

# LEVENS Kunst

## De kunst zo te leven dat men er zich prettig bij voelt<sup>1</sup>

Ruut Veenhoven<sup>2</sup>

*In: Joep Wijsbek (red.) "Levenskunst à la carte", Uitgeverij Quist, Leidschendam, 2013, ISBN 987-90-77983-92-8, blz.67-86*

*Het begrip levenskunst heeft twee varianten: een moralistische en in een hedonistische. In het eerste geval gaat het om 'verantwoord' leven, in het tweede geval om 'prettig' leven. In de filosofie van het goede leven heeft de moralistische variant vanouds een grotere plaats dan de hedonistische. Deze bijdrage bepleit grotere aandacht voor de kunst om van het leven wat leuks te maken en beschrijft een nieuw hulpmiddel daarbij.*

### 1. TWEE BETEKENISSEN

In Koenens woordenboek der Nederlandse taal staat levenskunst omschreven als 'kunst om goed te leven'. Wat onder 'goed leven' verstaan moet worden vermeld Koenen niet. Het begrip blijft daarmee een lege huls. Als niet duidelijk is om wat voor levenskwaliteit het gaat, blijft natuurlijk ook onduidelijk wat voor kunst daarvoor nodig is.

Vanouds zijn er twee opvattingen over het goede leven: een moralistische en een hedonistische. Die opvattingen zijn verbonden met verschillende concepties van levenskunst. In de moralistische benadering wordt kwaliteit van het leven afgemeten aan de mate waarin waarden worden waargemaakt. Levenskunst is dan het vermogen om vorm te geven aan ethische idealen. In de hedonistische benadering wordt de kwaliteit van leven afgemeten aan hoe prettig een mens er zich bij voelt. Levenskunst is dan de bekwaamheid om een levensstijl te vinden waarbij men duurzaam gelukkig is. Hieronder een nadere uitwerking van die twee betekenissen.

#### 1.1 Deugdzaam leven

Als levenskunst wordt opgevat als het vermogen om een moreel verantwoorde invulling aan het bestaan te geven rijst de vraag wat dan wel moreel verantwoord mag heten. Die vraag laat zich niet eenduidig beantwoorden, want daarover bestaan nu eenmaal verschillen in opvatting. Derhalve kan er vanuit dit perspectief ook niet één duidelijk profiel geschetst worden; iedere leer heeft zijn eigen levenskunst.

##### *Volgens de regels leven*

Wat die kunst inhoudt is nog het meest duidelijk als de moraal is uitgewerkt in concrete gedragsregels. Dat is bijvoorbeeld het geval bij religies waarin leefregels en ritueel belangrijker zijn dan abstracte beginselen, zoals onder meer bij sommige varianten van het Boeddhisme. Die situatie doet zich ook voor waar culturen meer nadruk leggen op normen dan op waarden. Het hedendaagse Japan is daarvan een voorbeeld. Levenskunst is dan naar die regels te leven.

Dat is niet altijd even eenvoudig. Vaak kost het al heel wat moeite om er achter te komen wat er eigenlijk van je verwacht wordt. Japanners hebben er bijvoorbeeld een hele klus aan om zich de gecompliceerde gedragscodes van hun cultuur eigen te maken. Een deel van de kunst is die te leren begrijpen zonder er naar te vragen. In andere gevallen zijn de regels helder maar is het probleem dat er haast niet mee te leven valt. In sommige kloosterorden is de dagindeling bijvoorbeeld van minuut tot minuut voorgeschreven en staan er veel ontberingen op het programma. Verder is het ook een hele kunst om tegenstrijdigheden in leefregels te hanteren. Hoewel de concrete uitwerking van gedragsregels juist bedoeld is om de keuze te beperken, kan niet alle keuze worden uitgesloten. Moet je als Heilssoldaat op Kerstavond in de kerk zitten of dan juist de straat op?

### *Volgens ideaal leven*

Er valt ook nog wel inhoud aan het begrip te geven waar sprake is van één of enkele centrale waarden, zoals bijvoorbeeld in de Protestantse Ethiek van weleer. Levenskunst is dan vooral om een concrete vorm te vinden waarin die abstracte beginselen worden waargemaakt.

Voor de deugdzame Protestant moest dat in ieder geval een arbeidzaam leven zijn, en was de kunst onder meer om een passend beroep te vinden en daar ook iets van te maken. Voor hedendaagse eco-freaks is het probleem ook overzichtelijk. Het doel van natuurbehoud is duidelijk; de kunst is vooral om zelf op zo klein mogelijke ecologische voet te leven en om tevens bij de zwelgende medemens het zondebesef levend te houden.

Die vormen hoeven niet noodzakelijk zelf verzonnen te worden. Vaak kan men kiezen uit beschikbare gedragsmodellen; de eco-literatuur biedt bijvoorbeeld een keur aan tips en ervaringsverhalen. De kunst is dan om daaruit die vormen te kiezen die men zelf het best kan waarmaken, en om daarop eventueel ook eigen variaties te ontwikkelen. In het laatste geval leeft men niet alleen verantwoord, maar ook voorbeeldig en uniek.

### *Verantwoord leven*

Naarmate waarden pluriformer worden, wordt het steeds lastiger om concreet gedragsmatig inhoud te geven aan het begrip levenskunst. Hoe meer waarden, hoe meer mogelijke levenswijzen die enigerlei combinatie daarvan belichamen, en dus hoe meer verschillende bekwaamheden die daarbij van nut kunnen zijn.

