

Preview

GIJ ZULT GELUKKIG ZIJN!

*Een rusteloze jacht of een
leven van overgave?*

ROMHILD RUITENBERG

Gij zult gelukkig zijn!

*Een rusteloze jacht of een leven
van overgave?*

Romhild Ruitenbergh

ark media

ISBN 978 90 33800 79 5

NUR 707

GIJ ZULT GELUKKIG ZIJN!

© 2015 Ark Media

Donauweg 4, 1043 AJ Amsterdam

www.arkmedia.nl

Geschreven door Romhild Ruitenbergh

Vormgeving omslag en binnenwerk door Rick Sleurink

Foto achterkant gemaakt door Marianne van Dolder

Via Stichting Ark Mission draagt Ark Media bij aan verspreiding van de Bijbel in binnen- en buitenland. Zie voor meer informatie: www.arkmission.nl.

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de *Nieuwe Bijbelvertaling*, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004, tenzij anders vermeld.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Noa en Joël

Inhoud

Inleiding	7
1. Gij zult gelukkig zijn!	9
2. Het evangelie volgens Walt Disney	26
3. De jacht op geluk	38
4. Scherven brengen geluk	52
5. Gefeliciteerd!	67
Bedankt	83
Vragen	85
Noten	26

Inleiding

Ik denk en ik denk en ik denk, ik heb me talloze keren uit een toestand van geluk gedacht, maar ik heb mezelf nog nooit in een toestand van geluk gedacht.¹ *Jonathan Safran Foer*

•• ————— ••

Geld maakt gelukkig! Vergeet alle goedbedoelde adviezen die stellen dat het niet zo is, want geld maakt wel degelijk gelukkig. Tenminste, als je niet meer dan 58.000 euro per jaar verdient. Dat is de grens van het geluk. Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman (psycholoog) en Angus Deaton (econoom) komen tot deze conclusie in het blad van de Amerikaanse Academie van Wetenschappen. Met een jaarinkomen van 58.000 euro bereik je het plafond van je geluksgevoel. Als je meer geld verdient, kun je wel tevredener worden, maar gelukkiger word je er niet van.² Wist je trouwens dat de gelukkigste mensen klokslag 17.42 uur terugkeren van hun werk? Ook twee uur per dag met de kinderen spelen, vijf huisgemaakte maaltijden per week en twee vakanties per jaar blijken onontbeerlijk voor het betere levensgeluk, zo bleek uit een onderzoek waaraan vierduizend mensen deelnamen.³

Geluk. Het is een populair woord. Met verbazing heb ik afgelopen jaren de toename in artikelen over geluk gelezen in bladen als *Psychologie*, op internet, in interviews en bij tv-programma's. In onze samenleving is gelukkig zijn het grote levensdoel geworden en we worden doodgegooid met allerlei adviezen over hoe we dit doel kunnen bereiken. De Duitse filosoof Wilhelm Schmid spreekt zelfs van een 'gelukshysterie'⁴. En als we

niet gelukkig zijn, dan doen we alsof, zo lijkt, want verreweg de meeste mensen in Nederland geven aan dat ze gelukkig tot zeer gelukkig zijn als het ze gevraagd wordt.

Het thema geluk boeit me. Wat maakt toch dat we zo verlangen naar dat gelukkige leventje? De tv-presentator Twan Huys stelt in zijn boek *Over geluk*: ‘Wat is geluk? Hoe krijg ik grip op de ongrijpbaarste, hardnekkigste, niet te beantwoorden vraag? Iedereen zoekt het antwoord, niemand lijkt het te vinden. We dwalen van het ene verlangen naar het andere en de verlangens die uiteindelijk vervuld worden, brengen ons niet dichterbij het geluk.’⁵ In hoofdstuk 1 ga ik verder in op deze onrust.

Daarbij vraag ik me af hoe geluk voor de gemiddelde christen in Nederland leeft. Verlangen wij naar een zelfde soort geluk als de wereld om ons heen of is geluk van God iets van een andere orde? Het zijn een paar van de vragen waar ik in hoofdstuk 2 aandacht aan schenk.

Persoonlijk vind ik niet alle adviezen voor een gelukkig leven even goed. Bepaalde adviezen zijn in mijn ogen puur ik-gericht en maken dat we met name naar binnen gekeerd raken. In hoofdstuk 3 zet ik uiteen welke bezwaren ik tegen bepaalde geluksadviezen heb.

Tot slot wil ik ook kijken naar geluk in de Bijbel en wat geluk voor een christen mag inhouden. Vaak geeft de Bijbel het tegenovergestelde aan van wat de wereld om ons heen voorschrijft. Ik vermoed dat dit bij geluk niet anders is. In hoofdstuk 4 en 5 beschouw ik geluk en het gelukkige leven vanuit christelijk perspectief.

Ik hoop dat dit boek uitnodigt tot een stuk reflectie op geluk en de hang naar een gelukkig leven. Ik wil geluk weer in het juiste perspectief zetten, namelijk in een leven waar ook geleden wordt. Ik geloof dat ons leven niet altijd over rozen gaat en ook niet hoeft te gaan. Lijden en geluk liggen dichterbij elkaar dan we soms vermoeden.

Dit boek is geen tienstappenplan voor hoe een christen gelukkig moet zijn. Hopelijk helpt dit boek je wel bij het zetten van een stap in de goede richting.

