Ap Dijksterhuis

NAAR EEN NIEUW SAMEN

2025 Prometheus Amsterdam

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen.
Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Postbus 1662, 1000 BR Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2025 Ap Dijksterhuis
Omslagontwerp Studio Rubio
Foto auteur Bob Bronshoff
Lithografie afbeeldingen Pixel-it
Zetwerk Mat-Zet bv, Weesp
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 6028 9

DEEL 1

HOE HET ZIT

1 En we leefden nog lang en gelukkig

De levensscore

En ze leefden nog lang en gelukkig.

Sprookjes eindigen ermee, wij beginnen ermee. Hans en Grietje knabbelden stiekem aan een huisje van snoep met ramen van witte suiker en een dak gemaakt van koekjes. Ze werden gevangen door een boze heks die Hans dreigde op te eten, maar na een maand ontsnapten ze. En ze leefden nog lang en gelukkig. De beeldschone Sneeuwwitje werd in opdracht van haar jaloerse stiefmoeder achtergelaten in een griezelig woud, at een vergiftigde appel, viel in een diepe slaap, maar na een lange en liefdevolle verzorging door zeven dwergen werd ze wakker gekust door een prins met wie ze trouwde. Uiteindelijk leefden ze nog lang en gelukkig. Aan die vaste slotzin hoeft niets te worden toegevoegd. De grootste doelen die een mens zich kan stellen zijn bereikt. Klaar. Niets meer aan doen.

Religies beloven ons nog meer dan een sprookjesachtig slot. Een christen die handelt zoals de Bijbel voorschrijft krijgt de sleutel tot het koninkrijk Gods, een plek waar eeuwige redding, vrede en geluk heersen. Volgens de leer van de islam wordt er aan het einde der tijden een oordeel geveld

waarna je in het hiernamaals eeuwig zult leven. Heb je een deugdzaam en rechtschapen leven geleid, dan zal dat eeuwige leven gelukkig worden. Veel hindoes en boeddhisten geloven dat iemand na de dood reïncarneert, telkens weer, en dat het leiden van een goed leven ervoor zorgt dat iemand tijdens een volgende reïncarnatie gelukkiger is.

We leven niet eeuwig en het lukt niemand om een leven lang zielsgelukkig te zijn, maar zowel sprookjes als religies tonen ons de meest fundamentele menselijke drijfveer: we willen zo lang leven als we kunnen en in de tijd die ons is gegeven willen we zo gelukkig mogelijk zijn.

We zouden dit streven kunnen kwantificeren. Als wetenschappers willen weten hoe gelukkig iemand is, vragen ze meestal om een cijfer tussen 1 en 10 – een rapportcijfer.[1] Ben je behoorlijk gelukkig dan kun je jezelf een 8 geven, als je het gevoel hebt dat je in een mentale crisis zit zou je jezelf een 4 kunnen toekennen en ben je dolgelukkig dan beloon je jezelf met een dikke 10. Stel nu dat je jezelf elke dag van je leven een rapportcijfer geeft (laten we voor het gemak vergeten dat we de eerste jaren van ons leven niet in staat zijn om dat te doen – we weten niet eens wat dat is, een rapportcijfer) en dat je je gemiddelde levensgeluk vermenigvuldigt met de leeftijd waarop je overlijdt. Dat noemen we de levensscore. De maximale levensscore is ongeveer 1150. Om die te halen word je 115 jaar oud en is je gemiddelde rapportcijfer een 10.[2] Uiteraard is dit getal puur theoretisch; Nederlanders leven gemiddeld 82,9 jaar, en we waarderen ons geluk gemiddeld met een 7,32. Als je die getallen met elkaar vermenigvuldigt kom je tot een score van 607, iets meer dan de helft van het theoretisch maximum.[3]

Nu wil ik je vragen om na te denken. Welke factoren heb-

ben de grootste positieve invloed op je levensscore, denk je? We kunnen het concreter maken: wat zou je kunnen doen om jouw eigen score te verhogen? Zijn er veranderingen mogelijk die je tientallen punten laten winnen, of wellicht zelfs meer dan honderd?