In post-modernistische context wordt levenskunst dan ook meer gezien als het vermogen tot kiezen als zodanig. In een wereld zonder vaste morele richtpunten is de kunst om toch eigen prioriteiten te stellen en om de daad bij dat plan te voegen. Omdat uiteindelijk alleen het eigen geweten moreel van waarde is, moet dat levensplan liefst authentiek zijn, en de authenticiteit wordt daarbij typisch hoger aangeslagen als het leven ook unieke trekken heeft. Dit gedachtegoed is nader uitgewerkt door Joep Dohmen (2000). In deze laatste betekenis wordt het begrip levenskunst vooral ingevuld als vermogen tot zelfbestemming en valt daarmee samen met een kernwaarde van het humanisme.

Als het begrip levenskunst aldus wordt losgemaakt van een bepaald soort leven wordt het steeds meer synoniem kunst van leven in het algemeen. Het overlapt daarmee voor een groot deel met wat in de psychologie wordt aangeduid als 'positieve geestelijke gezondheid'. Het gaat daarbij om eigenschappen die men in huis moet hebben om goed te kunnen functioneren in de geïndividualiseerde samenleving van vandaag. In haar beroemde verkenning van dat begrip noemt Jahoda (1958) vooral eigenschappen die vereist zijn voor zelfbestemming, zoals een realistisch wereld beeld, het gevoel greep te hebben op eigen leven, zelfstandigheid, geïntegreerde persoonlijkheid, zelfactualisering en een positieve identiteit. Dit zijn goeddeels dezelfde thema's die Joep Dohmen leest in de moderne filosofie van de levenskunst.

## 1.2 Prettig leven

Als levenskunst wordt opgevat als het vermogen om prettig te leven rijst de vraag wat daar dan precies onder verstaan moet worden. Gaat het daarbij om maximering van genotservaringen of om duurzaam geluk? Dat is niet helemaal hetzelfde en vraagt ook andere eigenschappen.

### *Genot*

In het dagelijks spraakgebruik verwijst woord levenskunst vaak het vermogen om het leven tot een feest te maken en wordt geassocieerd met lekker eten, mooie dingen en opwindende erotiek. Casanova geldt dan als een exemplarisch levenskunstenaar. In deze betekenis is de kunst om het aantal genotservaringen te maximeren. Die kunst vereist een overzichtelijk aantal bekwaamheden, onder meer goede smaak en het lef om die smaak te volgen, zonodig met voorbijgaan aan boetepredikers. Gedurig genotteren vereist ook dat men de bakens tijdig weet te verzetten en dat men verslaving weet te voorkomen.

Binnen deze opvatting is nog enig verschil naar de aard van de genoegens die in aanmerking moeten worden genomen. Soms duidt de term primair op sensorische genoegens, zoals lekker eten en seks. Een levenskunstenaar is dan iemand die veel van deze genietingen weet te beleven. Ten onrechte wordt die opvatting soms aan Epicures toegeschreven. Meestal staan echter ook geestelijke genoegens op het programma, zoals genieten van kunst en natuur. Bij alle verschil gaat het echter steeds om activiteiten die primair gezocht worden om de genoegens die ze leveren. In feite gaat het meestal om invulling van de vrije tijd.

Omdat genot in veel kringen in een kwade reuk staat, wordt deze vorm van levenskunst meestal niet hoog aangeslagen. Een van de bezwaren is dat het streven naar voortdurend genot een doodlopende weg is, die op den duur niet bevredigt. Die stelling kan goed geïllustreerd worden met voorbeelden uit de bellettrie, maar het is nog niet zo duidelijk of daarmee het gemiddelde wel goed getypeerd wordt. Empirisch onderzoek moet nog leren of genotzoekers werkelijk zo vaak vastlopen in het leven.

### *Geluk*

Het woord levenskunst wordt ook in verband gebracht met meer duurzame levensvoldoening. Dit soort levenskunst kan in principe zonder feesten of vakantie, want het gaat hier vooral om voldoening in het dagelijks leven. Levenskunstenaars zijn dan mensen die huwelijk en werk leuk weten te houden. Het gaat daarbij niet zozeer om het maximeren van genot en het vermijden van frustratie, maar om een positieve balans van prettige en minder prettige ervaringen. Die 'sum of pleasures and pains' manifesteert zich dan als een prettige grondstemming op basis waarvan het leven als geheel positief beoordeeld wordt.

Ook deze opvatting kent een ruime en een smalle variant. In de ruime variant is levenskunst een verzamelterm voor alle levensbekwaamheden en is dan weer haast synoniem met brede begrippen als 'gezondheid' en 'autonomie'. Een levenskunstenaar is dan gezond van lijf en leden, vrij van psychische problemen, sociaal invoelend en goed geïnformeerd. Kortom, een soort supermens.

In de smalle variant gaat het om speciale bekwaamheden, in het bijzonder het vermogen het leven zodanig in te richten dat men zich er duurzaam prettig bij voelt. De nadruk ligt dan op keuze van een passende levensstijl. Dat hoeft niet perse een unieke of bijzondere vorm te zijn. Veel mensen voelen zich prima bij een standaardstijl en talen niet naar extravagancies. De kunst is dan bewust te kiezen voor het gewone en je niet gek te laten maken door reclameboodschappen over 'het leven van Peter Stuyvesant'. In deze smalle betekenis van het woord hoeven levenskunstenaars ook geen supermensen te zijn. De kunst is om een stijl te kiezen die bij je past, dus ook bij je beperkingen. Als een psychiatrisch patiënt

een zodanige vorm vindt voor zijn gekte dat er enigszins mee te leven valt is ook sprake van levenskunst.

In deze bijdrage richt ik mij op deze laatste betekenis. *Levenskunst wordt opgevat als het vermogen een vorm aan het bestaan te geven waar men zich prettig bij voelt.*

### 1.3 Verschillen

Is er wel zo'n verschil tussen 'deugzaam' leven en 'prettig' leven? Leidt een moreel verantwoorde levenswandel niet automatisch tot duurzame levensvoldoening? De meeste moraalfilosofen denken van wel. Ze zien de mens graag als een rationeel en moreel wezen en denken daarom dat geluk voortkomt uit het realiseren van een moreel levensplan. Iemand die zijn eigen waarden waarmaakt moet zich dus wel gelukkig weten, zeker als die waarden authentiek zijn.