1. Gij zult gelukkig zijn!

*Is er iets dat voor je geluk,
de zin van je leven en je identiteit
van fundamentele belang wordt dan God,
dan is het een afgod.*⁶ Tim Keller



Onlangs zat ik in de trein. Het was op een doodgewone herfstachtige dinsdagochtend, de dienstregeling was aangepast. Ik was onderweg van Amersfoort naar Hilversum en pakte achteloos het gratis krantje dat een andere reiziger op de bank had achtergelaten. Vaak vergeet ik de makkelijk verteerbare ANP-berichten die ik in dit soort krantjes lees, met hetzelfde gemak weer. Maar één artikel hield deze ochtend mijn aandacht vast: ‘Nederlanders zijn positief over hun eigen geluk’. De zin bleef even op mijn netvlies branden. Nederlanders positief over hun eigen geluk?

Volgens een gerenommeerd wetenschappelijk onderzoeksbureau is zo’n 75 procent van de Nederlanders het eens met de stelling: ‘Ik word gelukkig van mijn werk.’⁷ Na het lezen van deze zin liet ik bewust de krant even zakken om een blik te werpen op de mensen in mijn coupé. Wat een toeval, dacht ik nog, de overige 25 procent zit vandaag bij mij in de trein. De meeste mensen in mijn wagon keken alsof ze op weg waren naar het plaatselijke slachthuis. 80 procent van de communicatie is non-verbaal en als ik moest interpreteren wat de blikken om mij heen uitdrukten, dan was geluk niet het eerste wat in mij opkwam. De blikken van mijn medepelgrims toonden eerder een somberheid en een doelloosheid. Afgezien

van de man met de bril schuin tegenover mij, die tevreden lag te slapen. Maar de angstaanjagende geluiden die hij al slapend voortbracht, droegen bepaald niet bij aan het toch al gammele geluksgevoel in mijn coupé.

Terwijl ik de rest van het artikel las, vroeg ik me ook af: als werk ons zo gelukkig maakt, waarom wordt er dan zo veel gepraat over het afgelopen en komende weekend? ‘Nog leuke dingen gedaan in het weekend?’ ‘Nog plannen aankomend weekend?’ Met vakanties is het niet anders. Waarom gaat zo veel werktijd verloren door gesprekken over de afgelopen en naderende vakanties, de tijd dat we niet op het werk zijn? Nee, dit krantenartikel sloot niet aan bij de wereld om me heen.

Nu bleek deze dinsdag een geluksdag te zijn. Hoe het kwam weet ik niet, maar ik werd deze dag voortdurend met geluk geconfronteerd. Toen ik in Hilversum mijn rode stationsfiets uit het rek haalde en even omhoog keek, zag ik iets opmerkelijks. Een billboard met daarop de tekst ‘Jouw geluk kun je delen’. Het bleek een reclame te zijn van de organisatie Moeders voor moeders. Deze organisatie zamelt urine in van zwangere vrouwen om het HCG-hormoon (Humaan choriongonadotrofine)⁸ eruit te filteren en in te zetten om vrouwen die moeilijk zwanger raken te helpen. Ik herinner me nog steeds de vol geürineerde flessen in onze gang toen mijn vrouw zwanger was van onze dochter. Nooit had ik toen de slogan kunnen bedenken dat je geluk kunt delen. Geluk zit dus blijkbaar ook in urine.

Fietsend over de Diependaalselaan in Hilversum, met de geur van urine in mijn neus, kwam ik langs het standbeeld ‘Levensvreugde’ van de Nederlandse kunstenaar Gabriël Sterk. Het geluk spat ervanaf. Een man die zijn geliefde vrouw optilt en haar voorlopig niet los lijkt te laten. Op datzelfde moment klonk Pharell Williams op mijn iPod. ‘Because I’m happy, clap along if you feel like happiness is the truth.’ Mijn verwachting was dat deze geluksconfrontaties vanzelf wel zouden ophouden als ik op mijn werk zou zijn.

Echter, binnenkomend op het kantoor lachte Boeddha zelf me toe. Zijn dikke, olijke hoofd stond op de cover van de gelukseditie van de *Happinez* die op een tafeltje in de wachtkamer lag. Diezelfde ochtend nog

kreeg ik van een cliënt te horen dat hij zo verlangde naar een gelukkig leven, toen ik hem vroeg wat hij uit het hulpverleningstraject wilde halen.

Al deze waarnemingen wekten een nieuwsgierigheid in mij op. Wat maakt dat geluk zo *hot* is in onze samenleving en waarom willen we zo graag gelukkig zijn?

Nederlanders gelukkig?

De laatste jaren worden met regelmaat de resultaten van geluksonderzoeken in kranten, bladen en op internet gepubliceerd. Niet alleen in relatie tot werk, maar ook het algemene geluksgevoel wordt onderzocht. Nederlanders blijken volgens deze onderzoeken ruimschoots boven het mondiale gelukgemiddelde te zitten.⁹ Onderzoek toont aan dat samenwonen, al dan niet getrouwd, gelukkiger maakt dan alleen zijn, en dat geven ook gelukkig maakt. Mannen schijnen gelukkiger te worden als ze regelmatig knuffelen. Gelukkige moeders maken hun kinderen gelukkig. Ruim de helft van de vrouwen wordt gelukkig van goede seks. Allemaal mooi nieuws – als we alle statistieken mogen geloven. Want wat is nu waar? Gaat het nu werkelijk zo goed met de gemiddelde Nederlander?

