

Geluk is een richting, geen punt

Levensvreugde

We willen allemaal gelukkig zijn. We volgen cursussen om positiever te denken en lezen boeken over hoe we geluk kunnen vinden. Een congres gisteren was geheel gewijd aan de rol van geluk in de samenleving. Maar wat is geluk?

door Seada Nourhussen

'Morgen gratis drank'. De Canadese filosoof en schrijver Mark Kingwell verwijst, tijdens zijn lezing op het Ottone-gelukcongres in Utrecht, naar het bord met de tekst 'free drinks tomorrow' in een café in Toronto.

„Een klant die zo'n bord ziet gaat bij dat café naar binnen want hij denkt: vandaag moet ik misschien betalen, maar morgen niet. Maar de volgende dag staat dat bord er weer en de volgende dag ook. Het is net zoals met reclames. De makers weten dat hetgeen ze aanbieden niet mogelijk is. Zij weten dat ze iets aanbieden wat niet bestaat en toch verlangen consumenten er constant naar.” Het geluk komt altijd morgen.

Maar de kansen op levensvreugde worden ons desalniettemin dagelijks links en rechts aangereikt, alsof het vandaag al te verkrijgen is. De Easy Shaper! Strakkere armen, buikspieren, heupen, billen en dijen. Gebruik

Easy Shaper en gun uzelf voor maar 99,95 euro een complete body makeover! Proactiv solution: maak uw huid net zo stralend als Britney Spears! Bestel Rapid White Pro en ook u heeft een stralend witte glimlach! Zodra u van die vetkwabben, glimmende huid en gele tanden af bent, zal het leven u toelachen, willen ze bij tv-shoppingprogramma Telsell maar zeggen. Telsell verkoopt geen spullen, Telsell verkoopt geluk.

Gek genoeg blijkt schoonheid helemaal niet gelukkiger te maken. „Mooie mensen hebben het over het algemeen iets makkelijker in het leven, maar zijn niet veel gelukkiger dan mensen die minder mooi zijn”, zegt Ruut Veenhoven. De bijzonder hoogleraar 'sociale condities voor menselijk geluk' aan de Erasmus Universiteit doet al dertig jaar onderzoek naar geluk.

Volgens hem maakt zelfs meer geld niet gelukkiger. „Dat geldt voor arme mensen in ontwikkelingslanden natuurlijk wel. Maar in Nederland maakt dat niet zoveel uit. Wij zijn door de jaren heen rijker geworden, maar niet veel gelukkiger. En als rijke mensen wel gelukkiger zijn, kan dat komen omdat ze dat altijd al waren en daarom succesvol zijn geworden.”

Als geld en schoonheid geen geluk zijn, wat is dan wel geluk? Volgens Carien Karsten, psycholoog, psychotherapeut, gelukstrainer en samen met Gerard Smit schrijfster van het boek 'Veel geluk!' (Uitgeverij Elmar, verschijnt in juli), is geluk een energie. „Geluk kun je omschrijven als de ervaring van vrij stromende ener-



Kun je wel leren gelukkig te worden?

FOTO MARK KOHN

gie. Dat noemen we ook wel 'flow'. Maar die flow is niet voortdurend, anders raak je uitgeput. Geluk is op te delen in geluksmomenten en duurzaam geluk. Het gaat erom dat je in je leven voldoende van die ervaringen hebt.”

En die gelukservaringen kun je alleen krijgen als je je hersens gebruikt. Karstens geluksopvatting is gebaseerd op inspanning. Net zoals Aristoteles geloofde zij dat mensen hun verstand, zintuigen en vermogen optimaal moeten gebruiken om gelukkig te worden. Je bent het gelukkigst als je psyche naar zijn beste kunnen functioneert.

Maar filosoof, organisatiedeskundige en bijzonder hoogleraar bedrijfswetenschap René ten Bos, een andere spreker op het gelukscongres in Utrecht, denkt juist dat geluk met de dommen is. „Wie dom is, is beter in staat tot glimlachen”, zegt hij in zijn toespraak. „Wie in de lach van anderen geen cynisme of kwaadaardigheid kan vermoeden, moet wel gelukkig zijn. Als geluk dus iets met wijsheid van levensdoelen te maken heeft, dan is domheid dus verdomd slim.”

