezoedelde) leven van ‘eenvoudige mensen’ verheerlijkt boven het drukke, vervuilde en onvrije leven van de industriële maatschappij. En ook nu nog worden die mensen gelukkig geacht die de ratrace weten vaarwel te zeggen, die zich luxe en geld ontzeggen, en ergens op het platteland een eenvoudig leven gaan leiden in harmonie met de natuur.

De studie van de geluksfactoren leert dus dat de groei van materiële welstand boven een bepaald niveau geen invloed meer heeft op het geluk. Wat wel invloed blijft hebben, is het element van vergelijking dat de houding van mensen tegenover hun bezittingen bepaalt. Zodra we op een min of meer comfortabele manier in ons levensonderhoud kunnen voorzien, maakt het niet uit of ik veel of weinig heb, maar als ik meer heb dan mijn burens, dan voel ik mij gelukkiger – of vooral ongelukkig als ik minder heb. In een land als India waar het gemiddeld inkomen per persoon per dag ligt op een schamele 4,4 euro, is een inkomen van 10 euro per dag een aanzienlijke som: meer dan het dubbele van het gemiddelde! Maar als ik in België 10 euro per dag verdien, terwijl ik weet dat het gemiddelde nettoloon per dag 104 euro bedraagt, kan dat enkel een bron van ongeluk zijn. Maar er speelt in deze context nog iets anders mee. Recente studies (o.a. Brown &

Gathergood, 2019) tonen aan dat de belangrijkste factor in dit verhaal niet is hoeveel geld men heeft, maar wel wat men met dat geld doet. Een gierige zonderling die al zijn geld oppot en het elke avond telt, is allicht minder vatbaar voor geluk dan iemand met minder geld die het besteedt aan leuke dingen. En ook hier speelt vergelijking met anderen een grote rol. Vooral geld uitgeven aan dingen die de eigen status zichtbaar maken voor anderen, blijkt een geluksfactor te zijn. Mensen zijn dus niet per se gelukkiger als ze meer geld hebben dan anderen, wel als ze met hun uitgavenpatroon kunnen laten zien dat ze rijker zijn. Op die manier hangt geluk voor een stuk af van *vergelijking*: niet wat ik heb is belangrijk, maar wel hoe ik mij daarin onderscheid van anderen, of hoe ik mijn bezit gebruik om dat onderscheid in de kijker te zetten.

Belinda Barton, Natalina Zlatevska en Tom van Laer (2019) hebben bovendien aangetoond dat in dat consumptiepatroon een belangrijk onderscheid te maken valt tussen het kopen van materiële dingen en het spenderen van geld aan ervaringen (hobby's en reizen bv.). Voor die laatste speelt de vergelijking uiteraard nog altijd een belangrijke rol (naar Bali reizen, terwijl de burens niet verder raken dan de Ardennen), maar hier komt toch ook een andere factor naar voren: we spenderen geld omdat we belang hechten aan de activiteit *op zich*, niet puur in vergelijking met anderen. We vinden het belangrijk om met onze geliefden samen te reizen en dingen te beleven. We geven geld uit aan sportclubs, muziekinstrumenten, boeken, optredens, concerten en dergelijke, ja, zelfs aan goede doelen,