De meeste mensen denken hierbij in de eerste plaats aan zaken die een directe invloed hebben op iemands gezondheid. Wat kunnen we winnen door meer te bewegen? Kortgeleden verscheen er een wetenschappelijk artikel over onderzoek waarin een groep deelnemers dertig jaar was gevolgd. De kans om te overlijden in die periode kon met ruim 20 procent verminderd worden door minimaal tweeenhalf uur per week goed te bewegen, of door minstens een uur en een kwartier aan sport te doen. Je kunt het risico op een vroegtijdige dood verder omlaagbrengen door nog meer te bewegen, maar boven de acht uur per week leveren extra inspanningen geen levenswinst meer op. Desalniettemin zijn de effecten aanzienlijk; de levensverwachting van iemand die goed beweegt is acht jaar langer dan die van iemand die niet van de bank komt.[4]

En maakt bewegen je ook gelukkiger? Dat doet het inderdaad, hoewel die winst moeilijk in getallen is uit te drukken. Er is veel onderzoek gedaan onder specifieke groepen, zoals (herstellende) kankerpatiënten en mensen met een depressie of een angststoornis. Voor deze patiëntengroepen levert beweging vaak een aanzienlijke toename in geluk op, maar ook onder mensen zonder dergelijke problemen leidt bewegen tot meer geluk. De twee belangrijkste redenen zijn dat bewegen ons gezonder maakt (en dat gezondheid uiteraard zelf bijdraagt aan geluk) en dat veel mensen sporten in

groepsverband. Het is dan niet zozeer het bewegen zelf dat bijdraagt aan het geluk, maar het sociale contact.[5]

Wellicht dacht je bij een verhoging van je levensscore aan roken. Stel dat je op je veertiende in het park tegenover school een paar sigaretten rookt. Van de eerste peuk word je misselijk, ook de tweede bevalt niet echt, maar de derde is stiekem best lekker. Je stelt jezelf voor een keuze: of je raakt nooit meer een sigaret aan, of je rookt de rest van je leven. Wat zou het verschil zijn? Een paar jaar geleden publiceerde het Trimbos-instituut een rapport over de levensverwachting van rokers en mensen die nooit roken (laten we die paar sigaretten in het park bij school even vergeten). In vergelijking met nooit-rokers verliezen mensen die af en toe eens roken gemiddeld vijf jaar, mensen die dagelijks tot twintig sigaretten per dag roken verliezen negen jaar, en het verschil in levensverwachting tussen nooit-rokers en zware rokers (meer dan een pakje per dag) bedraagt dertien jaar.[6] Een nooit-roker heeft 93 procent kans om minstens 65 jaar oud te worden, een zware roker 77 procent. En als je echt oud wilt worden? Uit een studie onder honderd jaar oude mensen in Italië bleek dat meer dan 83 procent van de deelnemers nooit had gerookt, ruim 13 procent had ooit gerookt en minder dan 3 procent rookte nog steeds.[7]

Vervolgens rijst de vraag of roken slecht is voor je geluk. Sommige studies tonen geen verschil tussen rokers en niet-rokers, andere een klein verschil in het voordeel van de niet-rokers, maar omdat de gemiddelde roker ook op andere eigenschappen verschilt van de niet-roker zijn deze vergelijkingen moeilijk te interpreteren. De gemiddelde gebruiker van prozac is minder gelukkig dan de gemiddelde niet-ge-

bruiker, maar als de gebruikers niet langer prozac zouden slikken, zouden ze gemiddeld niet gelukkiger worden. Wat we wel weten is dat rokers die stoppen met roken gemiddeld iets gelukkiger zijn dan mensen die nog roken, zeker nadat ze een jaar of langer gestopt zijn.[8]

Je zou kunnen zeggen dat niet roken je verwachte levensscore een flink eind omhoog kan duwen, maar dat komt vooral door een langere levensverwachting en minder door een toename aan geluk, en je dient er rekening mee te houden dat de spectaculairste cijfers zijn gebaseerd op vergelijkingen tussen mensen die nooit rookten en zware rokers, en tot die laatste groep behoort tegenwoordig nog maar 1 op de 42 Nederlanders. Zes van de zeven lezers van dit boek roken helemaal niet.

Laten we ons toestaan om te dromen. We zijn rijk. Maakt dat geld ons gelukkig? Het is sociaal wenselijk om te zeggen dat geld niet gelukkig maakt, maar dat is niet helemaal waar. Geld helpt ons om ons vrijer en onafhankelijker te voelen, terwijl geldzorgen geluk juist dempen. Als de Nederlandse overheid de gemiddelde levensscore van haar burgers zou willen verhogen, zou betere armoedebestrijding een zeer goede stap zijn. Er wordt vaak beweerd dat er een plafondeffect is, en dat vanaf een bepaald inkomen een verhoging geen extra gelukswinst meer oplevert. Dat lijkt te kloppen, maar het plafond ligt veel hoger dan de meeste mensen denken: op ongeveer een half miljoen euro per jaar voor een gezin van vier personen. Als je binnen Nederland kijkt naar het deel van ons geluk dat samenhangt met ons inkomen is dat 3 tot 4 procent. Als je rijkdom niet slechts afmeet aan inkomen en ook vermogen meeneemt, is het percentage twee keer zo hoog: 6 tot 8 procent.[9]