Aangezien ik dagelijks werk met mensen die lichte tot zware psychosociale problemen hebben, kan het zijn dat ik een vertekend beeld heb van het geluksgevoel in onze maatschappij. Echter, tegenover een geluksonderzoek dat stelt dat zo'n 85 procent van de Nederlanders gelukkig tot zeer gelukkig is met zijn leven¹⁰, staan andere onderzoeken die eerder bevestigen dat het niet zo goed met ons gaat:

- 25 procent van de Nederlanders heeft last van *slapeloosheid*. 20 procent van de mensen die last heeft van slapeloosheid gebruikt hiervoor medicatie. Er is zelfs een website, www.ikkannietslapen.com.¹¹
- In 2007 kregen 937.000 mensen in Nederland *antidepressiva* voorgeschreven. Dit middel zou natuurlijk kunnen bijdragen aan het chemische geluksgevoel, maar het is schrikbarend hoeveel mensen

deze medicatie gebruiken en hoeveel mensen het zouden moeten gebruiken. Jaarlijks neemt het aantal toe.¹²

- Sinds 2008 is het aantal *suïcides* in Nederland met 30 procent toegenomen.¹³
- In 2013 bleek 30 procent van alle Nederlanders van 19 jaar en ouder zich soms eenzaam te voelen. 8 procent geeft aan zeer eenzaam te zijn.¹⁴
- In Nederland hebben zo'n 800.000 mensen problemen met *alcohol*. Dan noem ik niet het aantal drugs-, gok-, porno- en medicijnverslaafden.¹⁵
- In Nederland stranden zo'n 30.000 huwelijken per jaar. Dit is niet alleen bijzonder ingrijpend voor de echtelieden zelf, maar vooral ook voor de kinderen. Voor Amerikaanse onderzoekers is *scheiden* te vergelijken met een besmettelijke ziekte. Zij ontdekten dat als je vrienden of familieleden hebt die gaan scheiden, je zelf 75 procent meer kans hebt op een scheiding.¹⁶
- In Nederland *sterven* jaarlijks 139.200 mensen. Voor nabestaanden soms een rust, maar vaak een groot verlies en verdriet. Ervan uitgaande dat de meeste stervenden in ieder geval een paar mensen om zich heen hebben, heeft een groot aantal Nederlanders met *rouw* te kampen. Overigens sterven het jaar erop weer zo'n 139.200 mensen, dus we komen vroeg of laat allemaal aan de beurt om te sterven of te rouwen.¹⁷
- De helft van de Nederlanders van 18 tot 70 jaar kampt met *overgewicht*. Dit hoeft niet alleen lichamelijke klachten te geven, maar kan ook sociale eenzaamheid tot gevolg hebben.¹⁸

Ik had nog bladzijden kunnen vullen met soortgelijke gegevens en onderzoeken, waarin op wetenschappelijke basis wordt beweerd dat wij Nederlanders lijden. Bovenstaande gegevens vertellen mij niet dat het grootste deel van de Nederlanders zo gelukkig is. Nee, deze cijfers willen ons vertellen dat het leven een ingewikkeld gebeuren is. Het leven is doorspekt met lijden, al vanaf het jongste begin. Het leven gaat niet alleen over geluk, maar ook over verliezen, over pijn.

Op zoek naar geluk

85 procent van de Nederlanders zou gelukkig tot zeer gelukkig zijn. Het lijkt me een onwaarschijnlijk percentage en het strookt niet met wat ik om mij heen zie. Ook niet met mijn eigen leven. Mijn ultieme geluk beleef ik tijdens onze vakanties in Italië, na een dag zwemmen een biertje drinken met zoutjes en druiven in de aanwezigheid van mijn vrouw en kinderen. Maar na de vakantie ben ik ook de man die lijdt als zijn kinderen lijden, die onzeker is over beslissingen die genomen moeten worden, onzeker over zichzelf, die soms wakker ligt van zorgen over werk, die bepaalde zaken niet meer kan eten omdat zijn slokdarm het niet verdraagt... Mijn geluksgevoel fluctueert.

Gelukkig willen zijn is wel een trend die ik duidelijk waarneem in ons land. Het zoeken naar geluk lijkt welhaast een nieuwe religie te zijn geworden. Geluk is het grote levensdoel. In geluksboeken wordt dit ook niet onder stoelen of banken gestoken: 'In alle bescheidenheid denk ik dat het geluk de heilige graal is, "de zin en het doel van het leven", zoals Aristoteles dat zo fraai onder woorden heeft gebracht, de enige reden van het menselijk bestaan.'¹⁹ Ook in een lesboek voor studenten maatschappelijk werk vond ik een soortgelijke opmerking: 'Elk mens heeft de behoefte zich te ontwikkelen, de behoefte aan erkenning en bevestiging en de behoefte om gelukkig te worden. Volgens Aristoteles is geluk het hoogste doel van het menselijk bestaan. Hoe vaak zeggen cliënten niet als je vraagt naar hun doel: "Ik wil gelukkig worden"?'²⁰ Beide auteurs halen de uitspraak van Aristoteles over geluk van stal. Maar wat verstaan we nu eigenlijk onder geluk? Je hebt het geluk dat in de wereld nagestreefd wordt en het geluk dat ik voor het gemak het bijbelse geluk noem (hoofdstuk 4). Bij het wereldse geluk onderscheid ik een vluchtige, goedkope geluksbeleving en een duurzame variant.



