

De absurditeit van geluk

Ik loop naar een wand vol boekenplanken van de vloer tot aan het plafond, met boeken dwars erin gepropt langs de bovenkant van elke rij, en ik denk: ik heb niets te lezen. Dan ga ik naar de grillige torens van een cd-verzameling die, ondanks de omvang en kieskeurige selectie van klassiek, jazz, wereldmuziek en volwassen rockmuziek, geen enkel muziekstuk bevat dat de moeite van het afspelen waard is. De stimulatie moet duidelijk ergens anders vandaan komen. Ik raadpleeg *Time Out London Eating & Drinking* (misschien wel de meest uitgebreide en gevarieerde verzameling van restaurantrecensies ter wereld, met omvangrijke hoofdstukken over elk van de tweeëntwintig belangrijkste regionale en nationale cuisines), en ik sla geïrriteerd de bladzijden om, met een frons omdat er niet één opwindende nieuwe eetstek te vinden is. De oplossing moet zijn dat ik nog verder kijk, naar de pure gelukzaligheid van een vakantie in het buitenland. Maar de websites roepen alleen maar ongeloof en woede op. Waarom is er in die sfeervolle oude stad geen enkel redelijk geprijsd appartement op een paar minuten lopen van de zee aan de ene kant, en van belangrijke vervoersmogelijkheden aan de andere kant, compleet met een dakterras met barbecue en uitzicht op de levendige, drukke, kleurrijke markt? Wie zou zelfs maar overwegen om het voor minder te doen?

En dan vang ik een glimp van mijn gezicht in de spiegel op, een woedend monster dat verweerd is door zure regen. Hoe kan dit gebeurd zijn met een bloemenkind uit de jaren zestig? Vooral met één dat nog niet ten volle heeft geprofiteerd van alle seksuele variaties die aan de bloemenkinderen werden beloofd? Om nog maar te zwijgen van al die nieuwigheden. Kun je tegenwoordig nog zeggen dat iemand die geen ervaring heeft met groepsseks, bondage of een transseksueel vóór de operatie, zijn leven echt volledig heeft geleefd?

Dit is natuurlijk krankzinnig. Maar wie is er in de westerse wereld niet ontspoord geraakt door een giftige cocktail van ontevredenheid, rusteloosheid, verlangen en wrok? Wie snakt er niet naar om jonger, rijker, begaafder, gerespecteerder, gevierder en vooral seksueel aantrekkelijker te zijn? Wie vindt niet dat hij recht heeft op meer, en is verongelijkt omdat er niet meer komt? Het is mogelijk dat een Afrikaanse boer die honger lijdt, minder onrecht ervaart dan een westerse man van middelbare leeftijd die nog nooit is gepijpt.

Natuurlijk beseffen velen wel degelijk dat het absurd is om alles te willen. En dan rijzen de vragen. Waar zijn die buitenproportionele verwachtingen vandaan gekomen? Wat is het alternatief? Als er een alternatief is, hoe kunnen we dat dan bereiken? Kunnen we bij de briljantste geesten uit het verleden en heden terecht voor nuttig advies? Zit er een consensus in wat zij zeggen? Zo ja, wat is die dan, en hoe kunnen we die toepassen op het leven in de eenentwintigste eeuw? Dit zijn de vragen die dit boek stelt, maar simpele antwoorden zijn er niet.

Het is zelfs al moeilijk om het doel te bepalen. Het alternatief voor ontevreden krankzinnigheid is een tevreden geestelijke gezondheid: geluk. Maar dit woord zorgt voor allerlei problemen. Veel mensen, waaronder ikzelf, kunnen een woord dat zo is vervuild met de excessen van halleluja-blijheid

en zelfhulp nauwelijks over hun lippen krijgen. Het roept onmiddellijk beelden op van gelukzalige glimlachjes, tamboerijnen, oranje gewaden en t-shirts met de tekst: 'Today is the first day of the rest of your life' (Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven). De dichter Derek Mahon maakte er een vers van met de regel: 'Tell that to your liver; tell that to your ex-wife'¹ (Vertel dat maar aan je lever en aan je ex-vrouw). We zijn te alwetend, te geavanceerd, te ironisch, te bijdehand, te post-alles voor een oubollige term als geluk. Bij het woord 'geluk' zouden een filosoof, een romanschrijver, een dichter en een taxichauffeur stuk voor stuk spottend hun neus ophalen, hoewel ze de ervaring ongetwijfeld allemaal zouden willen hebben. Een heleboel mensen beweren wel dat het leven belabberd is, maar niemand wil zich beroerd voelen.