De invloed van rijkdom op onze levensverwachting is groot. Rijkdom verlengt ons leven en, nogal schrijnend, armoede verkort het. Als je Nederland opdeelt in vijf even grote groepen mensen op basis van welvaart, blijkt dat het rijkste deel negen jaar ouder wordt dan het armste deel. Kijk je naar het aantal jaren dat mensen leven in goede gezondheid, dan zijn de verschillen nog groter. Voor de rijkste 20 procent zijn dat er 73, voor de armste 20 procent zijn dat er 49.[10] Bij het interpreteren van die gegevens moet je wel voorzichtig zijn. Het is niet alleen zo dat rijkdom ons meer gezonde jaren geeft, het werkt ook andersom. Welvaart hangt sterk samen met opleidingsniveau en dat bepaalt weer voor een aanzienlijk welke keuzes we maken. Hoogopgeleiden bewegen meer dan laagopgeleiden. Van de laagopgeleiden rookt ruim 20 procent dagelijks, van de hoogopgeleiden 7 procent.[11]

Maar goed, roken deden we al niet meer, bewegen deden we al (hoewel sommigen van ons wellicht gebaat zouden zijn bij een beetje meer) en rijk worden kun je niet echt afdwingen. Je moet het ook niet te graag willen. De ironie van geld is dat het je iets gelukkiger maakt als je het hebt, maar mensen die dolgraag rijk willen worden zijn juist minder gelukkig dan mensen die niet met geld bezig zijn. De beroemde Griekse reder Aristoteles Onassis zei ooit dat je geld niet achterna moest lopen, je diende het tegemoet te lopen. Hij zei er overigens niet bij hoe.

Gelukkig is er ook goed nieuws. Er is iets wat onze levensscore veel sterker beïnvloedt dan alle zojuist genoemde factoren. En daarover gaat dit boek.

Waar het echt om gaat

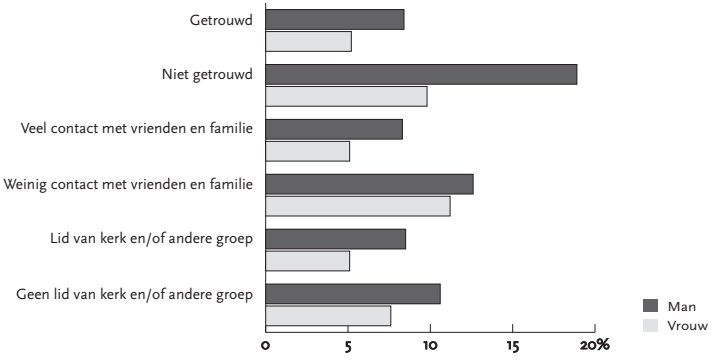
Niemand zou ervoor kiezen om zonder vrienden te leven, zelfs niet als hij verder over alles zou beschikken.

Aristoteles

Een halve eeuw geleden deden de wetenschappers Lisa Berkman en Leonard Syme onderzoek onder duizenden inwoners van Alameda County in Californië. Tien jaar lang volgden ze mensen van tussen de dertig en zestig jaar oud. Ze wilden een simpele vraag beantwoorden. Hoe groot is de kans dat je in die tien jaar overlijdt, en welke invloed heeft je sociale omgeving hierop?

Ze keken naar drie aspecten van het sociale leven. Ben je getrouwd? Hoeveel contact heb je met vrienden en familie? Ben je lid van een kerkgenootschap of een of meer andere belangrijke groepen of verenigingen? De resultaten staan in figuur 1.

Figuur 1. Hoe groot is de kans dat je komende tien jaar overlijdt?



