

DIRK
DE WACHTER

DE KUNST
VAN HET
ONGELUKKIG
ZIJN

*But there is a crack in everything,
because this is the realm of the crack,
the realm of failure,
the realm of death,
and unless we affirm failure and death,
we're going to be very unhappy.*

Leonard Cohen on Leonard Cohen, 1993

Deel 1

12

Geluk?

Deel 2

42

Ongeluk?

Deel 3

78

Zin ...

Wat is geluk?

Mijn vader zaliger was een erg lieve man. Toen mijn moeder stierf bleef hij zielsverloren achter, ontdaan van zin en betekenis, geamputeerd van alles wat hem dierbaar was. Hij deed wilskrachtig zijn best om verder te bestaan, om zo plichtbewust mogelijk te doen wat altijd was geweest, maar dan zonder zijn noodzakelijke levenshelpt. Dagelijks las hij in zijn nauwgezet geformuleerde dagboeken, om zich te herinneren wat ze samen hadden gedaan, al die mooie jaren eerder. Door vele lichamelijke kwalen verloor hij daarenboven meer en meer vaardigheden, zo kon hij wat later niet meer lezen of genieten van Mozart, zijn favoriete componist. Zijn geest bleef echter ongemeen helder en scherpzinnig. Mijn broer en ik deden ons best om hem vaak te bezoeken of te gaan halen. Vooral mijn broer, ik ken weinig mensen die zo zorgzaam kunnen zijn. Mijn vader was attent, minzaam, inschikkelijk, maar het was duidelijk dat het niet kon baten. Ondanks alle toewijding bleef hij verloren in zijn bestaan. Elke keer vroeg hij nadrukkelijk naar de mogelijkheden van euthanasie en elke keer stelde hij dat het tegen zijn principes was. Deze machteloosheid kwam bij mij erg binnen, bij elk bezoek leek het onder mijn huid te kruipen, als een gezwel dat alle bewegingen hindert en op den duur zelfs in rust blijft knellen. Ik realiseer mij goed dat dit de dingen van het leven zijn, dat veel mensen onvermijdelijk soortgelijke ervaringen van ziekte en ouderdom en dood meemaken. Het zijn geen zwaar traumatische zaken, zoals ik die vaak in mijn praktijk beluister. Toch maakte het mij een beetje ongelukkig, als een sourdine op een mooie melodie, als een mistig wolkendek op een zonnige dag.

Zo begint een mens dan na te denken: hoe zit dat nu, met al dat geluk?



Detail uit: Louise Bourgeois, *10 am is When You Come to Me*, 2006. © Tate, London 2019.



Deel 1

Geluk?

Voor we het over ongelukkig zijn kunnen hebben, lijkt het me een goed idee om eerst te onderzoeken wat dat geluk eigenlijk is, waar we allemaal naar streven.

Toen ik doctoreerde, ergens in de jaren 1980, en aan de legendarische Vlaamse filosoof Leo Apostel een vraag stelde, vroeg hij steeds heel vriendelijk maar overtuigend naar heldere definities, vooraleer verder te gaan. Hij was een van de meest wijze mensen die ik heb mogen ontmoeten in dit leven.

In plaats van op mijn vraag te antwoorden vroeg hij: ‘Wat bedoel je precies?’ Daaraan terugdenkend sloeg ik bij de start van dit boek eerst het woordenboek erop na, om het begrip ‘geluk’ op te zoeken. Ik citeer uit de gratis digitale versie van Van Dale, die wat minder uitgebreid is dan de dikke van papier.

Geluk:

- 1) *gunstige loop van omstandigheden*
- 2) *aangenaam gevoel van iem. die zich verheugt.*

Dat lijken twee verschillende dingen. Het eerste omschrijft geluk als iets wat met externe factoren heeft te maken. Het tweede heeft het over een persoonlijk en tijdelijk gevoel. Het is geen toeval dat het hieronder over die dubbelheid zal gaan. Is geluk een hoogst individueel vluchtig iets, of heeft onze omgeving er op langere termijn invloed op?