Alternatieve termen zijn nog minder geslaagd. De academische gemeenschap heeft het geprobeerd met 'Subjective Well-Being' (subjectief welzijn), indrukwekkend afgekort tot SWB, maar dat is bloedeloos jargon. Onlangs hebben populistten 'wellness' voorgesteld, maar dat klinkt als een vaag Engels kuststadje (met steenstrandje, maar toch charmant).

We zullen het maar op het gênante ouderwetse 'geluk' moeten houden. Dat woord is niet alleen een kwelling om te gebruiken, het is ook nog eens onmogelijk te definiëren. De *Oxford English Dictionary* biedt tot onze schrik een misvatting die tweeduizend jaar geleden al door Socrates was gecorrigeerd: 'good fortune or luck; success; prosperity' (geluk hebben, succes, welvaart). Scrupuleuzere pogingen om het begrip te definiëren verliezen zich in eindeloze subdefinities. Het boeddhistische koninkrijk Bhutan in de Himalaya heeft een commissie voor Bruto Nationaal Geluk ingesteld en een van de eerste taken was om te definiëren wat de commissie nu eigenlijk moest bevorderen. Tot nu toe hebben ze vier pilaren, negen domeinen en tweeënzeventig indicatoren geïden-

tificeerd. Maar het land is nog steeds niet beter dan andere landen in het weerstaan van betreurenswaardige trends. Zoals een woordvoerder mistroostig toegaf: 'Als in de vorige eeuw aan een jong iemand werd gevraagd een held te noemen, zou deze ongetwijfeld de koning hebben gekozen; maar nu is het de rapper 50 Cent.'²

Nuttige getuigenissen van geluk in de praktijk zijn al net zo moeilijk te vinden als overtuigende theorieën. Anders dan bij depressie, zijn tegenhanger, kan geluk zichzelf niet definiëren. De biografie van de ellende is een welbekend genre, maar er is geen equivalent voor geluk (een gelukkige jeugd is voor een schrijver zelfs een ernstige handicap). Het schijnt dat alleen de pijnlijke ervaringen een bron van inspiratie zijn.

Misschien is de onwil om de toestand te analyseren wel een voorwaarde voor gelukkig zijn, omdat iedere poging tot definiëren het geluk vernietigt. Misschien is het niet eens mogelijk om bewust gelukkig te zijn. Misschien kunnen we geluk alleen achteraf herkennen, nadat we het hebben verloren. Jean-Jacques Rousseau was de eerste die dit gezichtspunt uitwerkte: 'Het gelukkige leven van het gouden tijdperk was altijd een toestand die het menselijke ras niet kende, omdat het ofwel niet werd herkend wanneer de mens ervan kon genieten, ofwel verloren was wanneer de mens het kon kennen.'³ Met andere woorden: als je het hebt, kun je het niet beseffen, en als je het beseft, kun je het niet hebben.

Geluk wordt bovendien vaak gezien als een permanente toestand, terwijl het misschien maar af en toe bereikbaar is. De filosoof Hannah Arendt betoogde dat de menselijke conditie een cyclus is van uitputting en vernieuwing, zodat we alleen kunnen opklimmen nadat we zijn afgedaald en pogingen om voortdurend boven te blijven, mislukken: 'Er is geen blijvend geluk buiten de voorgeschreven cyclus van pijnlijke uitputting en aangename herleving, en alles wat deze cyclus uit

balans brengt: armoede en narigheid waar uitputting wordt gevolgd door ellende in plaats van herstel, of grote rijkdom en een volkomen moeiteloos leven waar verveling de plaats van uitputting inneemt [...], vernietigt het elementaire geluk dat voortkomt uit leven.⁴

De staat van geluk blijkt bij nader onderzoek geen vast punt, maar een bereik te zijn, met tevredenheid onderaan en verrukking bovenaan.