Toch is de praktijk vaak anders. Je kunt goed zijn, maar toch niet gelukkig. Dat geldt niet alleen voor de soldaat op het slagveld, maar ook voor de dochter die voor haar dementerende oude moeder zorgt. Een moreel gebod kan namelijk strijdig zijn met persoonlijke behoeften. Realisering van een levensplan betekent ook niet automatisch een prettig leven, zelf niet als het plan 'authentiek' is. Ook authentieke plannen kunnen voorbijgaan aan je eigenlijke behoeften. Succesvol idealisme leidt niet zelden tot depressie.

De meeste lezers zal ik hiermee weinig nieuws vertellen, maar waarom is dit dan geen uitgemaakte zaak voor moraalfilosofen? Voornamelijk omdat ze geluk zien als een intellectueel geconstrueerd oordeel over de mate waarin de realiteit van het leven aansluit op een ideaal; de zogeheten 'cognitieve' theorie van geluk. Die theorie is echter onhoudbaar gebleken. Tal van implicaties worden niet bevestigd in onderzoek (zie o.a. Veenhoven 1991). Geluk blijkt primair een affectieve kwestie te zijn en is als zodanig een tamelijk onberedeneerd ervaringsgegeven. Mensen kunnen zich overwegend prettig voelen en tegelijkertijd toch forse discrepanties tussen ideaal en werkelijkheid zien. We blijken ook redelijk te kunnen leven met het besef geen heilige te zijn. Die discrepanties worden begrijpelijk als men bedenkt dat het stemmingsniveau aangeeft in hoeverre aangeboren behoeften bevredigd zijn. Mensen kunnen op dat niveau goed aan hun trekken komen, zonder dat hun idealen gerealiseerd zijn.

Deze visie op geluk sluit aan op de gedachte dat gevoelens niet willekeurig zijn, maar een biologische functie hebben. Alle mobile organismen kunnen zich prettig of onprettig voelen. Die ervaring dient om ze naar een leefbare biotoop te leiden en om functioneel gedrag te bevestigen. Een prettige grondstemming betekent dan dus dat de basisbehoeften van het beestje redelijk bevredigd zijn. Bij mensen is dat niet anders. Mensen kunnen alleen daar bovenop ook nog bewuste doelen stellen, waaronder ook morele standaarden. Succes daarin heeft ook wel enig effect op gevoelens, maar veel minder sterk dan de gevoelens die direct aan basisbehoeften verbonden zijn.

In dit licht is geluk dus een bio-psychologisch signaal. Als we ons overwegend prettig voelen betekent dat normaal gesproken dat het organisme goed draait, als negatieve gevoelens de overhand krijgen moet er iets mis zijn. Elders heb ik dat idee nader uitgewerkt (Veenhoven 2009). Zo opgevat is geluk vergelijkbaar met gezondheid, en levenskunst vergelijkbaar met goed gezondheidsgedrag.

Met deze verbinding aan de menselijke natuur wordt het begrip levenskunst een stuk minder vaag. Je kunt nu niet meer alles levenskunst noemen wat je mooi en authentiek vindt. De kunst moet namelijk wel blijken uit een goed levensresultaat, namelijk een lang en gelukkig leven. Die consequentie maakt het onderwerp toegankelijk voor empirisch onderzoek. Daarover later meer.

## 2 WAT IS DE 'KUNST' AAN LEUK LEVEN?

Dieren hebben meestal geen probleem met het vinden van een levenspatroon waarbij ze aan hun trekken komen. Het gedrag van dieren wordt namelijk grotendeels door instincten bepaald en instincten zijn voorgeprogrammeerde reactieswijzen die in de evolutie geselecteerd zijn op functionaliteit voor behoeftebevrediging. Mensen kennen nauwelijks nog instincten en zijn daarom gedoemd om kiezend door het leven te gaan. Ze kunnen niet zomaar alles kiezen, want ze moeten evengoed zorgen dat hun basisbehoeften bevredigd worden.

Over wat voor basisbehoeften hebben we het dan? Allereerst natuurlijk over voedsel, veiligheid en seks. Zonder dat voelt vrijwel niemand zich prettig, ook de asceet niet die zich deze ontberingen vrijwillig oplegt. Verder hebben mensen een sterke behoefte aan sociaal contact en willen we ons binnen eigen groep verzekerd weten van steun en enig aanzien. Dat zijn in de menselijke overlevingsstrategie ook cruciale voorwaarden, waaraan in de evolutie derhalve een sterk affectief signaal verbonden is geraakt. Eenzaamheid en uitsluiting roepen dan ook typisch negatieve gevoelens op. In de theorie van Maslow (1970) hoort dat allemaal bij de lagere 'gebrekbehoefte'. Daarnaast is er ook een aangeboren drang om lekker bezig te zijn. Zowel mens als dier besteed daarom veel tijd aan schijnbaar onnuttig gedrag. De biologische functie daarvan is om het organisme paraat te houden, en bij hogere diersoorten ook om latente potenties te ontwikkelen. In de theorie van Maslow zijn dat de hogere 'zelf-actualiseringsbehoeften'. Ik zeg met nadruk behoeften omdat meerdere potenties in het spel zijn, die allen om benutting vragen. In het menselijk repertoire zijn dat niet alleen de hogere cognitieve vermogens, maar ook de diverse lichamelijke potenties die wij delen met andere zoogdieren.