De biologische oorzaak van een geluksmoment zijn gekend: endorfines (een hormoon of neurotransmitter) worden bij genot afgescheiden door de hypofyse, een kleine klier in onze schedel. Het effect is van korte duur. Zelfs als je heel erg goed nieuws krijgt, of heel erg geniet, zijn de aangename sensaties, die voortkomen uit ingewikkelde signalen in je hersenen, snel weer over. We zijn niet behept met een geluksgen dat

ons continu in een roes doet leven. Wel zijn sommige mensen meer dan anderen in staat om geluk te voelen. Christine Van Broeckhoven, de grande dame van de Belgische genetica, stelt in *Dat heet dan gelukkig zijn* dat er sprake is van een ‘genetisch potentieel’ of een ‘aangeboren gedragspersoonlijkheid’. Naar het geluksgen en het zingevingsgen wordt veel onderzoek gedaan. Meike Bartels (hoogleraar genetica en welzijn) zegt in *Trouw* (10 oktober 2018): ‘Voor geluk kun je genetische aanleg hebben. De een ervaart van nature makkelijker geluk dan de ander. Wat niet betekent dat een zeker niveau van geluksbeleving onbereikbaar is voor iemand die minder aanleg heeft. Hij moet er alleen harder voor werken.’

Dat laatste klinkt hard voor wie net wat kwetsbaarder is dan vele anderen. En het zijn die kwetsbare en gekwetste medemensen die ik vaak in mijn praktijk ontmoet. Ik zie hen doorgaans niet in gelukkige tijden. Ik zeg soms dat ze niet altijd moeten vechten tegen dat sombere gevoel. Dat ‘harde werken’ om zich beter te voelen hoeft niet continu te gebeuren. Als het nog niet lukt om weer naar het werk te gaan, dan mag dat. Het is goed om het streven naar weer beter worden eens los te laten. Je mag wel eens gewoon met de stroom meedrijven. Als ik dat besluit, is zo’n patiënt zichtbaar opgelucht. Niet alleen omdat hij toelating krijgt om nog wat langer thuis te blijven en nog niet moet gaan werken. Maar vooral omdat hij ziet dat ik hem geloof. Als gevoeligheid je parten speelt, zou niet moeten gevraagd worden om harder te werken voor je geluk.

Dat geluksgen waarover de mens beschikt, werkt niet alleen. De omgeving waarin we leven is even belangrijk. Ons lijf en genetica zijn in de wereld en kun je niet loskoppelen van elkaar. Of zoals Heidegger het zegt: *Dasein is in der Welt sein*. We bestaan door onze

aanwezigheid in de wereld. Als we chance hebben en als onze omstandigheden goed zijn én we de capaciteit hebben geërfd om gelukkig te zijn, dan zal dat ons zeker helpen om goed te leven. Er zijn helaas ook mensen die ondanks hechting en voorspoed niet in staat zijn gelukkig te leven en van jongs af aan depressies doormaken. Er zijn kinderen die suïcide plegen omdat ze het leven niet aankunnen, zelfs zonder traumatische omstandigheden. Soms kan zelfs de beste psychiatrische begeleiding niet helpen. Gelukkig zijn het grote uitzonderingen.

De geluks- maatschappij

Een derde van de Belgen is perfect gelukkig (zij hebben een geluksscore van 8 of meer op 10) volgens een nieuw onderzoek naar het geluk van de Belgen, geleid door professor Lieven Annemans (UGent) en betaald door verzekeraar NN. Er werden bijna 4000 mensen ondervraagd in 2018 en 2019. Dat mooie aantal heel gelukkige mensen wordt tegengesproken door een ontstellend hoog aantal ongelukkige Belgen: een vierde van de Belgen voelt zich volgens dat onderzoek niet gelukkig. Belangrijkste aanleidingen voor geluk of ongeluk zijn volgens Annemans de volgende: opgelegde verplichtingen, zelfvertrouwen, gezondheid, geld en relaties met anderen. Een dergelijk diepgaand onderzoek naar geluk vond in Nederland, dat in de top vijf van de gelukkigste landen van de wereld staat, nog niet plaats. De gemiddelde Nederlander geeft zichzelf een geluksscore van meer dan 7,4/10, volgens jaarlijks onderzoek van de Verenigde Naties (World Happiness Index). In België is dat iets minder: 6,9/10. Volgens het Nederlandse CBS is 22 procent van de Nederlanders perfect gelukkig (9 of 10/10) en slechts 3 procent ongelukkig. Toch wijst ook Nederlands onderzoek uit dat 43 procent van de ondervraagden (vanaf 19 jaar) zich eenzaam voelt, en 10 procent ernstig of zeer eenzaam is.

Mijn ervaringen als psychiater bevestigen dat veel mensen ongelukkig zijn. Ik heb te veel werk, en de wachtlijsten voor psychische hulp worden steeds langer. Hoe is dat te verklaren? We leven toch in een maatschappij die het heel goed heeft? Er is geen oorlog in de buurt, er is geen nijpende armoede voor de meeste mensen. We leven in welvaart, maar velen voelen weinig welzijn. Toch staat geluk bovenaan onze wenslijst, in onze wereld die zonder overdrijven een geluksmaatschappij mag genoemd worden. Alles draait om het obsessief streven naar geluk.