Misschien is geluk wel luiheid. Want wat als iemand gelukkig wordt van niet kritisch zijn en niet nadenken? Wat als iemand gelukkig wordt van gewoon zijn hele leven een beetje hangen in de zon, dagdromen en alleen opstaan om te eten? „Dat wordt ook wel het Oblomov-effect genoemd”, zegt Karsten daarover.

Ilja Iljitsj Oblomov is de lusteloze hoofdpersoon uit de gelijknamige roman uit 1858 van de Russische schrijver Ivan Gontsjarov. Omdat hij een welvarend man is, hoeft hij niet te werken. Oblomov brengt zijn leven voornamelijk in bed en fantasierend door en is verder nergens toe te bewegen. Oblomov is de verpersoonlijking van luiheid, nutteloosheid en het onvermogen tot iets te komen. Karsten: „Iemand als Oblomov kan nooit echt gelukkig worden omdat wij inspanning nodig hebben om plezier te beleven.”

Ook 'geluksprofessor' Veenhoven

denkt dat geluk inspanning is. Veenhoven gelooft dat wij levensvoldoening halen uit activiteit. „Gelukkige mensen zijn actieve mensen. Het maakt niet uit of dat nou activiteit is door werk, meditatie of omdat iemand helemaal opgaat in zijn kruidtuin. Maar je doet nooit helemaal niets. Wij hebben namelijk een biologische behoefte om onze vermogens te benutten. Zelfs alzheimerpatiënten krijgen activiteitstraining om te voorkomen dat ze depressief worden.”

Maar zwervers beweren wel eens dat ze het werkloze daklozenbestaan bewust gekozen hebben en gelukkig zijn omdat ze vrij zijn. Is geluk niet ook dat je geen verplichtin-

Mensen willen altijd 20 procent meer verdienen

gen hebt? Karsten: „Als vrijheid je belangrijkste ambitie in het leven is, kun je van een dakloos bestaan gelukkig worden. Dus zwervers kunnen inderdaad gelukkig zijn. Maar dat betekent nog niet dat zij geen inspanningen hoeven te leveren voor dat geluk. Zij moeten elke dag weer hun best doen om aan eten, drank en een slaapplek te komen. Dat is hard werken, hoor.”

Zwervers zijn bovendien gelukkig zonder zich zorgen te maken om de maatschappelijke norm en wat de buitenwacht over hen denkt. Volgens Karsten een typische eigenschap van gelukkige mensen: „Die laten zich niet definiëren door de afhankelijkheid van het oordeel van anderen – zonder asociaal te zijn, want de gelukkigste mensen hebben juist veel mededogen voor anderen en daardoor veel vrienden – en hebben een relativerende inslag.”