### 2.1 Pasvorm

Wat leert ons dit over de kunst van prettig leven? Allereerst dat het kernprobleem is om passende gedragvormen te vinden. Omdat onze behoeften tamelijk diffuus zijn is het niet op voorhand duidelijk welke concrete levensstijlen er het best op aansluiten. Het is daarom een hele kunst een gedragspatroon te vinden waarbij men redelijk aan zijn trekken komt. Gelukkig kunnen we daarbij gebruik maken van de ervaring der voorvaders die is neergeslagen in diverse culturele modellen. Omdat behoeften enigszins verschillen naar aanleg en ontwikkeling is die culturele confectie niet altijd even passend voor iedereen. Voor het individu is dus de kunst vooral om uit het culturele aanbod een eigen variant samen te stellen. De kunst is ook om vervolgens uit te vinden of je daarbij echt wel aan je trekken komt. Dat je voor een stijl kiest is namelijk geen garantie dat er prettig mee te leven valt; je kunt ook verkeerde keuzen maken. In de praktijk moet dus getoetst worden of je er echt wel lekker bij voelt.

Dat probleem is van alle tijden, maar in deze tijd speelt het waarschijnlijk sterker dan ooit. Dat komt onder meer omdat we nu veel langer leven en omdat de psychologische ontwikkeling ook langer en gedifferentieerder is geworden. De kans dat een eens gekozen levensstijl niet meer past neemt daardoor toe. Een gevolg is dat we vaker gedurende de rit bakens moeten verzetten. In het huwelijksleven manifesteert zich dat onder meer in het moderne patroon van 'seriële monogamie'. De druk tot kiezen wordt ook versterkt door de groeiende omvang van 'onbestemde' perioden in de levensloop, zoals de verlengde jeugd en ouderdom. Hoe minder het leven gedicteerd wordt door verplichtingen rond werk en gezin, hoe meer men het zelf moet invullen. Deze ontwikkelingen maken deel uit van een breder patroon van individualisering, waarin standaardvormen aan vanzelfsprekendheid verliezen en individuele voorkeuren meer geprofileerd worden.

## 2.2 Kwaliteiten

Wat komt er kijken bij het kiezen van een passende levensstijl? In het proces kunnen vier stappen onderscheiden worden die ieder weer andere kwaliteiten behoeven:

Allereerst moet je weten wat er mogelijk is in het leven. Om daarover een beeld te vormen is een zekere intellectuele ontwikkeling noodzakelijk. Wie niet kan lezen overziet maar een deel van de etalage van het leven. Men kan ook beter niet al te zeer aan de kant staan, want niet alles wat er te koop is staat te boek. Enige sociale participatie is dus ook vereist en daarvoor zijn minimale sociale vaardigheden nodig.

Ten tweede moet je inschatten welke levenswijzen meer of minder passen bij je eigen aard. Dat doen we meestal eerst in gedachten. Die verkenning vergt al enig voorstellingsvermogen en zelfinzicht. Soms is ook enig lef vereist, bijvoorbeeld om je te durven voorstellen hoe je je zou voelen bij een omstreden levensstijl. Daarna volgt daadwerkelijk uitproberen. Daarbij komen dan vaak praktische vaardigheden kijken. Bij voorbeeld: wie het leven als Hells Angel in de praktijk wil beproeven zal zich de manieren van dat gezelschap eigen moeten zien te maken.

Als je eenmaal een voorkeur hebt bepaald moet je er ook nog echt voor kiezen. Dat is lang niet altijd zo makkelijk. Moeder de vrouw zit bv niet altijd op een Hells Angel te wachten. Er is dan ook enige assertiviteit nodig om de keuze door te zetten en de nodige takt om schade te beperken.

Tenslotte moet je open oog houden voor hoe het in de praktijk bevalt. Dat kan toch anders uitpakken dan je je aanvankelijk had voorgesteld. Het kan ook zijn dat de levenswijze aanvankelijk goed bevalt maar op den duur allengs minder bevredigt. Om dat goed in de gaten te houden moet je goed naar eigen gevoel kunnen luisteren. Dat houdt onder meer in dat gevoelens niet verdonkeremaand worden, dat je gevoelens aan situaties kunt relateren en dat je gevoelsmatige uitschieters weet te onderscheiden van het gevoelsmatig gemiddelde.

Zo bezien laat het kiezen van een passende levensstijl zich vergelijken met het 'slagen' bij het winkelen. 1) Wie een passende jas zoekt moet ook eerst zicht op de markt hebben en op de hoogte zijn van gangbare etiketten en verkoopvoorwaarden. 2) Eenmaal voor het rek moet men zich een voorstelling kunnen maken van wat zou staan en die indrukken vervolgens verifiëren voor de spiegel. Er is lef vereist om eens iets heel anders te proberen en nieuwe combinaties te beproeven. 3) Ook moet men in de winkel assertief genoeg zijn om al te dringende adviezen van de verkoper te weerstaan. 4) Tenslotte moet men na de koop ook open blijven voor de mogelijkheid dat het een miskoop was en dus blijven aftasten of men zich in die jas wel lekker voelt.

## 2.3 Vorming

Zo bezien valt levenskunst wel enigszins te leren. De genoemde vermogens kunnen in ieder geval versterkt worden.

Dat lijkt nog het best te doen met het vermogen zich te informeren over wat er in het leven te koop is. Training daarin valt deels samen met gangbare burgerschapsvorming en consumenteneducatie. Het is ook denkbaar om de opmerkzaamheid voor levensstijlen op meer gerichte manieren te verscherpen, bv aan de hand van typologieën, observatietrainingen en analyses van levensstijlen in fictie.

Het is minder eenvoudig om iets te verbeteren aan het vermogen om te selecteren uit het aanbod dat zo in beeld komt. Zoals al opgemerkt vereist dat onder meer voorstellingsvermogen, zelfinzicht en durf. Dat zijn vrij diepgaande eigenschappen die met een enkele cursus waarschijnlijk niet veel veranderen. Dit is dan ook meer iets voor lange termijn educatie en therapie. In die contexten zijn dit ook gewilde doelen.