‘Gelukkig nieuwjaar!’ ‘Gelukkige verjaardag!’ ‘Veel geluk!’ Altijd weer wensen we de ander geluk. Want gelukkig zijn is sinds mensenheugenis het hoogste goed. We streven er allemaal naar, voor onszelf en voor onze kinderen, soms obsessieel. Als je maar gelukkig bent! Het gelukkig zijn en blijven wordt het ultieme doel van ons bestaan.

In onze westerse maatschappij lijkt het bovendien alsof iedereen dat doel op eigen houtje kan verwezenlijken, want we geloven dat je je eigen geluk helemaal zelf maakt. Deze wereld is doordrongen van de idee dat we ons leven en het daarbij horende geluk zelf kunnen vormgeven. Ieder is beheerder van zijn eigen nv IK,

een autonoom en wilskrachtig ego. Het lijkt wel alsof we het paradijs hier en nu willen maken. Dat moet wel, want de meesten zijn ervan overtuigd dat er na dit aardse leven geen paradijs meer wacht. *It's over now, the water and*

the wine. We were broken then, but now we're borderline:

zo juist zingt Leonard Cohen het in de allerlaatste regels van zijn allerlaatste plaat.

**WE LEVEN IN WELVAART,
MAAR VELEN VOELEN
WEINIG WELZIJN.**

Geluk hangt in hoge mate af van de verwachtingen die je hebt. De wereldbekende Israëliische historicus Yuval Noah Harari zegt het zo in *Sapiens, een kleine geschiedenis van de mensheid* (p. 410): ‘Als je een ossenwagen wilt en je krijgt een ossenwagen, dan ben je tevreden. Als je een gloednieuwe Ferrari wilt en je krijgt een tweedehands Fiat, dan voel je je tekortgedaan.’ Als we niet krijgen wat we verwachten zijn we teleurgesteld. Met tegenslag kunnen we moeilijk omgaan, we worden er ongelukkig van. Gelukkig willen we zijn. En een beetje gelukkig is niet genoeg.

*Steeds meer,
steeds verder*

‘Onze volgende beklimming van de Mont Ventoux is niet gewoon, nee, we nemen de moeilijkste helling! We gaan in het grootste verzet. En de volgende dag doen we het opnieuw.’ Dat hoorde ik een kennis eens vertellen. Het lijkt me heel vermoeiend. Ik vind het even goed om gewoon te doen.

Er staat tegenwoordig een lange wachtrij op de Mount Everest, omdat iedereen de top wil beklimmen. Iedereen op de Mount Everest! Het is te gek voor woorden. De berg wordt door al het achtergelaten afval nog hoger. Maar het kan nog verder (en dus beter): ‘Dit jaar gaan we naar de Kaaimaneilanden!’ Men vergeet dat als je almaar verder reist, je ten slotte gewoon weer thuis aankomt. De aarde blijft een bol.

In *Grand Hotel Europa* noemt de veelgeprezen schrijver Ilja Leonard Pfeiffer het reizen van vandaag een streven naar een authentieke en unieke ervaring. ‘De gedachte dat dit streven ons verrijkt, maakt deel uit van de kern van onze identiteit. Dat je bijzondere dingen doet, maakt het zeer waarschijnlijk dat je een bijzonder mens bent’ (p. 114).

**IN DEZE DOOR-
DRAMMENDE
WERELD BETEKENT
GELUK SUCCES EN
IS HET MAAKBAAR
EN MEETBAAR.**

Maar móéten we per se allemaal de avontuurlijke reis maken naar de binnenlanden van Borneo waar nog nooit iemand geweest is? Klopt het dat je nooit echt student bent geweest als je niet een keer met intoxicatie op de spoedgevallendienst belandt? Men zegt soms dat je moet leven tot op de bodem. Van mij mag het. Maar let op. Want soms is de pudding aangebrand daar op de bodem. Als je veel gaat schrapen is het niet zo lekker meer. Ik denk daarom dat pudding eten zonder te schrapen even goed is. We moeten niet per

se het onderste uit de kan halen. Het excessieve als levensdoel hebben, kan problematisch zijn. Er zit soms een donkere achterkant aan. In mijn praktijk zitten wel eens succesrijke mensen die voor twee hebben geleefd, in de overtuiging dat je alles uit je bestaan moet halen. Ze zitten tegenover me en kunnen niet meer. Ze barsten in tranen uit. Dan denk ik: gewoon is ook goed.