We kunnen misschien ook zeggen dat geluk geen toestand is, maar een proces, een voortdurend streven. Aristoteles definieerde het als een activiteit. Marcus Aurelius, een aardse Romein, vergeleek het met worstelen. Of misschien is het wel een toestand *en* een proces. De oude Griekse term *eudaimonia* vangt iets van beide interpretaties en is ongeveer te vertalen als 'bloeien'. Dit is een aantrekkelijk idee: gelukkig zijn is bloeien. (En Eudaimonica zou een indrukwekkende naam zijn voor Gelukskunde; niets zo goed als een Grieks woord om ergens intellectueel gewicht aan te geven.)

Daarbij hebben we het idee dat er maar één soort geluk is, dat een paar 'gelukkigen' weten te bereiken. Maar gegeven onze bizarre individualiteit is het onwaarschijnlijk dat zelfs maar twee gelukkige mensen precies hetzelfde verschijnsel ervaren. Er zijn waarschijnlijk net zo veel vormen van geluk als van depressie.

En hoe moeten we dit ondefinieerbare iets bereiken? De Onafhankelijkheidsverklaring van de Verenigde Staten bevat die beroemde zin 'the pursuit of happiness', het nastreven van geluk. Maar velen geloven dat je geluk misschien niet kunt nastreven, dat het een toevallige consequentie is van andere dingen doen; een inzicht dat mogelijk het eerst is geformuleerd door John Stuart Mill in de negentiende eeuw: 'Zij zijn gelukkig [...] wier geest is gericht op een ander object dan hun eigen geluk [...] Door zo op iets anders ingesteld te zijn, vinden ze

het geluk onderweg [...] De enige kans is om niet geluk als het doel van het leven te zien, maar een of ander extern doel.⁵

Vandaar een andere vraag: wat is dat andere, dat externe doel? Goed leven? Deugd? Wijsheid? Deze dingen zijn net zo moeilijk te definiëren als geluk zelf. Een van de problemen met denken aan geluk is dat iedere gedachtegang leidt naar een groot omstreden gebied met een eeuwenlange tegenstrijdige literatuur. Arendt zei dat verdienstelijke daden per definitie niet bedoeld zijn om gezien te worden. Dat is een dubbele slag: goedheid is onzichtbaar en geluk is stilzwijgend.

Met goedheid hebben we hetzelfde toegankelijkheidsprobleem. Je kunt niet goed zijn door te proberen goed te zijn. Dit geldt ook voor veel andere gewenste dingen, bijvoorbeeld originaliteit. Je kunt niet origineel zijn door te proberen origineel te zijn; wie dat in de kunst probeert, is alleen maar avant-garde. Originaliteit is het product van impulsen die zo intens en overweldigend zijn dat ze de conventies uit hun voegen doen barsten en iets nieuws produceren, alweer meer bij toeval dan als vooropgezet plan. Ook wijsheid en autoriteit, misschien zelfs humor en liefde zijn alleen indirect bereikbaar. Zit hier een algemene theorie van desiderata in?

We kunnen alleen de surrogaten van geluk nastreven (succes, roem, status, rijkdom, plezier, vrolijkheid), maar misschien is tevredenheid, het laagste niveau van het geluksdomein, wel rechtstreeks bereikbaar. Gustave Flaubert schreef: 'Geluk is niet bereikbaar, maar rust wel,'⁶ en dat klinkt eerder als verslagen overgave. Maar Flaubert, meer een literator dan een filosoof, was een beetje inconsistent en liet een smal ventertje met kansen open: 'Domheid, zelfzucht en gezondheid zijn de drie voorwaarden voor geluk, maar als domheid ontbreekt, zijn de andere twee nutteloos.'⁷

Deze citaten zijn afkomstig uit de goede tijd van Flaubert. In feite onderschreef hij net als veel anderen voor en na hem

een vorm van manicheïsme, de overtuiging dat de mens een gevallen schepsel is dat nooit geluk kan vinden.