**HET ZOEKEN
NAAR GELUK LIJKT
WELHAAST EEN
NIEUWE RELIGIE TE
ZIJN GEWORDEN**

De markt speelt heel handig in op de vluchtige gelukszoekerij. Denk aan de slogan 'Open happiness' van Coca-Cola. Dit drankje lost niet alleen een roestige spijker binnen 24 uur op, maar klaarblijkelijk ook al onze problemen binnen een paar slokken. De staatsloterij gaat in tegen alle wetenschappelijke onderzoeken die stellen dat het winnen van dertig miljoen euro niet echt gelukkig maakt, en eindigt zijn reclames steevast met 'Veel geluk'. Zalando belooft mij ten slotte een schreeuw van geluk als ik hun schoenen koop. Deze gelukssoort is gericht op het goede gevoel. Een vluchtig moment van extase, dat ook zo weer verdwenen is. Maar het merendeel van de Nederlanders is wel degelijk gevoelig voor dit vluchtige geluk. De reclames doen hun werk en sorteren veel effect. Het is echter opvallend dat er weinig geluksboeken zijn die deze geluksvorm promoten. Ik heb nergens een geluksadvies kunnen vinden in de trant van: vreet eens een zak patat met vijf eetlepels mayonaise weg, dat geeft een kort gelukzalig gevoel...

De geluksboeken promoten juist een andere gelukssoort, namelijk het duurzame geluk. Deze vorm is gericht op het blijvend vergroten van je geluksgevoel. Geen vluchtig gevoel, maar een gelukkig leven dat zin heeft voor jezelf en anderen. Op bol.com kun je tientallen boeken bestellen over de weg naar dit gelukkige bestaan. In deze boeken wordt het geluk geanalyseerd en worden tips meegegeven. Het is me opgevallen dat al deze boeken iets met elkaar gemeen hebben. Telkens wordt er beweerd dat onze overtuigingen over geluk en wat ons gelukkig maakt niet kloppen, maar dat het boek dat je op het oog hebt een nieuwe insteek, een alternatieve aanpak heeft. En die aanpak werkt wel. Het populaire geluksboek *De maakbaarheid van het geluk* van de Amerikaanse psychologe Sonja Lyubomirsky is bijvoorbeeld uniek, omdat dit volgens de auteur een puur wetenschappelijke benadering heeft. Sonja Lyubomirsky vertelt op bijna iedere bladzijde dat wat ze zegt uit empirisch onderzoek is gebleken. Dan móet het wel werken. In het boek *Geluk begint in je brein* van Teresa Aubele leer je je hersenen te herprogrammeren om gelukkiger te zijn. Twan Huys heeft ook een boek geschreven over geluk, waarbij hij in navolging van de achttiende-eeuwse filosoof Jean-Jacques Rousseau naar Zwitserland reist om daar te zoeken waar het echte geluk in zit. Rousseau

beweerde: ‘Het volmaakte geluk is alleen mogelijk in eenzaamheid. Al het andere – de liefde, vriendschap, kinderen – is tweedehandsgeluk.’²¹ En zo heeft ieder boek zijn eigen insteek. Ben je niet zo van het lezen, dan staan er op internet tientallen coaches paraat om je klaar te stomen voor een écht duurzaam, gelukkig leven. Voor een kleine honderd euro per uur word je gecoacht naar een gelukkiger staat van zijn of zen.

De vraag hoe je gelukkig kunt zijn, wordt in deze boeken beantwoord. Blijkbaar voorzien ze in een behoefte. Wat mij intrigeert is de vraag waarom mensen zo graag gelukkig willen zijn. Bij de meerderheid van de bevolking, op alle continenten en in alle culturen, staat gelukkig worden op nummer één van de lijst met diepgekoesterde levensdoelen.²² Vanwaar die obsessie met een gelukkig leventje?

Een analyse

Als we de cijfers van het lijden in Nederland in ogenschouw nemen, zit er best logica in dat mensen verlangen naar een beter en gelukkiger leven. Geluk levert sowieso een paar goede eigenschappen op. Het is bewezen: vergeleken met minder gelukkige leeftijdsgenoten zijn gelukkige mensen socialer en energiever, vriendelijker en populairder bij andere mensen.²³ Ook blijken gelukkige mensen vaak gezonder te zijn en vice versa. Een paar jaar geleden zag ik dat mijn zorgverzekeraar zelfs 50 procent korting gaf op een cursus praktische psychologie. Boven het aanbod stond de uitnodigende tekst: ‘Investeer in je eigen geluk.’ Met alle voordelen die een gelukkig bestaan biedt en alle ellende waar veel mensen schijnbaar mee kampen, is het dus begrijpelijk dat mensen hierin willen investeren.

Naast het ‘feit’ dat je van geluk een populairder, energiever en socialer mens wordt, zie ik nog drie oorzaken voor dit nieuwe levensdoel van de Nederlander.

1. Geluk is een opdracht. Het is de wens van onze ouders en onze samenleving dat we gelukkig worden.

2. Geluk is een optie. We leven tegenwoordig meer dan ooit onder omstandigheden die de mogelijkheid bieden om gelukkig te zijn. Met andere woorden: we hebben het juiste maatschappelijke klimaat om naar een gelukkig leven te kunnen en moeten streven.
3. Geluk is een vervanging van God. De mens heeft een fundamentele onrust in zich en wil deze wegnemen. Echter, God de ultieme rustgever is niet meer in beeld en dus wordt uitgeweken naar een alternatief: geluk.

