

OVER HET NUT VAN GENOT

Tekst van de plenaire lezing uitgesproken tijdens het congres 'Vrijetijd': Tussen genot, verbod en verleiding', d.d. 15 december 1994.

Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam

Dit congres gaat over genot; met name over de genietingen die de professionele vrijetijdssector biedt. Kernvraag daarbij is of genot wel zo goed is. De titel rept over 'verleiding'. Kennelijk is genot dus iets waarmee je moet oppassen. De titel spreekt ook over 'verbod'. Kennelijk kan genot dus zo gevaarlijk zijn dat mensen tegen de verleiding ervan beschermd moeten worden.

Dit roept natuurlijk de vraag op wat er dan mis is met genot. In deze inleiding wordt daartoe eerst een overzicht gegeven van de voornaamste bezwaren. Vervolgens wordt bezien in hoeverre die bezwaren terecht zijn.

Nut van welk 'genot'?

Voor we daaraan beginnen moet eerst worden vastgesteld wat we precies onder genot verstaan. Het is dan handig om een onderscheid te maken tussen enerzijds *genotservaring* en anderzijds *genotsmiddelen*. In het eerste geval gaat het om een prettig gevoel, niet alleen sensorisch genot door lekker eten of bakken in de zon, maar ook geestelijk genot door kennisname van diepe ideeën of onderdompeling in mystiek. In het tweede geval gaat het om manieren waarmee genotservaringen kunnen worden opgewekt. Dat zijn deels materiële zaken, zoals dranken en spijzen, maar ook sociale praktijken zoals feesten en vakanties. De mensheid kent een grote variëteit aan genotsmiddelen. Vroeger werden genotsmiddelen vooral in eigen kring geproduceerd; tegenwoordig gebeurt dat in toenemende mate door een gespecialiseerde en geprofessionaliseerde sector.

Dit onderscheid is van belang voor de vraag naar het nut van genot. Hebben we het over genotservaring, dan is de vraag of het wel zo goed is om veel te genieten. Of enig afzien niet beter is voor mens en maatschappij. Hebben we het over genotsmiddelen, dan is de vraag of het huidige aanbod wel adequaat is. Of onze disco's en droomvakanties echt wel zo leuk zijn, en of we niet meer zouden genieten als de keuze van onze vrije tijdsbesteding minder bepaald werd door belanghebbende dienstverleners.

De eerste vraag gaat duidelijk vooraf aan de tweede. Als mocht blijken dat we beter niet kunnen streven naar genotservaringen, hoeven we ons niet meer druk te maken over het genotsrendement van genotsmiddelen. Ik richt mij in deze voordracht daarom op de eerste vraag; de vraag of het wel zo goed is om veel te genieten

Bezwaren tegen genieten

Het idee dat veel genieten misschien niet zo goed is heeft verschillende achtergronden. Allereerst zijn er ideologische bezwaren; genieten hoort eigenlijk niet, afzien is beter. Ten tweede zijn er psychologische bezwaren; veel genieten is niet goed voor je. Ten derde zijn er sociologisch getinte bezwaren: veel genieten is slecht voor de maatschappij. Laten die bezwaren eens nader bekijken.

Ideologische twijfels

Meest bekend in dit verband zijn de bezwaren uit religieuze hoek. Volgens sommige godsdiensten is genieten niet in het Plan Gods voorzien. Het aards bestaan zou dienen als een strafvoor erfzonde, als een proef die doorstaan moet worden, en als een heilzame loutering. Genieten mag pas later, in het hiernamaals. Vanuit deze gedachte is het niet de bedoeling dat we op aarde veel plezier maken. Zeker is het niet de bedoeling dat de overheid pret gaat subsidiëren. Ook sommige seculiere ideologieën staan gereserveerd tegenover genot. Zo wordt ‘beschaving’ nogal eens gelijk gesteld met beheersing, en beheersing met afzien van genot. Er wordt dan gesteld dat de mens zich onderscheidt van het dier in de beheersing van zijn driften. Ook wordt in dit verband gememoreerd dat beheersing van onze driften uiteindelijk de arbeidsverdeling mogelijk maakte waarop onze beschaving berust.

Kort samengevat: genot is wel prettig, maar onfatsoenlijk.