Dan is er ook de theorie dat het nastreven van geluk zelf de hoofdoorzaak is van ongeluk, dat het nastreven ervan intrinsiek zijn doel voorbijschiet. Immanuel Kant zegt het zo: 'We ontdekken dat hoe meer een gecultiveerd redelijk verstand zich wijdt aan het doel om van leven en geluk te genieten, hoe verder de mens afdrijft van werkelijke tevredenheid.'⁸

Het absurde aan geluk is dus dat het g \acute{e} nant is om erover te praten of het zelfs maar te noemen, dat het onmogelijk te definiëren of te meten valt, dat het misschien helemaal niet te bereiken is (of op zijn hoogst met tussenpozen en onbewust), en zelfs in zijn tegendeel kan verkeren als het rechtstreeks wordt nagestreefd, maar dat het vaak onverwacht opduikt wanneer we iets anders nastreven. Dat is wel de meest gekmakende kwelling die je kunt bedenken.

Heeft bovendien niet iedere denker sinds Socrates over dit alles nagedacht zonder een stap verder te komen? Vragen lijken alleen maar meer vragen op te roepen. Het hersenpijnigen leidt alleen maar tot verbijstering en frustratie. Of tot banaliteiten: kijk minder tv en glimlach meer tegen vreemden. Het is verleidelijk om het hele geval te vergeten en op de bank neer te vallen met een afstandsbediening in de ene hand en een biertje in de andere.

Toch is er een dwingende reden om een persoonlijke strategie voor het leven te ontwikkelen. Het ontkennen van problemen, wat vaak als een bevrijding kan voelen, is in feite slavernij. Degenen die zelf geen oplossing bedenken, moeten die van iemand anders gebruiken. Zoals Nietzsche waarschuwde: 'Wie zichzelf niet kan gehoorzamen, wordt gecommandeerd.'⁹ Erger nog, die ander die commandeert, is waarschijnlijk een middelmatige tijdgenoot en de oplossing is een zwak mengsel van eigentijdse aanbevelingen en gruwelen. Dit zien we ook

terug in het schrijven. Veel aspirant-romanschrijvers en -dichters lezen alleen hun tijdgenoten en soms zelfs die niet, en ze rechtvaardigen deze luiheid als een drieste gooi naar vrijheid van invloeden. Maar deze poging om aan specifieke invloeden te ontkomen leidt tot een onbewuste overgave aan de ergste soort algemene invloed: de huidige populaire smaak.

Natuurlijk bestaat het fenomeen van de gelukkige wilde wiens instincten en talenten precies overeenkomen met de eisen van het tijdperk, maar niet worden betuigd door overgevoeligheid of scrupules, en die daarom ongelooflijk succesvol is en blij geniet van de goedkeuring en de voordelen daarvan: de paleizen, de hovelingen, de bedienden en de harem. In vroegere tijden zou hij een strijder zijn. Nu is hij waarschijnlijk een ondernemer. Een van de meest succesvolle oplichterstrucs van het kapitalisme is dat het een illusie stimuleert waarin iedereen miljoenen kan verdienen. Maar aan de top is maar plaats voor weinigen, en weinigen zijn geschikt om een plaats te claimen.

We hebben ook de blijde fantast die paradijselijk leeft op illusies. En is dat dan geen comfortabele en onschuldige manier om je goed te voelen? Het probleem is dat het leven er een boosaardig plezier in heeft om illusies aan stukken te gooien, en deze ervaring is pijnlijker en kost meer dan het verdrijven van illusies, of het verhinderen dat ze überhaupt ontstaan. Illusies worden pas immuun voor de werkelijkheid wanneer ze in echte waanideeën veranderen. Je moet echt geloven dat je Napoleon *bent*. Daarmee zijn we dus weer terug bij het begrip van de wereld, van onszelf en van de interactie daartussen.

De natuur heeft een afkeer van leegte, vooral in de menselijke geest. Ons begrip van de manier waarop de geest kan worden gekoloniseerd, hebben we te danken aan Karl Marx en Sigmund Freud, denkers die in de twintigste eeuw werden vereerd en in de eenentwintigste eeuw vaak worden verguisd.

Maar hun grote, centrale inzichten blijven geldig en relevant: Marx liet zien dat veel van wat wij als onafhankelijk denken beschouwen, in feite door de samenleving wordt opgelegd, en Freud liet zien hoeveel er eigenlijk uit het onbewuste voortkomt. Er is dus een intense en genadeloze druk vanuit beide richtingen (van buiten en van binnen) en het resultaat is misschien wel dat er helemaal geen onafhankelijk denken bestaat.