Oorzaak 1: geluk is een opdracht

De verwachtingen van onze ouders en onze samenleving spelen een cruciale rol in het betekenis geven aan ons leven. Ik ontdekte dit toen ik een aantal jaar geleden een professioneel begeleidingstraject volgde tijdens een coaching-opleiding. Ik raakte met mijn coach in gesprek over de relatie met mijn ouders. Het ging over de vraag wat mijn ouders met mij voor ogen hadden toen ik nog onder hun hoede verkeerde. Wat wilden ze dat ik zou worden? Ik kon werkelijk niets bedenken. Mijn ouders hebben mij nooit een beroepskeuze door de strot geduwd. Ik heb mijn vader nooit horen zeggen: 'Romhild, ik ben fysiotherapeut, jij wordt ook fysiotherapeut en jouw kind wordt ook fysiotherapeut.' Het enige wat ik kon bedenken is iets wat mijn ouders regelmatig tegen mij zeiden: 'We willen dat het goed met je gaat.' Ik had dit tot mijn levensopdracht gemaakt en deed inderdaad mijn best om een gelukkige indruk te maken op mijn ouders en omgeving.

Ook in het begeleiden van studenten loop ik tegen dezelfde zaak aan. Tijdens de supervisiegesprekken die ik met studenten van de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening heb, komt de relatie met de ouders nogal eens naar voren. Het is waardevol om stil te staan bij de vraag welke verwachtingen onze ouders van ons hebben en welke invloed dit heeft op ons leven. Ouders



**DE TRAGIEK
VAN ONZE
GELUKSCULTUUR
IS: GELUKKIG
MOETEN ZIJN**

spreken vaak uit dat ze hopen dat hun kind gelukkig wordt. Niet voor niets hoor je zo vaak ouders zeggen dat als het met de kinderen goed gaat, het met hen ook goed gaat. Bij de geboorte van een kind is dat toch ook de enige wens: als het maar gezond is, als het maar gelukkig wordt.

Het feit dat je wilt dat je kinderen gelukkig worden, getuigt van liefde, maar heeft ook een onbedoeld gevolg. Ironisch genoeg kan dit een levensopdracht worden. Petr Krajicek, vader van tennisspeelster Michaëlla Krajicek, laat in een interview met het *AD* geen moment na te vertellen hoe belangrijk het geluk van zijn dochter is. 'Eén ding is het allerbelangrijkste, dat Michaëlla gelukkig is.' 'Het is moeilijk om vader en opa te zijn (...) Hun geluk en dat van je kleinkinderen is het belangrijkste.' 'Haar geluk staat boven een tenniscarrière.' 'Ik wil graag bijdragen aan haar geluk.'²⁴ Wil Michaëlla Krajicek haar vader tevredenstellen, dan moet ze vooral één ding doen: gelukkig worden. Kinderen voelen haarfijn aan wat ouders willen en internaliseren zo'n verwachting tot hun eigen levensopdracht.

Onze samenleving bouwt mooi voort op deze opdracht. We worden van alle kanten aangemoedigd om iets te maken van ons leven. Via ons onderwijs, onze omgeving of de media. De boodschap is hetzelfde: het gaat om jou. Jouw ontplooiing, jouw geluk, jij bent de auteur van je eigen levensverhaal, maak er iets moois van! Je kunt worden wat je wilt. Zorg dat je herinnerd wordt, dat het een *happy end* krijgt.

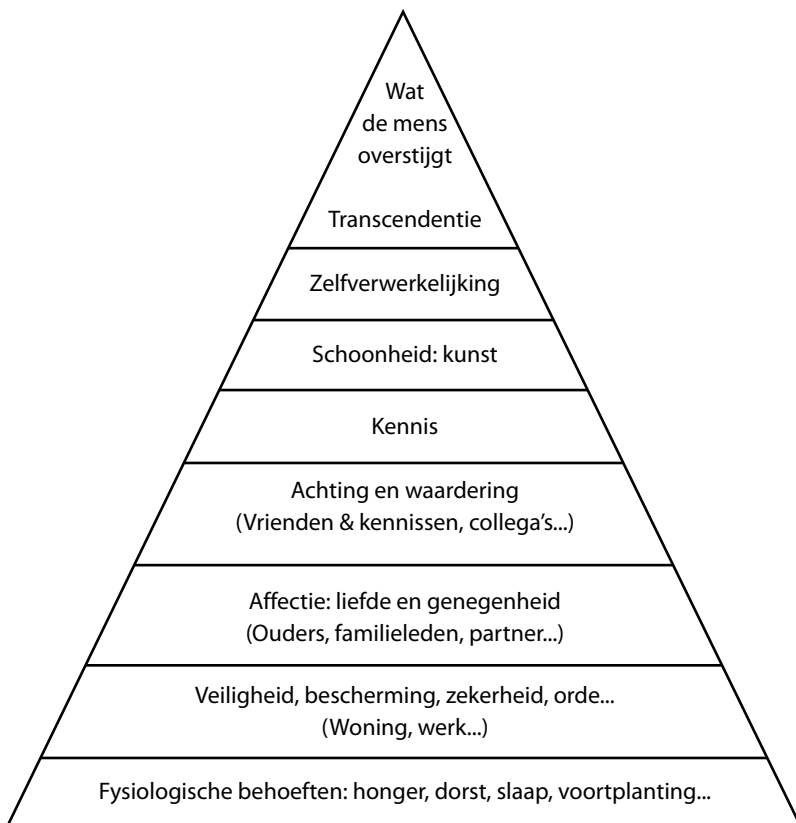
Het gevolg van deze drang naar geluk vanuit onze ouders en samenleving, maakt dat we constant met een geluksthermometer in onze ziel rondlopen. We zijn ons voortdurend bewust van onze emoties en monitoren hoe het ervoor staat en of dat voldoet aan de sociale norm. Blij is goed; boos, verdrietig en angstig zijn niet goed, hier moet je zo snel mogelijk vandaan raken. Als iemand in mijn spreekkamer begint te huilen, krijg ik negen van de tien keer een verontschuldiging te horen voor de tranen. Het is niet alleen een gelukkig *willen* zijn, maar ook een gelukkig *moeten* zijn. Dat is de tragiek van onze gelukscultuur. Christen of niet, je ontkomt er niet aan en wordt hierin meegezogen, van jongs af aan. Een percentage van 85 procent van de Nederlanders dat zegt gelukkig te zijn,

lijkt eerder een gevolg van de wens van onze ouders en onze samenleving, dan dat het op enige waarheid berust. Gelukkig worden is een opdracht.