Sinds de geboorte van de burn-out barst het in Nederland van de ge-

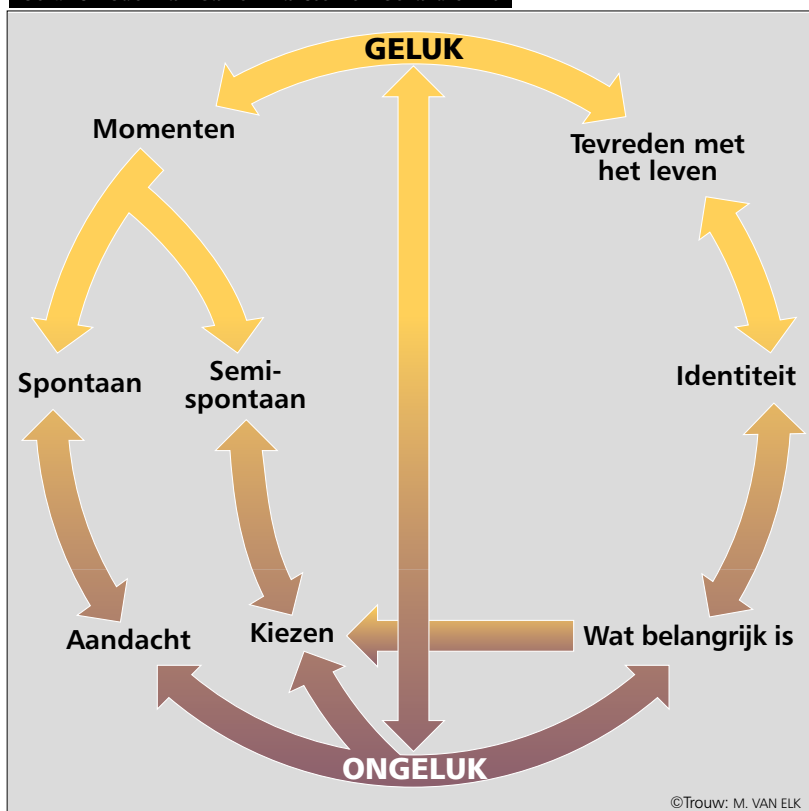
lукscursussen, zelfhulpboeken – Van 'Veel geluk!' van Karsten zijn al voor publicatie 2500 exemplaren verkocht – en geluksgoeroes. Karsten geeft ook gelukstrainingen.

Maar kun je wel leren gelukkig te worden? Is dat niet aangeboren, net zoals pessimisme en optimisme aangeboren karaktertrekken zijn? „Natuurlijk heb je mensen die van nature sombere dwarskijkers zijn”, zegt Karsten. „Maar zo iemand hoeft zichzelf niet onnodig dwars te zitten. Je kunt mensen wel leren zich open te stellen voor geluk of geluksmomenten. Zo werk ik veel met mensen die een burn-out hebben. Ik vraag hun dan terug te gaan naar hun achtste levensjaar, toen ze nog onbedorven waren en niet bezig waren met indruk maken op anderen. Ik vraag dan waar ze toen gelukkig van werden. Er was een vrouw die zei: 'Ik hield zo van fietsen'. Maar dat deed ze nooit meer. Toen ze weer begon te fietsen kon ze zich al veel makkelijker openstellen voor geluk.”

Het vervelende van geluk is alleen dat het geen plek is waar je uiteindelijk terecht komt. Het is geen eindstation. Karsten: „Uit onderzoek is gebleken dat mensen altijd 20 procent meer zouden willen verdienen. Ze zouden dan voor hun gevoel tevreden zijn. Het frappante is dat zowel de fabrieksarbeider als de bestuursvoorzitter dat vindt, vandaar dat zij boven op hun riantie salaris nog al die bonussen willen. Hoe rijk we ook zijn, wij hebben altijd het gevoel dat we iets tekortkomen. Dus geluk zit eerder in het streven naar een volmaakt leven, dan in het bereiken van een volmaakt leven. Want als wij niks meer te wensen hebben gaan we ons afvragen: wat nu? In die vraag klinkt alweer ontevredenheid. Dus gaan we op zoek naar een volgende uitdaging.”

Met andere woorden: geluk is onbereikbaar. Karsten gebruikt in haar boek een citaat van Loesje, het eigenzinnige meisje van de posterfilosofieën: geluk is een richting, geen punt.

Gelukmodel van Carien Karsten en Gerard Smit



Geluk is te verdelen in geluksmomenten (linksaf) en duurzaam geluk (rechts). Bij dat laatste ben je in het algemeen tevreden over het leven en ontwikkel je je identiteit. Wat geluksmomenten betreft, zijn er spontane en semi-spontane momenten. Spontane beleef je sneller door dingen met aandacht te doen en je zintuigen open te stellen. Je kunt ze niet kiezen, ze overkomen je, maar semi-spontane momenten wel. De keuzes maak je door te kijken wat belangrijk voor je is. Ten slotte: geen geluk zonder ongeluk. Dat is een negatieve afdrak van het geluk.