Laat dit rustig op je inwerken. Voor iemand die niet getrouwd is (of geen vaste relatie heeft, maar het betreft hier een oud Amerikaans onderzoek; een relatie stond destijds vrijwel gelijk aan een huwelijk) is de kans op overlijden twee keer zo groot als voor iemand die getrouwd is of een relatie heeft. Voor mannen is de kans zelfs meer dan twee zo groot. Voor vrouwen met weinig sociaal contact is de kans op overlijden binnen tien jaar meer dan twee keer zo groot als voor vrouwen met veel sociaal contact. In een andere analyse werden verschillende vormen van sociaal contact gecombineerd tot wat de onderzoekers de Social Network Index noemden, en ze concludeerden dat mannen met een mager sociaal leven een kans op overlijden hebben die ruim twee keer zo groot is als mannen met een rijk sociaal leven. Voor vrouwen is de kans zelfs bijna drie keer zo groot. Vrouwen die goed sociaal zijn ingebed, zijn voor hun zestigste bijna onsterfelijk.[12]

In 2000 publiceerde de Amerikaanse politicoloog Robert Putnam het boek *Bowling Alone*. Hij zag dat de westerse wereld individualistischer werd. Meer en meer mensen wonen alleen, we zien onze familie en vrienden minder vaak dan vroeger, veel kerken en verenigingen lijden een zieltogend bestaan. Putnam onderzocht de gevolgen van het afnemende 'sociale kapitaal' en deed dat op een slimme manier: hij vergeleek de Amerikaanse staten met elkaar.

In elke staat nam hij onder een representatieve groep inwoners een vragenlijst af waarmee hij sociaal kapitaal mat. In totaal ging het om veertien vragen die verschillende facetten van ons sociale leven belichtten. Zo keek hij naar lidmaatschap van verenigingen, vrijwilligerswerk, contact met

vrienden, en meer in het algemeen naar het vertrouwen dat mensen hadden in hun medemens. Per staat berekende hij een gemiddelde score en hij zette deze scores af tegen allerlei andere metingen. De resultaten waren verbluffend.[13] Het sociale kapitaal per staat hing zeer sterk samen met:

a) levensverwachting
b) geluk
c) het welzijn van kinderen
d) de cijfers die kinderen halen op school
e) criminaliteit
f) belastingontduiking
g) economische ongelijkheid

In staten waar het sociale kapitaal hoog is, zoals Noord- en Zuid-Dakota, Vermont, Maine en New Hampshire, worden mensen gemiddeld 81 jaar oud. In staten met een laag sociaal kapitaal, zoals West-Virginia, Alabama en Mississippi, is dit 75.

Mensen die goed sociaal zijn ingebed worden niet alleen ouder. De kwaliteit van ons sociale leven heeft een groot effect op geluk. Elk jaar wordt het *World Happiness Report* gepubliceerd waarin een ranglijst is opgenomen van gelukkige landen. Finland staat al enkele jaren op de eerste plaats, Nederland stond in 2024 zesde, in 2025 vijfde. De top van het klassement wordt meestal bezet door de vijf Scandinavische landen (Finland, Denemarken, Noorwegen, IJsland en Zweden), Nederland en Zwitserland. De samenstellers van het rapport proberen te verklaren waarom inwoners van sommige landen gelukkiger zijn dan die in andere landen. In 2022

stelden ze deelnemers een eenvoudige vraag: 'Als je in de problemen komt, is er een familielid of vriend op wie je kunt rekenen en die je zal helpen?' Deelnemers konden kiezen tussen slechts twee antwoorden, ja of nee. Vervolgens werd per land een gemiddelde berekend. Het antwoord op de vraag verklaarde een zeer groot deel van het verschil in geluk tussen landen. Sterker nog, het was de belangrijkste voorspeller van geluk.

Dat sociale steun invloed heeft op geluk zal niemand verbazen, maar wat opvalt is dat dit grote effect verklaard werd met zo'n bijzonder grove maat. Er werd niet gekeken naar sociale steun per persoon, maar per land, en sociale steun werd niet gemeten met een schaal van bijvoorbeeld 1 tot 10, maar met slechts twee mogelijke antwoorden.

Die grove maat is iets om even bij stil te staan. Stel je voor dat je een thermometer hebt met slechts twee standen: onder of boven de 20 graden. Je stuurt die primitieve thermometer naar allerlei mensen over de hele wereld en vraagt ze om een meting te doen in hun achtertuin. Je zegt er niet bij wanneer ze dat moeten doen (dag, nacht, winter, zomer, ze zien maar), je vraagt deelnemers alleen in welk land ze wonen, meer niet. Of ze op zeeniveau aan de kust wonen, of in een woestijn, of op tweeduizend meter hoogte, dat hoef je allemaal niet te weten. Naderhand bereken je per land een gemiddelde temperatuur. Je hebt dan een maat met bijzonder weinig precisie, en dan blijkt toch dat je iets goed kunt voorspellen: of je in een land beter rijst of aardappelen kunt planten. Als je met zo'n belabberde maat een groot effect vindt, is het effect in werkelijkheid enorm. En inderdaad; aardappelen poot je bij voorkeur in grond van 7 tot 10 gra-

den, ze groeien het best tussen de 16 en 21 graden. Rijst groeit tussen de 25 en 35 graden. Bij de gegevens uit het *World Happiness Report* is dit ook zo. In landen waar de meeste inwoners het gevoel hebben dat ze gesteund worden, zijn mensen veel gelukkiger dan in landen waar een groot deel van de inwoners dat gevoel niet heeft.[14]