Oorzaak 2: geluk is een optie

Wij leven meer dan ooit in omstandigheden waarin we gelukkig kunnen worden. Op het gebied van voeding, huisvesting en veiligheid hebben we weinig te vrezen in Nederland. Ik moet hiervoor even een psychologisch uitstapje maken. De psycholoog Abraham Maslow ontwikkelde het volgende piramidemodel:

Piramide van Maslow



Maslow omschreef dat mensen bepaalde fundamentele behoeften hebben. Het begint bij fysiologische behoeften, we hebben water en brood nodig om in onze basisbehoeften te voorzien. Ook seks wordt voor het gemak onder deze fundamentele behoeften geschaard. In de lagere fundamentele behoeften moet voorzien zijn om tot de hogere behoeften te komen. Zo klim je als het ware langs deze piramide omhoog.

Als je Nederland afzet tegen andere landen in de wereld, is het niet lastig om de conclusie te trekken dat het met ons land heel goed gaat. Hoe welvarender het land waar men woont, hoe hoger men de piramide van Maslow kan bestijgen. Want na eten en drinken komt een woning en veiligheid. De meeste mensen in Nederland hebben een dak boven hun hoofd en een warm bed om in te slapen. De meeste Nederlanders wonen in gezinsverband waar affectie is. Om over onze royale vriendenkring maar te zwijgen.

Maar het kan nog hoger en beter. Kennis. Noem mij een Nederlands kind dat niet naar school is gegaan. Sterker nog, het is strafbaar in Nederland wanneer een kind niet naar school gaat. We hebben niet één, niet twee, maar meestal drie schooltrajecten die we doorlopen.

Wat is er hoger dan kennis? Maslow stelt schoonheid en kunst. Aan schoonheid en kunst geen gebrek in Nederland. We kunnen prat gaan op kunstwerken op rotondes, op school worden wij geacht kennis te nemen van verschillende kunstvormen en worden we uitgedaagd onze creatieve kant te ontwikkelen met handvaardigheid en tekenen, en menig schoolreisje of bedrijfsuitje staat even stil bij een plaatselijk museum. Daarnaast zijn tal van Nederlanders bezig met schilderen, beeldhouwen en hopen heel wat Nederlanders ooit een boek uit te geven.

De volgende stap is zelfverwerkelijking. Het gaat hier om uit je leven te halen wat erin zit, je hart volgen, je bestemming vinden. Dit sluit ook weer aan bij de opdracht van onze ouders en samenleving. Aangezien wij de afgelopen jaren zo goed gefaciliteerd worden in onze 'lagere' behoeften, rest ons niet veel meer dan nog te streven naar hogere behoeften, zoals zelfverwerkelijking. In onze samenleving draait alles om zelfverwerkelijking. Zelfs de lagere behoeften evolueren tot iets bovennatuurlijks. Het bereiden van voedsel heeft al lang niets meer te maken met het vullen

van de maag. Koken is een kunst geworden. Hoeveel hobbykoks praten niet over de meest bizarre gerechten die ze het afgelopen weekend hebben bereid voor hun vrienden? Allerlei ongedierte is nu een delicatessie geworden. Kom tijdens een diner voor je vrienden niet aan met alom bekende aardappels, groenten en vlees. Kom liever aan met roergebakken gekonfijte eendenborst met dressing van pompoen en wasabipuree. Met seks is het niet anders. Hoor hoe erover gepraat wordt in de media. Seks is kama sutra. Ons seksleven wordt geacht iets zeer bijzonders te zijn met een frequentie van minimaal drie keer per week. We hebben de gewoonte ontwikkeld om alles bovennatuurlijk te willen maken.

Zelfverwerkelijking kent echter ook een prijs. Het is het toppunt van individualisering. Zelfverwerkelijking wordt vaak in verband gebracht met de weg naar geluk, maar leidt niet automatisch tot een gelukkig leven. Ik vond dit treffend in beeld gebracht door de VPRO-documentaire *Alles wat we wilden*²⁵. De film volgt vier jonge, creatieve, ambitieuze mensen die ogenschijnlijk een glanzend en gelukkig leven leiden. Toch blijkt hun leven niet zo op rolletjes te lopen als de buitenkant doet vermoeden. Ze kampen met angst en onzekerheid. Angst dat men doorziet dat wat ze doen eigenlijk allemaal niets voorstelt. Angst om niet herinnerd te worden. Ze liggen wakker en piekeren over hun leven. Reflecterend op hun situatie merken ze dat ze grote druk ervaren vanuit de maatschappij om alles uit het leven te halen wat erin zit. Ze streven een ideaal na dat ze nooit bereiken en verlangen ernaar dat ideaal los te kunnen laten. Er blijft echter een onuitroeibare onrust in hun leven. Met ontroering heb ik zitten kijken en ik moest denken aan de woorden over Jezus die geraakt was door de mensen die uitgeput en hulpeloos waren als schapen zonder herder.²⁶ Een van de geïnterviewden uit deze documentaire zegt letterlijk: 'Ik had het gevoel bij mijn moeder te willen liggen.' Geluk is een optie en we worden uitgedaagd deze optie ten volle te benutten, ten koste van alles.