Er valt meer te doen aan het vermogen om eenmaal gemaakte keuzen door te zetten. De emancipatiebewegingen van de laatste decennia hebben een schat aan assertiviteits-

trainingen en empowerment-technieken opgeleverd. Een deel van dat educatief arsenaal kan met enige aanpassingen worden ingezet voor verhoging van persoonlijke levenskunst.

Tenslotte valt er waarschijnlijk ook wel wat te verbeteren aan het vermogen om te beoordelen hoe men zich bij eenmaal gemaakte keuzen voelt. Het gaat er daarbij om mensen bewust temaken van hun werkelijke gevoelens, en om te leren vaststellen waar ze zich eigenlijk het best bij voelen. Een van de problemen daarbij is dat het zicht op eigen gevoelens vaak belemmerd wordt door hooggestemde levensdoelen. Voor versterken van deze vermogens kan gebruik worden gemaakt van een scala aan technieken uit de trainingswereld. In dit verband kunnen ook nieuwe technieken van experience-sampling en self-monitoring worden ingezet, waarover hieronder meer.

### **3 GELUKSWIJZER**

Het bovenstaande sluit aan bij een breed gedragen besef dat een gelukkig leven mogelijk is en dat we dat voor een deel in eigen hand hebben. Dat schept een toenemende vraag naar advies en training. Die vraag wordt deels bedient door vele zelf-help boeken en inmiddels ook door professionele ‘life-coaches’. Een nieuwe ontwikkeling is dat zulke ondersteuning nu ook via het internet wordt aangeboden, onder meer via de de website [www.gelukswijzer.nl](http://www.gelukswijzer.nl)

De GeluksWijzer afficheert zich als ‘gereedschap voor het werken aan je eigen geluk’. De website is sinds 2010 in de lucht en heeft inmiddels 70.000 deelnemers getrokken en is een gezamenlijk project van zorgverzekeraar VGZ en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Deze benadering verschilt van de doorsnee geluksadvisering. Er worden geen recepten geboden, maar mensen worden ondersteund in het maken van eigen keuzen.

#### **3.1 GeluksVergelijker**

Eén van die gereedschappen is de ‘GeluksVergelijker’. Bezoekers geven aan hoe gelukkig ze zich de afgelopen maand gevoeld hebben met een rapport cijfer tussen 0 en 10. Vervolgens kunnen ze hun antwoord vergelijken met de gemiddelde score van andere deelnemers die in dezelfde levenssituatie verkeren. Dat plaatst het eigen geluk in perspectief en geeft zicht op de kansen om gelukkiger te worden. Als je je eigen geluk met een zes beoordeeld terwijl het gemiddelde onder vergelijkbare mensen acht is, zit er kennelijk meer in. In het omgekeerde geval zit je kennelijk tegen wat maximaal haalbaar is.

Deelnemers kunnen aangeven of ze de GeluksWijzer vaker willen invullen en zo ja met welke frequentie. De meeste deelnemers kiezen voor de standaardoptie van eens in de maand. Ze krijgen dan een e-mail met een link naar de website. Als ze weer hebben aangegeven hoe gelukkig ze zich de laatste tijd gevoeld hebben, genereert het programma een lijndiagram waaruit men het verloop van eigen geluk kan aflezen en weer kan vergelijken met het gemiddelde van vergelijkbare mensen.

#### **3.2 Geluksdagboek**

Een ander stuk gereedschap is het ‘GeluksDagboek’. Dit is een internet applicatie van de Day Reconstruction Method (DRM) die door Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman (2004) is ontwikkeld. Deelnemers zetten eerst op een rijtje wat ze gisteren allemaal gedaan hebben en geven vervolgens aan hoe prettig ze zich bij ieder van die activiteiten gevoeld hebben. Dit levert een satisfactieprofiel op, wat men weer kan vergelijken met het gemiddelde profiel van vergelijkbare mensen.

Dit geeft niet alleen een systematischer beeld van eigen ervaring, maar het plaats die ervaringen ook weer in perspectief. Zo blijkt bijvoorbeeld dat de meeste mensen zich op hun werk wat minder prettig voelen dan thuis. Het verschil is ongeveer een punt. Is het verschil in

jouw geval twee punten of meer, dan rijst de vraag of je wel in de juiste baan zit. Overigens is het werk-thuis verschil niet overal even groot. Onder academici blijkt geen verschil, maar dat kan betekenen dat ze thuis meestal aan het werk zijn, zoals schrijver dezes.

### *Lange termijn doel*

Het korte termijn doel is om mensen meer zicht te geven op hun eigen geluk en ze daarmee te helpen bij het zoeken naar een levenswijze die goed bij hen past. Op langere termijn wil het project nog op een andere wijze bijdragen aan het vinden van een passende levensstijl.

Van grote levenskeuzen weten we vaak niet hoe die voor ons zullen uitpakken, bijvoorbeeld het krijgen van kinderen of het accepteren van een baan in het buitenland. De gok zou minder groot zijn als we wisten hoe het vergelijkbare mensen vergaan is die een dergelijke keuze jaren eerder gemaakt hebben. Van het krijgen van kinderen weten we inmiddels wel dat je daar meestal niet gelukkiger van wordt, maar we weten nog niet of dat ook het geval is voor types zoals wijzelf, bijvoorbeeld hoog opgeleid, ambitieus en met een licht neurotische persoonlijkheid.

Deelnemers aan de GeluksWijzer geven ook ieder jaar aan wat er in hun leven veranderd is, dus ook als ze een eerste kind hebben gekregen of naar het buitenland verhuisd zijn. Als grote aantallen mensen gedurende vele jaren de GeluksWijzer blijven invullen ontstaat een databestand waaruit effecten op geluk voor verschillende typen mensen kunnen worden afgelezen. Op basis daarvan kunnen mensen dan beter geïnformeerde levenskeuzen maken. Daarvoor zullen ze niet allemaal persoonlijk in de tabellen gaan graven, maar de resultaten zullen vooral gecommuniceerd gaan worden door life-coaches en geluksvoorlichters. De Gelukswijzer maakt dan ‘evidence based’ geluksvoorlichting mogelijk, net als de inmiddels gebruikelijke op onderzoek gebaseerde voorlichting over gezondheid.