Psychologische twijfels

Een andere orde van bezwaren houdt in dat genot naar zijn aard een voorbijgaand verschijnsel is, en daarom geen blijvende bevrediging kan bieden. Er is een rijke literatuur over het thema van de doorlopende zucht naar genot.

Een van de grondgedachten daarin is dat op de roes van genot altijd een kater volgt. Na hevige verliefdheid zou onvermijdelijk ontzuivering volgen, en genieten van een vakantie zou ons doen beseffen hoe grauw het alledaagse leven is. Iedere genieting doet zichzelf dus weer te niet. Uiteindelijk zouden we er dus niet beter van worden.

Een soortgelijk thema is dat mensen steeds sterkere prikkels gaan zoeken. Wat nu nog bevredigt, bevredigt dadelijk al niet meer. Daarom moeten reizen steeds verder, feesten steeds exuberanter, sporten steeds sensationeler. Bij het zoeken naar steeds sterkere prikkels loopt men spoedig tegen de grens van het mogelijke aan. Het uitproberen van extreme thrills brengt ook aanzienlijke risico's met zich mee. Ook die mechanismen zorgen ervoor dat genot niet bekijft.

In dat verband wordt ook nogal eens verondersteld dat de zucht naar direct genot ten koste gaat van investering voor de lange termijn. Uitstel van behoeftebevrediging zou op den duur meer geluk leveren. Eigenlijk het verhaal van de krekkel en de mier; de genotzuchtige krekkel heeft een prima zomer, maar het genot heeft hem verblind. In de winter komt hij om van de honger. De mier die zich in de zomer allerlei geneugten ontzegd heeft, komt de winter wel door. De moraal is dat genot ons gezond verstand in de weg zit en ons daardoor ten gronde kan richten.

Dit alles komt er op neer dat genieten niet gelukkig maakt. Geluk verwerf je eerder door afzien van genot.

Sociologische twijfels

Tenslotte is er een reeks van bezwaren die er op neer komen dat genot niet goed is voor de maatschappij, en daarom aan banden gelegd moet worden. Genots-tolerante samenlevingen zouden zichzelf ten gronde richten. Cultiveren van het afzien zou bevorderlijk zijn voor de vooruitgang.

Een van de veronderstellingen is dat massaal genieten leidt tot maatschappelijke stagnatie. Dat komt dan ondermeer doordat genieten de animo voor werken vermindert. Waarom zou men, het leven is toch prima zo? Derhalve zijn er geen grote daden te verwachten, geen baanbrekende kunstwerken, geen economische risico's en geen gevaarlijke ontdekkingsreizen. Niet alleen het genieten als zodanig wordt gevaarlijk geacht, maar ook het streven er naar. Ook dat zou de vooruitgang remmen. Genotzoekende burgers zijn niet geïnteresseerd in moeizaam geploeter voor de vooruitgang, maar willen directe bevrediging. Zij willen niet sparen, maar potverteren.

De vrijetijds industrie wordt in dit verband niet gezien als een produktieve kracht, maar als verspilde energie.

Een andere overweging is dat genotzucht ook de burgerzin aantast. Het zou een enigszins amoreel hedonisme oproepen. Genotterende burgers zouden zich niet bekommeren over maatschappelijk onrecht en dreigend milieu bederf. Het rozig genot zou hen onkritisch maken. In het zoeken naar genotservaringen zouden zij ook geneigd zijn om bedreigende informatie uit de weg te gaan. Actieve inzet voor een betere wereld is dan niet te verwachten. De vrijetijdssector is in deze visie een perverterende kracht. Kapitaal en deskundigheid worden aangewend om het aanbod aan bedwelmingen nog onweerstaanbaarder te maken. Sectorbelang verzet zich tegen matiging in het algemeen belang.

In deze lijn wordt ook vaak gesteld dat genot egoïstisch maakt. Genieten zou een individuele ervaring zijn en als zodanig zelfgenoegzaamheid in de hand werken. Het streven naar genot zou ook egocentrisch maken. Deze opvattingen culminereren in de idee dat genot tot decadentie leidt. Dat zou verwende samenlevingen weerloos maken tegen geharde horden. De ondergang van het Romeinse rijk wordt vaak in die termen beschreven. De hedendaagse consumptiemaatschappij zou het niet beter vergaan.

