

Pluk de vruchten

Interview door Cartijn Simons

In: Quest Psychologie Nr 1, 2011 pp 22-25.
ISSN 2210-2094

Genieten Van het leven, dat willen we allemaal wel. Maar kan iemand ook vertellen hoe je die kunst onder de knie krijgt?

'Ik heb altijd het doel gehad meer te genieten in mijn leven dan te lijden' sprak de schrijver en dichter Oscar Wilde (1854-1900) in 1895 vanuit het beklagden-bankje. Privé-detectives hadden in Wilde's leven gespit en waren gestuit op bezoeken aan bordelen voor homo's en slippertjes met travestieten en mannelijke prostituees. Zulke hobby's werden toen nog als misdaad beschouwd, en Wilde werd dan ook veroordeeld wegens homoseksualiteit en schendingen van het fatsoen. Seks was niet het enige waaraan Wilde, die overigens een vrouw en twee kinderen thuis had zitten, plezier beleefde. Hij was een flamboyante verschijning, met zijn, voor die tijd, lange haar en modieuze kostuums. Met zijn voorliefde voor luxe, schoonheid, kunst en literatuur fladderde hij rond in kringen waar het goede Londense leven zich afspeelde. Wilde was, zo zou je kunnen zeggen, een perfect voorbeeld van een hedonist. Van een levensgenieter die, inderdaad, liever plezier maakt dan dat hij lijdt.

Plezier najagen

Kennelijk was Wilde niet de enige die vond dat je maar beter kon genieten. Het begrip hedonisme stak al onder filosofen in de Oudheid de kop op. (Hèdonè is het Griekse woord voor 'genot'.) Democritus verkondigde in de vierde eeuw voor Christus dat het hoogste doel in het leven erin was gelegen voldoening en vrolijkheid te vinden. Niet voor niets was zijn bijnaam de 'lachende filosoof'. Voor de Griekse denker Aristippus, die omstreeks dezelfde tijd leefde, was plezier het ultiem bereikbare. Genieten van dure wijn, goed eten, en zo veel mogelijk vrouwen, daar ging het om. Later toonde de denker John Stuart Mill (1806-1873) zich ook een groot voorstander van het najagen van plezier. Want dat zou tot geluk leiden.

In de psychologie is hedonisme gelijk gaan staan met het idee dat het zoeken naar plezier niet de enige motivatie van menselijk gedrag is, maar wel een heel belangrijke. Hedonisten zijn mensen die erop uit zijn de vruchten van het leven te plukken, die een prettig leven willen leiden. De grote vraag is vervolgens natuurlijk: waaruit bestaat een prettig leven? Uit zo veel mogelijk stomende seks, copieuze diners, exclusieve flessen wijn, dure auto's en verre vakanties? Of heeft een gelukkig leven meer om het lijf?

Modern maakt gelukkig

Het is maar hoe je het benadert, meent Ruut Veenhoven. De emeritus-hoogleraar aan de Erasmus Universiteit verwierf de titel 'geluksprofessor' op basis van de vele onderzoeken die hij deed naar voorwaarden voor menselijk geluk. 'In de smalle zin van het woord duidt een prettig leven op een leven met een maximum aantal plezierige ervaringen. Dat kunnen zintuiglijke genoegens zijn, zoals lekker eten en seks, maar ook geestelijke, zoals genieten van kunst, cultuur en goede gesprekken. Zolang de activiteiten er maar op zijn gericht directe genoegens te

leveren.

In de brede zin van het woord slaat een prettig leven op een duurzame levensvoldoening. Het gaat niet zozeer om het maximaliseren van genot, maar om langdurige, totale tevredenheid. Om een leven waarin positieve emoties de negatieve overtreffen. 'Streven naar een algemeen gevoel van gelukkig zijn zou je dus kunnen zeggen'.

Wat maakt een mens dan langdurig gelukkig? Uit onderzoek van Veenhoven blijkt dat op maatschappelijk niveau geldt: hoe moderner de samenleving waarin je leeft, hoe gelukkiger. Overvloed, economische vrijheid, onderwijs, politieke vrijheid, burgerrechten en persoonlijke vrijheid dragen bij aan een overall gevoel van geluk. Op individueel niveau zijn beroepsaanzien, inkomen, gehuwd zijn, vrienden hebben en deelname aan het verenigingsleven van invloed. Belangrijk is ook het gevoel in staat te zijn om invloed uit te oefenen op je omgeving.