## **GESPREK MET RUUT VEENHOVEN** **naar aanleiding van dit hoofdstuk door Joep Wijsbek**

Ik sprak Ruut Veenhoven in zijn werkkamer op de Erasmus Universiteit te Rotterdam. Prof. dr. Ruut Veenhoven, socioloog van achtergrond, is emeritus hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk aan deze universiteit. Hiernaast is hij buitengewoon hoogleraar aan de North-West Universiteit in Zuid-Afrika.

Hij publiceerde in de jaren 70 en 80 over abortus, intieme relaties en ouderschap. Momenteel richt zijn onderzoek zich vooral op kwaliteit van leven. Vanwege zijn expertise en onderzoek naar factoren die van invloed zijn op subjectieve geluksbeleving staat hij bekend als de ‘geluksprofessor’.

Zijn belangrijkste publicaties zijn: *Conditions of happiness (1984)*, *Happiness in nations (1993)*, *Happy Life-expectancy (1997)*, *Quality-of-life in individualistic society (1999)*, *The four qualities of life (2000)* en *Greater happiness for a greater number: Is that possible and desirable ? (2010)*.

Hij is directeur van de ‘World Database of Happiness’, redacteur van de ‘Journal of Happiness Studies’ en adviseur van de GeluksWijzer. De ‘World Database of Happiness’ was een initiatief van Veenhoven zelf. Hiermee brengt hij alle onderzoeken over geluk bij elkaar en stelt ze tegelijkertijd beschikbaar aan de rest van de wereld. Inmiddels telt de database ruim 20.000 ‘findings’ uit 6416 wetenschappelijke publicaties.

Veenhoven beschrijft geluk als: de subjectieve waardering van je eigen leven als geheel, oftewel: geluk is levensvoldoening. Dat is iets wat mensen in gedachte hebben en kan daarom gemeten worden door ernaar te vragen. Dat gebeurt meestal in enquêtes en die vraagg gesprekken zijn meestal eenmalig. Sinds 2010 kan geluk ook doorlopend worden ge meten met de GeluksWijzer op het internet. Ruut Veenhoven nam het initiatief bij dit samenwerkingsproject van zorgverzekeringgroep UVIT (Univé en VGZ-IZA-TRIAS) en de Erasmus Universiteit Rotterdam.

De website van de Geluks Wijzer is een combinatie van een self-help-website en wetenschappelijk onderzoek. Bezoekers kunnen er jaarlijks of maandelijks hun geluksbeleving opgeven. Via een dagboek kunnen ze dagelijks bijhouden wat ze zoal hebben gedaan en per activiteit aangeven hoe ze zich daarbij voelden. Deelnemers krijgen zo meer zicht op hun eigen geluk, onder meer door vergelijking met anderen. Het langetermijndoel is om te kijken hoe grote levenskeuzes uitpakken voor verschillende typen mensen.

*Je onderscheidt in jouw bijdrage twee varianten van het begrip ‘levenskunst’: een moralistische en een hedonistische. In de hedonistische variant gaat het vooral om de bekwaamheid een levensstijl te vinden waarbij men duurzaam gelukkig is. In de moralistische variant wordt levenskunst met name ingevuld als het vermogen tot zelfbestemming. De achterliggende veronderstelling daarbij is dat mensen gelukkig worden als zij vanuit hun eigen waarden leven. Als het begrip levenskunst in deze variant wordt losgemaakt van een bepaald soort leven, zo schrijf je, wordt het steeds meer synoniem met kunst van leven in het algemeen. Het overlapt daarmee voor een groot deel met wat in de psychologie wordt aangeduid als ‘positieve geestelijke gezondheid’. De vraag is wat dan nog het onderscheid is met de hedonistische variant, die toch duidelijke kenmerken vertoont van de positieve psychologie. Anders gezegd: is er wel sprake van een wezenlijk verschil tussen jouw visie op levenskunst en die van Joep Dohmen?*

Het pakket aan levensvaardigheden dat we ‘positieve geestelijke gezondheid\*’ noemen, of tegenwoordig ook ‘mental fitness’, biedt over het algemeen goede kansen voor een gelukkig leven. Toch hoef je niet altijd ongelukkig te zijn als je die kwaliteiten niet in huis hebt. Ook zonder groot vermogen tot zelfbestemming kun je best gelukkig zijn, als je maar een vorm weet te vinden die bij je beperkingen past. Dat dit mogelijk is blijkt bijvoorbeeld uit het onderzoek van Ad Bergsma (2011) naar het geluk van mensen met een psychische stoornis; die mensen zijn lang niet allemaal ongelukkig. Verder zijn er ook veel mensen die gelukkig leven zonder veel reflectie op hun persoonlijke waarden en de mate waarin ze die waarmaken in eigen leven. Als je je goed voelt in het gangbare patroon is er ook weinig aandrang om te gaan tobben over de vraag wat je levensbestemming eigenlijk zou moeten zijn. Feit is dat veel mensen prima kunnen leven met het standaardpatroon dat ze als een vanzelfsprekendheid hebben meegekregen.