Oorzaak 3: geluk is een vervanging van God

Ik vermoed dat het de meest bekende na-bijbelse zin is in onze christelijke wereld: 'Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U'. Het was de kerkvader Augustinus die deze zin zo'n zestien eeuwen geleden optekende

in zijn *Belijdenissen*. Onrust is wat ik om mij heen zie, ondanks of misschien wel dankzij onze opdracht en mogelijkheid tot een gelukkig leven. ‘Augustinus doelt op de innerlijke onrust van onze geest, die ons het gevoel geeft van ontevredenheid, onvervuldheid, kortom: een negatief gevoel. Deze onrust kan ook schuilgaan achter het gedrag van mensen die uiterlijk heel rustig en onbewogen lijken.’²⁷ Wij mogen dan wel onbewogen of rustig overkomen op de wereld om ons heen en we zullen als ons gevraagd wordt of we gelukkig zijn instemmend antwoorden omdat het moet, maar we moeten toch allen toegeven dat er van nature een oeronrust in ons huist. Er heerst zo’n prestatiedrang, zo’n behoefte aan erkenning van de wereld om ons heen. Wat worstelen mensen toch met zichzelf, met hun identiteit, met hun werk, hun geld, hun relaties. Er is zo veel ontevredenheid, zo veel gebrokenheid, zo veel geklaag. Als het gaat om basisbehoeften als eten en drinken, huisvesting en scholing, maar ook om bijvoorbeeld de aan- of afwezigheid van oorlog, zijn de omstandigheden in ons land zelden zo goed geweest als de afgelopen decennia, maar de onrust en onvrede lijken juist toe te nemen.

We zoeken naar constante bevrediging om die oeronrust maar uit te laten doven. Hoe vaak denken we niet in ons leven dat we volmaakt gelukkig zouden zijn als we iets zouden hebben wat we nu niet hebben, bijvoorbeeld een relatie, een kind, een nieuw huis, een diploma, een promotie, een winnend staatslot, een iPhone? Dat zal de onrust wel wegnemen, zo wordt geredeneerd, maar dit geluk lijkt op de lange termijn tegen te vallen. Er is altijd weer een nieuw verlangen, deze oeronrust laat zich niet doven. Jezus had hier in zijn aardse tijd al mee te maken toen Hij een verlamde genas. In Marcus 2:1-5 staat het bekende verhaal van de verlamde man die door het dak heen voor de voeten van Jezus werd gelegd. Jezus gaat niet in op de verlamming van deze man, maar op de vergeving van zonden. Tim Keller zegt hierover dat zonde niet alleen slaat op het maken van fouten, maar ook op de opstand tegen God door langs Hem heen te leven en te gaan voor wat wij zelf belangrijk achten. ‘Jezus confronteert de verlamde met zijn grootste probleem door hem in het diepe te gooien. Jezus zegt: “Als je bij mij komt om alleen genezing voor je lichaam te krijgen, ga je niet diep genoeg. Je onderschat de diepte

van je verlangens, de verlangens van je hart.” (...) Maar deze man heeft ongetwijfeld al zijn hoop gevestigd op de mogelijkheid dat hij weer zal kunnen lopen. Het is vrijwel zeker dat hij in zijn hart zegt: “Kon ik maar weer lopen, dan zou ik het leven aankunnen. Ik zou nooit meer ongelukkig zijn, nooit meer klagen. Kon ik maar lopen, dan zou alles goed zijn.” En Jezus zegt: “Vriend, je vergist je. (...) Als ik je lichaam genees, als dat alles is wat ik doe, voelt het misschien alsof je nooit meer ongelukkig zult zijn. Maar wacht een maand of twee, drie, vier – de euforie is zo voorbij. In ieder mensenhart is het onbehagen diepgeworteld.”²⁸

Het probleem met onrust is, dat we het niet met aardse middelen zullen wegnemen. De geluksboeken prediken allemaal dat door bepaalde dingen te doen of te laten, door bepaalde dingen te denken of juist niet te denken, het duurzaam geluk vanzelf ontstaat en de onrust zal verdwijnen. We zullen leven in goede harmonie met onszelf en onze omgeving. Maar de waarheid is dat we slechts ten dele invloed hebben op ons leven. Niemand wordt gevrijwaard van lijden en al helemaal niet van de dood. Het geluk van de wereld heeft een houdbaarheidsdatum. Het is geen medicijn tegen de chronische onrust in het leven.

Even terugkeren naar de beroemde zin van Augustinus, want hij stelde niet alleen dat ons hart onrustig is, maar ook waar de rust volgens hem gevonden kan worden. Augustinus spreekt over de rust die wij kunnen vinden in God, in relatie met Hem. God is de bedoeling en bestemming van ons bestaan; in Hem vindt ons hart houvast en vervulling.²⁹

Dit is een waar woord, maar er is wel een probleem. We leven in een land waar God en zijn Woord nog maar weinig te vertellen hebben. Veel mensen worden niet meer bekendgemaakt met God, de bestemming van het bestaan. Veel Nederlanders hebben God in de afgelopen decennia de rug toegekeerd. Dit wordt duidelijk uit onderzoeken van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Geloven in God en Jezus Christus is bepaald geen gemeengoed meer, maar eerder de activiteit van een minderheid.³⁰ Weliswaar is iets minder dan een derde (31 procent) van alle Nederlanders nog lid van een kerk, maar een minderheid (18 procent) bezoekt daadwerkelijk kerkelijke bijeenkomsten.