Elementen uit deze visie vinden we ondermeer in de beroemde science-fiction roman Brave New World. In die modelmaatschappij wordt veel zinnelijk genot geboden. Er is vrije sex en vrij gebruik van geestverruimende middelen. Vertier alom. De burgers van die maatschappij zijn gelukkig, maar ze zijn ook onbenullig. Ze beseffen niet hoezeer ze door het systeem beheerst worden. Ze begrijpen dan ook volstrekt niet waarom de hoofdpersoon van het verhaal zich tenslotte verhangt. Kijken naar het lijk is wel een leuke kick.

Kortom: zelfs als de mensen door genot gelukkiger worden is dat niet van lange duur. Veel genieten richt de samenleving op de lange duur ten gronde. Dan is het ook afgelopen met de pret.

De morele waarde van genot

Ik heb aangekondigd met u te bekijken in hoeverre al die bezwaren tegen veel genieten juist zijn. Bij de eerste categorie bezwaren die ik genoemd heb is dat moeilijk. Of men genieten moreel goed of slecht acht, is vooral een kwestie van smaak. Zoals bekend valt over smaak moeilijk te twisten. Ik laat het daarom bij twee kanttekeningen:

Een eerste kanttekening is dat de morele afwijzing van genot bepaald niet algemeen is. Ook niet in vroeger tijden of in andere samenlevingstypen. Welbeschouwd is de zuinige protestantse ethiek uit onze eigen geschiedenis ook een betrekkelijk kortstondig verschijnsel geweest. Waarschijnlijk is die beweging ontstaan uit een historische samenloop van omstandigheden, zoals het zich afzetten van opkomende burgerij tegen zwelgende adel en geestelijkheid, de noodzaak tot zuinigheid om nieuwe kansen te benutten, en de aanwezigheid van ascetische tradities in het Christendom. Hoe dan ook, het is geen ideologie met eeuwigheidswaarde gebleken.

Mijn tweede kanttekening betreft het idee dat genieten onbeschaafd zou zijn, omdat beschaving juist beheersing veronderstelt. Ik denk dat dit een misverstand is. Beschaving mag dan beheersing vereisen, maar beheersing hoeft nog geen onthouding te zijn. Onthouding is eigen lijk een heel primitieve beheersingstechniek. Een veel effectievere manier is om te zorgen dat het maatschappelijk leven niet ontwricht wordt door oncontroleerbare driften is ze te kanaliseren. Bijvoorbeeld door te reguleren in huwelijk en prostitutie, of door mensen in de gelegenheid te stellen zich jaarlijks bij het carnaval lam te drinken. Daarmee voorkomt men dat zich frustratie optast die onvoorspelbaar tot ontlading kan komen. Vaak kan zo ook een nuttige wending

worden gegeven aan driftmatige impulsen. In het civilisatieproces hebben zich hiertoe allerlei gespecialiseerde vormen ontwikkeld. De moderne vrijetijdssector maakt daarvan deel uit.

De individuele waarde van genot

Ik kan beter uit de voeten met de vraag of het waar is dat veel genieten niet gelukkig maakt. Voor beantwoording daarvan kan ik putten uit een inmiddels rijke literatuur over levensvoldoening. Het antwoord is dan dat genieten normaal gesproken wel degelijk gelukkig maakt. Dat geldt echter niet evenzeer voor alle vormen van genot.

Genot ervaren we niet zomaar; het heeft een functie. Dingen die we prettig vinden zijn in principe goed voor ons. Het prettige gevoel dient om te zorgen dat we dat blijven doen. Dat geldt niet alleen voor eten en sex, maar ook in ruimere zin voor het gebruik van onze vermogens. Het is natuurlijk goed dat we onze vermogens benutten, lichamelijke vaardigheden blijven ontwikkelen en onze hersens steeds gebruiken. Als we dat alleen zouden doen als we daar door nood toe gedwongen worden, zou er niet veel van terecht komen. Dan hadden de slagvaardigheid van een mottenballenvloot en waren we niet door de evolutie gekomen. De natuur heeft daarom aan het gebruik van vermogens een bonus van genot gekoppeld. Daardoor scheppen wij genoeg in het doen van allerlei dingen die eigenlijk niets opleveren, zoals bv. wandelen of het oplossen van kruiswoordpuzzels. Genot is dus eigenlijk een positief signaal, een teken dat het ons goed gaat.

