

WERELD-
WIJDE
BESTSELLER

*Nieuwe
editie*

ROEGE LUK.

**The World Book
of Happiness 2.0**

onder hoofdredactie van
Leo Bormans

GE LUK.

**The World Book
of Happiness 2.0**

*De wijsheid van
100 geluksprofessoren
uit de hele wereld*

 | LANNOO

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Dit boek is een grondig bewerkte versie van *Geluk. The World Book of Happiness*, dat in 2010 verscheen.

Omslagontwerp en vormgeving : Kris Demey

Zetwerk : Karakters, Gent

Foto's : Imageselect en Getty Images (selectie door Kris Demey) / p. 55 : Hilde Coddens

Vertaling: Hans van Riemsdijk en Fred Hendriks (Engels) / Katrien Meuleman (Frans)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Leo Bormans

ISBN 978 94 014 3902 2

D/2016/45/536

NUR 770



‘ Ga op zoek naar een leven waarin geluk en betekenis samenvallen. ’

De zachte plek

‘Iets doen wat ons gelukkiger maakt, wil niet per se zeggen dat het ons leven ook zinvoller maakt. De voorbeelden zijn legio’, zegt prof. **Thaddeus Metz**. Hij neemt ons mee naar de Zachte Plek waar geluk en betekenis elkaar uiteindelijk ontmoeten.

Een paar recente voorbeelden uit mijn eigen leven waarin sprake was van geluk, maar niet van zin? Die fabuleuze hete douche gisteren; via HBO een aantal afleveringen van mijn favoriete tv-serie aan één stuk terugkijken en ondertussen chocolade-ijs eten;

weer eens in dat prachtige maatpak naar een feestje. Beroepsfilosofen spreken in die context van ‘fantastische’ of ‘hypothetische’ gedachte-experimenten en roepen het beeld op van hetzij een leven doorgebracht in een virtualrealitymachine die de ‘bewoner’ de levensechte indruk geeft dat hij interessante dingen doet, terwijl dat niet het geval is, hetzij het beeld van een leven waarin iemand eeuwig een zware steen bergopwaarts moet oprollen, maar daar toch plezier aan beleeft omdat de goden het mensenbrein zo hebben gestructureerd.

Anderzijds zijn er ook allerlei voorbeelden van dingen die ons leven zinvol maar niet per se gelukkiger lijken te maken. Denk aan de verzorging van een zieke en bejaarde ouder die voortdurend aandacht nodig heeft of aan het zwoegen in een afstompende baan om in het levensonderhoud van je kinderen te kunnen voorzien. En dan zijn er ook minder vaak voorkomende, maar nog indringender voorbeelden : denk aan mensen die hebben gevochten tegen onrecht ten koste van hun eigen welzijn, zoals Nelson Mandela, die

27 jaar in de gevangenis heeft gezeten wegens zijn strijd tegen apartheid, of denk aan helden die hun leven hebben gegeven voor anderen, misschien door vrijwillig af te zien van een plekje op een reddingboot waarop niet voor iedereen plaats was.

We voelen meteen aan dat dit zaken zijn van respectievelijk ‘gelukkige zinloosheid’ en ‘ongelukkige zinvolheid’. Hoe sterk deze twee menselijke waarden uiteen kunnen lopen, besef je als je geluk op één lijn zet met ‘aangename ervaringen’ en zinvolheid met ‘zaken die respect verdienen of bewondering afdwingen’.

Verplegen en dansen

Als we worden geconfronteerd met het vooruitzicht dat geluk en zinvolheid ons zullen meenemen op twee heel verschillende levenspaden, zullen luchthartige mensen (‘hedonisten’) aanbevelen om voor het geluk te gaan en alles in het werk stellen om hun

plezier op korte en langere termijn te maximaliseren. Andere, wat ernstiger zielen ('stoïcijnen') zullen aanvoeren dat geluk een overgewaardeerde notie is en dat eigenlijk alleen zinvolheid van belang is.

Ik zie dat anders en denk dat het beste – of in elke geval een prima – leven, een bestaan is dat én geluk én betekenis omvat. Hoewel je soms zult moeten kiezen tussen die twee waarden, zou je moeten streven naar een leven dat veel van beide waarden in zich heeft.