We kunnen helaas niet helemaal (of zelfs maar grotendeels) ontsnappen aan de druk van een van die twee. Leven in de wereld, maar zonder de bijbehorende vooroordelen, is een onmogelijk ideaal. Zoals wij in de tijd leven, leeft de tijd ook in ons. En tijdperken zijn net zo narcistisch als de mensen die erin thuishoren: ze geloven dat ze zelf onbetwistbaar superieur zijn en eisen meer liefde dan de anderen. Meestal wordt aan deze eisen voldaan. We zijn geneigd ons eigen tijdperk te waarderen zoals we ons geboorteland waarderen: als het ons heeft voortgebracht, moet het wel goed zijn.

Het huidige tijdperk is uiterst succesvol geweest in het oproepen van trouw, misschien wel voornamelijk door het bevorderen van de illusie dat vervulling niet alleen mogelijk is, maar ook gemakkelijk en onvermijdelijk. Die illusie wordt aan de kaak gesteld door geregelde economische crises, maar meestal alleen voor een beperkt aantal mensen, voor korte tijd, in beperkte zin. De mechanica van het systeem wordt wel ter discussie gesteld, maar niet het eraan ten grondslag liggende uitgangspunt dat, als er een onbeperkte persoonlijke vrijheid en een oneindige keus bestaat, iedereen alles kan zijn en alles kan hebben. Er is geen gedachte of inspanning nodig. We hoeven alleen maar te willen om te worden en te bezitten: dat is de boodschap die verhuld wordt uitgedragen door de reclame, en openlijk door de zelfhulp-business. Het ideaal van dit tijdperk is de bruisende persoonlijkheid, het symbool is de smiley en de mantra is 'een heel prettige dag gewenst'. Maar er is wel een

fundamenteel axioma: dat je niet hoeft te pretenderen dat je bent wat je bent. Het is dus geen verrassing dat het bruisende, lachende tijdperk van prettige dagen zichzelf steeds meer anti-depressiva begint toe te dienen. De stralend glimlachende depressieveling lijkt wel een tijdsfenomeen te zijn. De memoireschrijfster van de depressie, Sally Brampton, zegt over zichzelf en een mede-lijder: 'We weten allebei dat ieder van ons in staat is om vrolijk te glimlachen en te praten terwijl we intussen ons eigen sterven aan het plannen zijn.'¹⁰ Wie te ver is gezwommen, is bezig tegelijkertijd te wuiven en te verdrinken. En als iedereen een bruisende persoonlijkheid laat zien, lijkt het alsof er inderdaad een automatische, universele voldoening is. Daarom kan de depressieve persoon niet begrijpen wat er fout is gegaan en voelt zich gruwelijk geïsoleerd te midden van de glimlachende gezichten, en realiseert zich misschien niet dat hij of zij zelf ook een vrolijk gezicht opzet.

Dit is een voorbeeld van wat Erich Fromm zag als een nieuw verschijnsel in de moderne samenleving: 'anonieme autoriteit',¹¹ een culturele druk die des te effectiever is omdat hij onzichtbaar is en nergens vandaan lijkt te komen, en daardoor moeilijk kan worden opgespoord en weerstaan. Net als de duivel heeft de autoriteit in de gaten dat het slim is om iedereen ervan te overtuigen dat je niet meer bestaat.

En anonieme autoriteit wordt zelfs nog anoniemer en daarom nog sluipender en moeilijker te bestrijden. In de westerse samenleving is er geen openlijke repressie meer. De meeste oude taboes zijn vervaagd. Op de populaire tv-tijdstippen zit een ernstige, beschaafd uitzijnde oudere vrouw, een arts, midden in een halve cirkel van ernstige, aandachtige jonge vrouwen, en ze heeft iets op schoot dat op een soort anatomisch model lijkt. Is dit een cursus gevorderde verloskunde? Nee: het is een masterclass in het geven van een blowjob, luchtigjes en vertrouwelijk een 'BJ' genoemd. 'Maar ik krijg er altijd kramp