Het ligt voor de hand dat genot bijdraagt tot geluk. Geluk is de mate waarin we plezier scheppen in het leven als geheel. Het oordeel over ons leven als geheel ontlenen wij in belangrijke mate aan onze gevoelens. Iemand die zich overwegend beroerd voelt zal zichzelf niet gelukkig noemen, zelfs al heeft hij verder alles wat een mens zich wensen kan. Genietingen vormen deel van de stroom van gevoelens waarop wij ons geluksoordeel baseren.

Er is onderzoek waarin dat gedemonstreerd wordt. Onderzoek waarbij de stroom van prettige en onprettige gewaarwordingen gemeten wordt door middels van time-sampling. Proefpersonen dragen dan een pieper die op onregelmatige tijden afgaat. Bij iedere piep vullen ze een standaardvragenlijstje in over de activiteit van het moment en hoe ze zich daarbij voelen (Csikszentmihalyi 1991). Het blijkt dan dat mensen zich meestal het prettigst voelen in hun vrije tijd, met name als ze actief bezig zijn met hobby's of zich vermaken met anderen. Op grond van het gemiddelde geniet-niveau dat uit de antwoorden blijkt kan met vrij grote zekerheid voorspeld worden hoe proefpersonen antwoorden op vragen over waardering van hun leven als geheel.

Toch maakt niet alle genot even gelukkig. Er zijn aanwijzingen dat we meer geluk ontlenen aan de gewone dagelijkse genoegens, dan aan de speciale thrills die de genotsindustrie ons biedt. Er lijken twee beperkingen in het geding te zijn.

Allereerst is genieten niet de enige ervaring die telt in het geluksoordeel. Het gaat om de som van prettige gevoelens. Sommige genoegens zijn nogal eenzijdig. Ze leveren wel genot, maar niet veel meer dan dat. Het geluksrendement van een activiteit wordt echter groter als het behalve genot ook andere prettige gevoelens oproept, zoals gevoelens van verbondenheid, of zelfs zinvolheid. Het is daarom vaak bevredigender om een puzzel samen met een kind te maken dan alleen; het bevestigt de band en het is ook nog goed voor de ontwikkeling van het kind. Doe je het alleen, dan vraag je eerder af waarvoor je dat eigenlijk doet, terwijl de activiteit zelf toch niet minder interessant is. Dat probleem doet zich sterker voor naarmate genietingen meer geïsoleerd worden uit het dagelijks leven. De ontwikkeling van een aparte vrijetijdssector werkt dat onbedoeld in de hand. Hoewel de vermaakvormen die gespecialiseerde sector biedt in zichzelf

misschien veel genietbaarder zijn dan huis, tuin en keuken geneugten, is het geluksrendement toch niet navenant.

Ten tweede zijn er aanwijzingen dat geluk niet zozeer afhangt van de intensiteit van gevoelens, maar meer van de frequentie waarin men zich prettig voelt. Dit blijkt ondermeer uit onderzoek van Diener (1991), waarbij gebruik werd gemaakt van stemmingsdagboekjes. Grote kicks bleken geen grote bijdrage aan het geluk te leveren. Waarom is nog niet helemaal duidelijk. Een van de verklaringen is dat hevige genietingen naar hun aard maar tijdelijk zijn, en dat ze bovendien afbreuk doen aan de gevoeligheid voor het gewone. Als je net een parachute-sprong hebt gemaakt, is een fietstocht minder opwindend. Een andere verklaring is dat zeer intense genietingen ons nogal eens in verwarring brengen. Met name bij intense erotische genietingen en mystieke vervoering kan dat het geval zijn. De winst van de ervaring vloeit dan weg in latere angst en desoriëntatie. Ook dit probleem doet zich meer voor in de gespecialiseerde genotssector dan in het dagelijks leven.

Tenslotte komt het natuurlijk ook voor dat mensen in genot vergetelheid trachten te vinden. Men kent allemaal wel mensen die hun problemen proberen te vergeten door zich te bedrinken of in de disco uit hun bol te gaan. Het zien van een goede film, vakantie of een kunstwerk kan op dezelfde manier werken. Op die manier kan genot mensen daarmee afhouden van het oplossen van hun problemen en ze daardoor uiteindelijk ongelukkiger maken. Veel van de literatuur over 'genot zonder geluk' gaat eigenlijk over mensen waarbij dat tot patroon is geworden. Dat zijn ook de mensen die streven naar zeer intense genietingen, en die zich vaak gedwongen voelen steeds weer nieuwe kicks te proberen. Hoewel regelmatig voorkomend, blijft dit toch uitzondering.