Hoe doe je dat? Soms kun je die waarden het beste afwisselend nastreven. Verpleegkundigen die dagelijks worden geconfronteerd met leed en dood hebben waarschijnlijk geen andere keuze dan op het werk hun betekenisvolle tijd in te zetten om naderhand te gaan dansen of een spelletje te doen op hun iPad bij een glas wijn.

Een andere strategie zou echter zijn om op zoek te gaan naar een leven waarin tegelijkertijd sprake is van geluk en zinvolheid, en

wel zo dat je niet van het ene hoeft af te zien om het andere te ervaren. **Dat betekent niet dat je gewoon een 'gelukspilletje' moet inslikken om de monotonie van de lopende band te kunnen verdragen.** In plaats daarvan zou je je sterk kunnen maken voor activiteiten die je reacties van achting en bewondering opleveren en die je vanwege hun aard ook plezierige momenten bezorgen.

Bloementuin

De voorbeelden die ik in gedachte heb, zijn situaties waarin sprake is van geluk met hard werk en zinvolheid zonder offers. De geluksvoorbeelden die ik tot nog toe heb genoemd, waren passief van aard : situaties waarin een persoon simpelweg prettige gevoelens consumeert. De voorbeelden van zinvolheid draaiden rond een persoon die veel opgeeft ten gunste van anderen. **Er zijn echter vormen van geluk die actiever zijn en vormen van zinvolheid die minder opoffering eisen.** En wanneer die vormen elkaar ontmoeten,

beschouwen degenen die ze ervaren ze vaak als ‘top’, als de ‘ideale’ manier van bestaan, als iets dat hun leven glans geeft.

Voorbeelden ? Je in het zweet werken om een bloementuin voor je gezin te onderhouden. Gedichten schrijven die goed worden ontvangen. Een intellectuele ontdekking doen die impact heeft op een heel onderzoeksveld. Een nieuw apparaat uitvinden dat het leven van veel mensen verbetert. Er trots op zijn een neurose te hebben overwonnen. Aan sport doen en merken dat je sprongen maakt op het vlak van fitheid en lenigheid. Zorgen voor een huisdier. Een nieuw instrument zo leren bespelen dat je een prachtig nummer ten gehore kunt brengen. Gesprekken voeren met je kinderen over hoe zij de wereld zien en hoe ze dat zouden kunnen doen op een meer onthullende, productievere manier. Of een groep mensen in staat stellen goed samen te werken. Of vrijen met een geliefde. Of een stukje schrijven voor een groot lezerspubliek over hoe je je leven zo kunt invullen dat je twee

fundamentele menselijke waarden tegelijk kunt realiseren.

Ik wil natuurlijk niet zeggen dat verpleegkundigen ontslag moeten nemen of dat je beter geen chocolade-ijs kunt eten. Maar als je (zoals ik) je leven vult met al het geluk en alle zinvolheid die je kunt krijgen, dan zul je heel wat tijd doorbrengen op die Zachte Plek waar geluk en betekenis elkaar ontmoeten.

De sleutels

- **Geluk en zinvolheid zijn twee verschillende menselijke waarden – ‘zinloos geluk’ en ‘zinnvolle ellende’ kunnen naast elkaar bestaan.**
 - **Een uitgesproken goed leven is een leven dat én gelukkig én zinvol is – geluk alleen (van een bepaald soort tenminste) is niet voldoende.**
 - **Een goede strategie om te komen tot een leven met veel geluk en zinvolheid ? Maak je sterk voor activiteiten die je reacties van achting en bewondering opleveren, en die je vanwege hun aard ook plezierige ervaringen bezorgen.**
-

Prof. Thaddeus Metz leidt als hoogleraar wijsbegeerte de afdeling Filosofie van de Universiteit van Johannesburg (Zuid-Afrika). Hij heeft meer dan 175 academische werken over ethiek en menselijke waarden gepubliceerd, waaronder *Meaning in Life* (Oxford University Press, 2013). Metz treedt ook op als consultant op het vlak van westerse, Afrikaanse en Oost-Aziatische waarden voor instanties als de denktank Brookings, de Zuid-Afrikaanse National Heritage Council en de regering van Bhutan.