In het tot nu toe besproken onderzoek hebben we vooral gekeken naar sociale relaties in het algemeen, waarbij we huwelijken, vriendschappen en lidmaatschappen van verenigingen op één hoop gooiden. Ook als je kijkt naar onderzoek naar meer specifieke vormen zie je onmiddellijk het belang van goede sociale contacten. Is vriendschap echt zo wezenlijk als Aristoteles beweerde met zijn uitspraak waarmee we deze paragraaf openden? In een Australische studie onder mensen van zeventig jaar en ouder keken de onderzoekers naar de kans op overlijden binnen tien jaar. Er werd aan deelnemers gevraagd hoeveel vrienden ze hadden en hoeveel contact ze met die vrienden hadden, zowel direct als telefonisch. In vergelijking met de mensen met weinig vrienden hadden de deelnemers met veel vrienden een 22 procent kleinere kans om binnen tien jaar te overlijden.[15]

Het antwoord op de volgende vraag, die ik wel eens aan mijn studenten heb gesteld in een college, zou nu niet moeilijk moeten zijn. Welke van de volgende factoren hangt het sterkst samen met geluk:

1) Je opleidingsniveau? Zijn hogeropgeleiden gelukkiger?
2) Je uiterlijk? Zijn aantrekkelijke mensen gelukkiger?

3) Het aantal vrienden dat je hebt? Zijn mensen met veel vrienden gelukkiger?
4) Je inkomen? Zijn mensen met een hoger inkomen gelukkiger?
5) Je intelligentie? Zijn slimme mensen gelukkiger?

Een al wat oudere studie, uit 1976, liet de volgende correlaties met geluk zien.[16]

1) opleidingsniveau .10
2) aantrekkelijkheid .11
3) inkomen .17
4) intelligentie .17
5) aantal vrienden .27

Dat is duidelijke taal.

Lijm voor het hart

> No man or woman really knows what perfect love is until they have been married a quarter of a century.
>
> Mark Twain

In *Het Symposium* van Plato wordt de dichter Aristophanes opgevoerd die een fraaie mythe vertelt. De werkelijke mythe is complexer, maar de kern is als volgt: mensen waren ooit twee keer zo groot als nu. Ze hadden twee hoofden, twee lichamen, vier armen en vier benen. Ze konden vooruit- en achteruitrennen en rond hun as spinnen, als een draaiend

wiel. Hun lichaam maakte de mensen zo machtig dat ze in staat waren zelfs de goden uit te dagen. Zeus, de oppergod, pikte dat niet en besloot ieder mens in twee delen te splitsen (hij dreigde zelfs de mensen opnieuw te halveren als ze zich nog steeds niet zouden gedragen; als dat was gebeurd, zouden we nu rondhinkelen op slechts één been). De splitsing had ingrijpende gevolgen: ze gaf mensen het gevoel dat ze hun andere helft misten. Ze gingen zoeken, en de drang om weer 'heel' te willen worden noemde Aristophanes liefde. In onze taal gebruiken we de term 'wederhelft' nog af en toe. Overigens konden de helften bestaan uit een man en een vrouw, maar ook uit twee vrouwen of twee mannen.

Dertig jaar geleden deed een groep wetenschappers onderzoek naar de vooruitzichten van patiënten met hartproblemen. De deelnemers aan het onderzoek waren gemiddeld ruim vijftig jaar oud, en door een gerenommeerd ziekenhuis gediagnostiseerd als patiënten met *congestive heart failure*. De patiënten werden op basis van hun symptomen door de specialisten ingedeeld in twee groepen. Sommige patiënten werden geclassificeerd als ernstig ziek, anderen als minder ernstig. De onderzoekers volgden de deelnemers vier jaar lang en keken wie er na vier jaar nog in leven was. Van de patiënten met lichte symptomen was dat 64 procent, van de patiënten met een ernstiger ziektebeeld leefde nog 45 procent.

De onderzoekers deden echter nog iets. De deelnemers waren geselecteerd op een opvallend extra criterium: ze moesten getrouwd zijn, en aan het begin van het onderzoek werd de kwaliteit van hun huwelijk bepaald. Deelnemers