De maatschappelijke waarde van genot

Als het zo is dat genot normaal gesproken bijdraagt tot het geluk van het individu, zegt dat ook wat over het effect van genot op de samenleving. Persoonlijk geluk van burgers lijkt namelijk het functioneren van de samenleving in een aantal opzichten ten goede te komen.

Een eerste aanwijzing in dat verband is dat gemiddeld geluk in landen sterk gecorreleerd is met diverse indicatoren van maatschappelijk succes. Dit blijkt uit vergelijkend geluksonderzoek (Veenhoven 1993). Niet alleen zijn die landen economisch welvarender, maar ze zijn ook wetenschappelijk produktiever. Politiek onderscheiden gelukkige landen zich door grote stabiliteit. Natuurlijk is die correlatie voor een deel gevolg van effecten van maatschappelijk floreren op het gemiddeld geluk van de burger. Dat kan een tegengesteld effect van genot/geluk op het maatschappelijk functioneren maskeren. De correlaties zijn echter aan de hoge kant. Erg veel kan er dus niet gemaskeerd worden.

Ook vergelijking door de tijd geeft geen voedsel aan de veronderstelling dat geluk de kiem van maatschappelijk verval in zich draagt. In de eerste geluksonderzoeken na de tweede wereld oorlog kwamen Australië Canada en de USA als de meest gelukkige landen naar voren. Nu veertig jaar later onderscheiden die landen zich in ieder geval nog niet in tekenen van decadente verzwakking.

Soortgelijke aanwijzingen zien we in de eigenschappen van gelukkige burgers. Dat zijn typisch maatschappelijk nuttige eigenschappen. Zie Veenhoven 1988 en 1989. Zo blijkt geluk bevorderlijk voor een actieve levenshouding. Plezier in het leven activeert en steunt het zelfvertrouwen. Dat stimuleert maatschappelijke vernieuwingen. Heel anders dus dan de veronderstelde gezapigheid omdat het leven toch wel goed is. Gelukkige burgers blijken ook meer betrokken op de samenleving. Ze zijn beter geïnformeerd en participeren meer in politieke

organisaties. Ook dit is in tegenstelling tot de idee dat een lekker leventje politiek onkritisch maakt en daarmee de maatschappij op den duur in gevaar brengt.

Tenslotte blijkt geluk ook bevorderlijk voor sociale contacten; niet alleen voor contacten met burens en collega's, maar voor contacten tussen geliefden en tussen ouders en kinderen. Naarmate mensen gelukkiger zijn, en minder gefrustreerd, worden ze aardiger in de omgang. Ze raken meer geïnteresseerd in andere mensen en stellen zich makkelijker open. Gelukkige mensen worden dan ook aantrekkelijker gevonden dan ongelukkige mensen. De contacten verlopen soepeler. Op maatschappelijk niveau betekent dat een groter onderling vertrouwen, en een aanzienlijke reductie van verlies aan energie in allerlei conflicten. Het levert ook aanzienlijke winst in geestelijke en lichamelijke gezondheid. Hoewel dat op zich zelf nog geen betere maatschappij geeft, vergroot dat wel het menselijk kapitaal waaruit de samenleving kan putten.

Conclusie

Met genot is op zich niets mis. Gewoon genieten is goed voor mensen; het draagt bij tot gezondheid en geluk. Als zodanig draagt genieten ook bij tot het functioneren van de maatschappij. Dat betekent natuurlijk niet dat alle genot weldadig is. Sommige vormen van genot zijn misschien wel schadelijk. Dat is echter uitzondering, niet de regel.

Noten

Csikszentmihalyi, M. & Mei-Ha Wong, M.

The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison

in: Strack, F. *et al.*, (eds) Subjective Well-being, Pergamon, Oxford, 1991, p 193-212

Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W.

Happiness is the frequency, not the intensity, of positive and negative affect.

in: Strack, F. *et al.*, (eds) Subjective Well-Being, Pergamon, Oxford, 1991, 119-140

Veenhoven, R.

The utility of happiness

Social Indicators Research, vol 22. 1988, p 333-354

Veenhoven, R. (ed)

How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not,

Universitaire Pers Rotterdam, Den Haag, 1989

Veenhoven, R.

Happiness in Nations

RISBO, Rotterdam 1993