Hedonist loopt gevaar

Als we het tegenwoordig hebben over genieten van het leven, gaan we meestal uit van de benadering waarin we streven naar duurzaam geluk. En niet alleen omdat dat de meeste mensen meer voldoening geeft dan een orgasme of een bord oesters. Want een bestaan als pure hedonist klinkt misschien fantastisch, helemaal zonder risico is het niet. Veenhoven: "Hoewel onderzoek nog niet heeft uitgewezen dat genotzoekers werkelijk vastlopen in het leven, is een van de geopperde bezwaren tegen deze levensstijl dat streven naar voortdurend genot een doodlopende weg is die op den duur niet bevredigt. Je zou steeds meer en heftigere ervaringen nodig hebben om er nog hetzelfde plezier uit te halen. Dat kan leiden tot teleurstelling en gevaarlijk gedrag. Ook verslaving ligt op de loer. net als verwendheid. ijdelheid. verlies van realiteitszin en leegheid. Zo kunnen genotzoekers uiteindelijk doodongelukkig in de goot eindigen."

Maar stel dat je dat risico aan je laars lapt. en toch hedonist wil worden? Wat heb je daar dan voor nodig? "In elk geval een verfijnde smaak," zegt Veenhoven, "aangezien de geneugten van hedonisten pur sang vaak toch wat decadent zijn. Sociale vaardigheden en goede manieren zijn ook onontbeerlijk omdat hun leven zich grotendeels in een sociale omgeving afspeelt. Verder komt er moed bij kijken. Want een echte hedonist heeft lak aan regels en mensen die preken over wat hij moet doen of laten. Tegelijkertijd kan hij niet zonder enige mate van discipline. Zonder dat is de kans dat hij ten onder gaat aan een of andere verslaving, dan wel serieus in de problemen komt wel heel groot."

Eigen behoefte telt

Hoe regel je een duurzaam gelukkig leven voor jezelf? Het is handig als aan de basisbehoeften is voldaan. Zodra je een dak boven je hoofd hebt, brood op de plank, familie en vrienden in de buurt én je veilig voelt, kun je je leven bewust gaan inrichten. En wel zo dat dat over het algemeen prettig uitpakt. "Er is iets dat meteen opvalt als je bekijkt wat voor talenten een gelukkig mens zou moeten hebben", zegt Veenhoven. "Namelijk dat je niet goed hoeft te zijn in het voldoen aan verwachtingen die de buitenwereld aan je stelt, zoals het hebben van goede manieren. Het is belangrijker dat je zo veel mogelijk je eigen behoeften vervult."

De kunst is dus te ontdekken wat die werkelijke behoeften zijn en een manier van leven te vinden die daarop aansluit. "Allereerst moet je dan weten wat er te koop is in het leven. Dat je kunt trouwen maar ook kunt 'latten', bijvoorbeeld, en wat voor beroepen er allemaal zijn. Daar heb je een bepaalde intellectuele ontwikkeling en sociale vaardigheden voor nodig." Want als je als

een muurbloempje aan de kant blijft staan, kom je er nooit achter wat het leven te bieden heeft.

“Stap twee is inschatten welke levenswijze bij jou past. Die verkenning vergt enig voorstellingsvermogen, zelfkennis, eigenwaarde en identiteitsgevoel.” Het kan aantrekkelijk lijken om voortaan als een nachtbrakende casanova door het leven te gaan, maar als je weet dat je een monogaam ochtendmens bent, is de kans dat dat je gaat lukken klein. “En soms is ook lef vereist, als je neigt naar een omstreden levensstijl.” Vervolgens moet je je keuze in de praktijk brengen. “Daar komen bepaalde praktische vaardigheden bij kijken. Als je hebt bedacht Hells Angel te worden, zul je je de manieren van dat gezelschap eigen moeten maken. En als je partner niet per se zit te wachten op een Hells Angel, is assertiviteit en besluitvaardigheid nodig om de keuze door te zetten. Tenslotte moet je in de gaten houden hoe je nieuwe manier van leven in de praktijk bevalt. Daarvoor moet je in staat zijn naar je eigen gevoel te luisteren. Dat vertelt je of je er echt gelukkig van wordt.” Daar komt dus nog best een hoop bij kijken, dat gelukkig worden. Maar, zegt Veenhoven, “Het is eigenlijk hetzelfde als je gaat winkelen voor een nieuwe jas. Dan kijk je ook eerst rond. pas je eens wat aan om te zien of het staat, sla je opdringerige adviezen van een verkoper in de wind en weet je pas na een tijdje of het echt een goede koop is geweest.” En zo bezien valt genieten van het leven vast te leren.

Meer informatie:

Geluk. The World Book of Happiness, Leo Bormans, Lannoo (2010): de wijsheid van 100 geluksprofessoren uit de hele wereld verzameld in een boek.

Het portret van Dorian Gray, Oscar Wilde, L.J. Veen (2009): In het enige boek van Wilde dat tijdens zijn leven ooit is gepubliceerd (het kwam uit in 1890), jaagt hoofdpersoon Dorian Gray een leven na dat slechts uit plezier bestaat.

www.gelukswijzer.nl: Hoe gelukkig ben jij? En kun je gelukkiger worden dan je nu bent? Test het hier.