*Naar jouw mening wordt geluk in de moralistische benaderingswijze van levenskunst gezien als ‘een intellectueel geconstrueerd oordeel over de mate waarin de realiteit van het leven aansluit op een ideaal.’ Je schrijft in dit verband: ‘Succesvol idealisme leidt niet zelden tot een depressie.’ Elders in je bijdrage schrijf je ‘dat het zicht op eigen gevoelens vaak belemmerd wordt door hogestemde levensdoelen.’ Misschien wil je dat eens nader toelichten?*

Je kunt bijvoorbeeld proberen je levensgeluk te ontlenen aan het verspreiden van Gods woord en misschien lukt het je daarbij om de nodige bekeringen te bewerkstelligen. Dat wil echter niet zeggen dat je leven dan ook leuk is. Je kunt bovendien in een heel nauw straatje terechtkomen, waardoor je op een bepaald moment het gevoel krijgt dat deze levensstijl niet (meer) bij je past. Het kan zijn dat deze levenswijze niet aansluit op hoe je eigenlijk in elkaar zit. Het komt voor dat mensen zich in een bepaald ideaal of idealisme vastbijten en zich daardoor niet toestaan te voelen dat dit eigenlijk niet bij hen past. Als dat te lang voortduurt, kan dit in een depressie eindigen. Onze gevoelens vormen een belangrijke bron van informatie over hoe het met ons gaat. Als je je goed voelt betekent dat normaal gesproken dat je aan je trekken komt, d.w.z. dat je wezenlijke behoeften vervuld worden. Behoeften manifesteren zich lang niet altijd in bewuste verlangens, en dat is een reden te meer om je gevoel serieus te nemen.

*In jouw visie is geluk een biopsychisch signaal. Een uitdrukking van een prettige grondstemming, die betekent dat onze basisbehoeften redelijk bevredigd zijn. Je maakt dan een uitstapje naar de behoeftehiërarchie van Maslow en dan proef ik daaruit enigszins de suggestie dat de zelfbestemmingsthematiek waarvan in de moralistische variant sprake is, mogelijk samenhangt met de hogere zelfactualiseringsbehoeften van Maslow. Klopt dat?*

Ja en nee. Ik geloof niet zozeer in een hiërarchie van behoeften. De vervulling van elk van onze behoeften, zowel de ‘hogere’ als de ‘lagere’, genereert prettige gevoelens, en geluk is dus niet alleen een kwestie van zelfactualisering. De ‘grondstemming’ hangt niet af van bevrediging van één bepaalde behoefte, maar reflecteert de mate waarin al je behoeften bevredigd worden.

Zelfbestemming kan leiden tot zelfactualisering, maar dat hoeft niet. Je kunt kiezen voor een leven als pilaarheilige en dan ontwikkel je maar een zeer beperkt deel van je vermogens; er is bijvoorbeeld weinig sociaal verkeer op zo’n pilaar en je sociale vermogens worden er dus niet getraind. Spirituele hoogstandjes zijn ook maar één van de vele vormen van zelfactualisering.

Zelfactualisering is in mijn optiek een activiteitsbehoefte, waarvan ik niet geloof dat deze pas op het laatst komt, nadat andere behoeften zijn vervuld. Ook kinderen

hebben de behoefte om hun vermogens te gebruiken, zich daarin te oefenen. In feite hebben we het hier over een heel basale behoefte, die je ook bij dieren ziet. Om scherp te blijven moet je vermogens gebruiken, ook als dat geen directe overlevingswaarde heeft. Daarom heeft de natuur daar een prettig gevoel aan verbonden. Bij ons mensen is het verstand een belangrijk vermogen en dat is een van de redenen dat we boeken als deze lezen.

*Onder levenskunst versta jij 'het vermogen een vorm aan het bestaan te geven waar men zich prettig bij voelt'. Dat betekent een stijl kiezen die bij je past, dus ook bij je beperkingen. Levenskunstenaren hoeven geen supermensen te zijn, schrijf je. Dat klinkt inderdaad plezierig en geruststellend. Denk je niet dat mensen ook behoefte hebben aan een bepaalde ambitie, een zekere mate van uitdaging in hun leven?*

Het is zeker menselijk om je vermogens te willen gebruiken. Afhankelijk van over hoeveel vermogen iemand beschikt zal hij voor zichzelf de lat hoger leggen. Ik denk ook dat daarbij hoort dat je regelmatig je grenzen verlegt. En dat je aan het eind van de rit probeert te voorkomen dat je te veel inlevert. Wat iemand voor ambitie of uitdaging kiest is sterk afhankelijk van zijn capaciteiten, de levensfase waarin hij verkeert e.d. Daarbij zal wat voor de een hoog is voor de ander misschien heel laag zijn. Dat is heel persoonlijk. Ik denk wel dat het belangrijk is een uitdaging te houden, het te blijven proberen.

Ik vind het belangrijk dat mensen zich ervan bewust zijn dat er verschillende levensstijlen bestaan en niet alleen toevallig die ene die ze nu hanteren. Er is veel meer informatie te krijgen over welke stijlen er zijn en hoe je daarin keuzes kunt maken. De positieve psychologie heeft op dit gebied nog onvoldoende te bieden; ze richt zich hoofdzakelijk op positieve gevoelens en minder nog op deze levensstijlen. Hier bevindt zich een belangrijk aandachtsgebied voor wetenschappelijk onderzoek, waarmee wij op deze universiteit een bescheiden begin hebben gemaakt.

*Een belangrijk begrip in jouw visie op levenskunst is 'levensstijl'. Je beschrijft uitvoerig wat er zoal komt kijken bij het kiezen van een passende levensstijl. Het zou mij helpen als je nog eens concreet zou willen omschrijven wat in jouw visie een levensstijl is.*

Ik zou een levensstijl willen omschrijven als een patroon van gedragingen, waarmee je je dagelijks leven invult. In mijn levensstijl staat wetenschappelijk werk behoorlijk centraal, maar ik heb ook een vaste plaats ingeruimd voor tijd met mijn familie en ik ben veel op reis. Omdat een dag maar vierentwintig uur heeft, heb ik moeten afzien van verschillende andere dingen die ik leuk vind, zoals het onderhoud van mijn eigen huis en het lezen van romans.