Er zijn veel mensen die heel gelukkig zijn met een langzamer en bedachtzaam leven. Dat is evenveel waard. Ze hebben het niet nodig om de Mount Everest te beklimmen langs de lastigste kant. Of om drie marathons na elkaar te lopen. Ik heb bewondering voor wie dat kan, die drie marathons lopen, en het mag dus. Er zijn op dat vlak geen normen. Maar laat het geen dwang worden.

Vroeger was het de norm om binnen de vakjes te blijven en braaf te zijn. Vooral niet opvallen. Er werd aan onze jongeren gezegd: 'Doe maar gewoon, dat is al gek genoeg.' De Vlaming mocht zeker niet boven het maaiveld uitsteken, de Nederlander uit de Randstad kon al eens wat ambitieuzer zijn. Daar hebben we ons

gelukkig van bevrijd. Maar misschien is de slinger doorgeslagen en móéten we nu wel erg ver buiten de vakjes gaan om bijzonder te zijn, Dat hoeft óók niet. Laat iedereen maar doen waar hij zich goed in voelt.

Het is van alle tijden en des mensen om te streven naar meer. Maar de huidige maatschappij heeft dat ‘steeds meer’ wel heel erg consumentistisch ingevuld. Wij worden allemaal tot consumeren aangezet, zelfs wie er sceptisch tegenover staat valt eraan ten prooi. In deze doordrammende wereld betekent geluk succes en is het maakbaar en meetbaar. Je meet het geluk af aan de diepte van je zwembad en de lengte van je auto. Materiële dingen moeten groter zijn en ervaringen mogen wat kosten. Heel veel geld hebben en voortdurend naar meer geld verlangen maakt nochtans weer minder gelukkig. Belgen met een hoog inkomen van boven de 4500 euro per maand zijn minder gelukkig dan landgenoten die net iets minder verdienen. Een stabiele financiële toestand is begrijpelijkerwijs een belangrijke factor voor individueel geluk. Maar geld maakt blijikbaar toch maar beperkt gelukkig.

Heel moeilijk lijkt de invulling van zelfgemaakt geluk niet: koop een Bongobon voor een verblijf in een resort op de Kaaimaneilanden en laat je zakken in het bubbelbad. Als je er lang genoeg in blijft borrelen, begint je vel te rimpelen en ga je op een weekdier lijken. Geluk is dan vermosselen, een zelfgenoegzaam wegzinken in ledigheid. Ik vraag me af of je daar werkelijk gelukkig van wordt. Waarmee ik niet wil zeggen dat je niet meer in een bubbelbad mag zitten natuurlijk. Integendeel: de omgang met onze eigen lijfelijkheid is een belangrijk gegeven voor het goede leven. Het klassieke idee van een gezonde geest in een gezond lichaam blijft een waardevolle basis.

Schrijvers en dichters zeggen de dingen altijd weer met scherpe onduidelijkheid en met heldere verwarring. Volgens mij komen ze zo dicht bij de waarheid. Gerrit Komrij omschreef in *Intimiten* (1993) met onovertroffen stijlvolle ironie de contradictie van het geluk.

Geluk betekent niet het bestaan van geluk, geluk betekent het streven naar geluk, het streven naar een ideaal dat ons als geluk verschijnt. Als men weet dat dit streven nooit bevredigd zal worden – en dat weet men – bestaat ons enige geluk derhalve uit ontevredenheid. Uit ongelukkig zijn.

De terreur van het geluk

Dat je gelukkig bent, dat wil je kenbaar maken. Ook dat is iets van deze tijd. Je bent geslaagd in die opzet en vertelt dat met veel bravoure, bijvoorbeeld op sociale media. Je hebt het geluk verdiend, dus mag je het ook laten zien (en je mag best wat overdrijven).

Volgens de Duitse filosoof Wilhelm Schmid is geluk een plicht geworden. Hij noemt het krampachtig streven naar zoveel mogelijk plezier de ‘terreur van het geluk’ en hij raadt aan die zoektocht op te geven. De Amerikaanse psycholoog Emily Esfahani Smith zegt in haar veel bekeken TED Talk en haar boek *De kracht van betekenis* (2017) dat het obsessief najagen van succes en geluk het omgekeerde effect heeft, en net ongelukkig maakt. In plaats van het verhoopte geluk komen er angsten en stress voor in de plaats. Ook Smith dringt dus aan op het rustiger aan gaan doen.

Maar wat volgens mij veel erger is: die angsten en stress zijn niet alleen het lot van de gelukzoekende mens. Als het daarbij zou blijven zouden we nog