Een vergelijking die je ook zou kunnen maken is die tussen een levensstijl en een 'competentieprofiel'. Een competentieprofiel is een combinatie van kennis en ervaring, vaardigheden, rollen, houding en gedrag die tot bepaalde (voorspelbare) resultaten leidt. Als duidelijk is wat er van je gevraagd wordt, kun je proberen de nodige kwalificaties daarvoor te verwerven. Zo kun je ook kijken naar je levensstijl en de vereisten die nodig zijn om je daarbij prettig te voelen.

*We spreken nu over 'goed leven', 'geluk' en 'levenskunst'. Komt dat niet allemaal op hetzelfde neer?*

Ik probeer die begrippen juist uit elkaar te houden en gebruik daarbij graag het onderstaande schema van vier ‘kwaliteiten van leven’:

	<i>Outer qualities</i>	<i>Inner qualities</i>
<i>Life chances</i>	Livability of environment	Life-ability of the person
<i>Life results</i>	Utility of life	Appreciation of life

De levensuitkomst ‘geluk’ (appreciation of life) is afhankelijk van de levenskansen, zowel kansen die de omgeving biedt (leefbaarheid) als kansen die in jezelf besloten liggen (levensvaardigheid). Daarbij gaat het niet alleen om de mate van elk van die voorwaarden, maar vooral om de onderlinge aansluiting; wat voor levensvaardigheden je nodig hebt om je gelukkig te voelen hangt af van de eisen die je omgeving stelt, om te kunnen gedijen in een academisch milieu moet je andere vaardigheden in huis hebben dan wanneer je beroepsmilitair bent.

*In je beschrijving van de GeluksWijzer (tmvw.gelukswijzer.nl) kom ik een nieuwe functie tegen: de ‘geluksvoorlichter’. Deze zou mensen kunnen helpen bij een zodanige inrichting van hun leven dat zij daardoor gelukkiger worden. Gelukkige mensen zijn over het algemeen gezonder; zij leven ook langer. Is dat ook waarom UVTT aan deze GeluksWijzer meewerkt? En waar vind ik deze ‘geluksvoorlichters’?*

Je kunt het ook een levenskunstadviseur noemen, een adviseur die je helpt bij het vinden van een passende levensstijl en soms ook bij het verbeteren van bepaalde competenties die daarvoor vereist zijn. Er zijn heel wat mensen voor wie het leven maar een zesje is en die er graag een zeven van zouden maken. Vaak weten die mensen niet hoe ze dat moeten aanpakken en bij de gangbare hulpverlening kunnen ze met die vraag niet terecht, omdat ze geen stoornis hebben.

In deze vraag wordt inmiddels al wel enigszins voorzien door ‘life-coaches’. Dat is echter nog een jong beroep en de wetenschappelijke basis ervan is zwak. Dat zal beter worden als we meer zicht krijgen op de gevolgen op lange termijn van grote levenskeuzes zoals het krijgen van kinderen of het verhuizen naar een ander land, vooral als we te weten komen wat voor mensen daar meer of minder gelukkig van worden. Dat soort informatie wordt nu onder meer verzameld met de GeluksWijzer. Als we daarmee mensen een tikje gelukkiger kunnen maken zal dat ook goed zijn voor de gezondheid, want geluk blijkt te beschermen tegen ziekte en daardoor leven gelukkige mensen ook langer. Het is niet voor niets dat een aantal ziektekostenverzekeraars meebetaalt aan de GeluksWijzer.

## Referenties

Bergsma, A. (2011)

*Onvolmaakt geluk*

Proefschrift, Erasmus universiteit Rotterdam

Csikszentmihalyi, M. (1999)

*Flow, de psychologie van de optimale ervaring*

Boom, Amsterdam

Dohmen, J. (2000)

*Levenskunst en authenticiteit*

Tijdschrift voor Humanistiek, 1: 6-13

GeluksWijzer

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

Jahoda, M. (1958)

*Current concepts of positive mental health*

Basic Books, New York

Kahneman D.; Krueger, A.B.; Schkade, Schwarz, N.; Stone, A.A. (2004)

*A survey method for characterising daily life experience: The Day Reconstruction Method*

Science, 306: 1776 - 1780

Kasser, T (2000)

*Two versions of the American Dream: Which goals and values make for a high quality of life?*

In: Diener, E. & Ratz, R.D. (eds) 'Advances in quality-of-life theory and research', Kluwer

Academic, Dordrecht, pp 3-12

Maslow, A.H. (1970)

*Motivatie en persoonlijkheid*

Lemnescaat, Rotterdam

Veenhoven, R. (1991)

*Is happiness relative?*

Social Indicators Research, 24: 1-34

Veenhoven, R. (2000)

*Leuk levenskunst*

Tijdschrift voor Humanistiek, 1: 13-19

Veenhoven, R. (2009)

*How do we assess how happy we are?*

in: Dutt, A. K. & Radcliff, B. (eds.) 'Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach', Edward Elger Publishers, Cheltenham UK, ISBN 978 1 84844 093 7, Chapter 3, page 45-69

Veenhoven, R. (2012)  
*Bibliography of happiness, subject code 9 (life-style)*  
<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

## Noten

<sup>1</sup> Actualisering van een artikel dat eerder verscheen in het Tijdschrift voor Humanistiek juni 2000, blz. 13-19 en werd herdrukt in 2002 in de bundel 'Over levenskunst: De grote filosofen over het goede leven' onder redactie van Joep Dohmen (AMBO blz. 357-368)

<sup>2</sup> Socioloog, 1942. Emeritus professor sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en bijzonder hoogleraar aan de North-West Universiteit in Zuid-Afrika. Bekleedde van 1995-2002 de bijzondere leerstoel 'humanisme' aan de Universiteit Utrecht.