Met het verdwijnen van God uit onze samenleving, met het vervagen van het Woord, is het ook begrijpelijk dat er een andere focus is gekomen. We zoeken naar wegen, zonder God, om zin aan ons bestaan te geven en de zin van het bestaan is gelukkig worden en de onrust in ons leven ongedaan te maken. Ik werd hierin bevestigd bij het lezen van een artikel in *Trouw* van de Vlaamse wetenschapper Rik Torfs. Het artikel heeft als titel 'Bang van geluk'. Torfs schrijft: 'Natuurlijk worden het geluk en de hunkering ernaar mede bepaald door het toekomstperspectief dat mensen hebben. Is er een hiernamaals of niet? Vandaag stellen we die vraag met enige aarzeling. Maar denkers uit het verleden deden dat zonder schroom. John Locke (1632-1704) bijvoorbeeld: "Als de mensen (...) alleen hoop in dit leven kunnen stellen (...) is het niet vreemd, niet onredelijk wanneer ze hun geluk zoeken door alles te vermijden wat hen hier ziek maakt en alles na te jagen wat hun vreugde verschaft." Hoe minder God en hiernamaals, hoe meer geluk hier op aarde telt.³¹

Onrustig is ons hart, tot het rust vindt in geluk. Geluk is een nieuwe godheid, een afgod. Het geluk wordt tegenwoordig gevonden in het lichamelijke: goede, verantwoorde voeding, sport en een strak lichaam. Dit valt mij op zondagochtend op als ik naar de kerk fiets. Ik tref meer hardlopers, wielrenners en mountainbikers aan dan kerkgangers. Geluk wordt gezocht in uiterlijkheid, prestaties, de erkenning die hiermee gewonnen kan worden. Het geluk ligt in relaties, in hoe anderen ons liefhebben of naar ons opzien. 'Het wordt gevonden in bezit en in macht. Het is de vraag naar zin die de moderne mens in groeiende mate opjaagt. Maar velen geven er de voorkeur aan over geluk te spreken, want dat is het woord dat in ieders mond bestorven ligt en dat iedereen goed lijkt te begrijpen.³²

Geluk als surrogaat

Het is dus begrijpelijk dat de Nederlander op zoek gaat naar geluk. Het is een opdracht, we hebben de mogelijkheid en het dooft tijdelijk onze onrust. Het is echter mijn mening dat het wereldse geluk niet als zin



**HET IS TRAGISCH
ALS JE GENOEGEN
NEEMT MET EEN
SURROGAAT**

van het leven moet worden gezien. Geluk als levensdoel zal altijd een surrogaat zijn. Een surrogaat is een product dat een ander vervangt, maar dat een mindere kwaliteit heeft.³³ In de Tweede Wereldoorlog werd door schaarste zeep vervangen door klei-zeep, schoenen werden niet van leer, maar van karton gemaakt en koffie werd vervangen door een mix van granen en cichorei. In de huidige tijd wordt God vervangen door geluk. Een mooi verpakt concept met een duurzaamheidsticker erop. Maar God moet het doel van het leven zijn, een relatie met

Hem. Schuilen bij de Vader, de rustgever, de geluksgever. Geluk als gevolg van een relatie in plaats van een onbereikbaar levensdoel.

Het is tragisch als je genoeg neemt met een surrogaat. Als het leven slechts duurt van je geboorte tot aan je dood, kun je er het best zin aan geven door het *happy* te maken. Dit geluk camoufleert onze onrust tijdelijk. Obsessief de moeilijkheden in het leven vermijden, ze zelfs ontkennen en gelukkig zijn en vooral gelukkig doen maakt het leven draaglijk. Maar de realiteit zal vroeg of laat openbaar worden: je blijft zitten met een leegte, zonder Christus sta je met lege handen. Bij wie schuil je als het er echt op aankomt, als je de dood in de ogen kijkt? Wie vangt je op? In onze schuldcultuur hebben we de neiging om vooral over de vergeving van zonden te praten. Jezus is in de wereld gekomen om onze fouten, onze tekortkomingen, onze dwalingen weg te nemen, zodat wij weer in relatie met God kunnen komen. Het is allemaal waar, maar Jezus kwam meer brengen dan vergeving. Jezus kwam ook rust brengen. Een gelukzalige rust. Hij zei: 'Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.'³⁴ Het is niet alleen vergeving wat we nodig hebben, maar ook deze rust.

Al in de veertiende eeuw schreef Thomas a Kempis de rake woorden: 'Want wanneer U aanwezig bent, worden we echt gelukkig. Zonder U zijn we ongelukkig. U maakt ons van binnen rustig, zodat we ons echt blij en

tevreden voelen (...) Er is niets waaraan we lang plezier beleven als U er niet bij bent. Als we echt plezier aan iets willen beleven, als we echt van iets willen genieten, kan dat niet zonder uw hulp, steun en liefde, en kan dat niet zonder uw wijsheid.³⁵ Geluk mag wel een plaats hebben in ons leven, dat leert de Bijbel ook. Maar zodra geluk het levensdoel wordt raken we juist van God verwijderd. Leven in relatie met God en uitzien naar je thuiskomst is geluk van een ander koninkrijk. Dat is niet te koop in de wereld. Om met de woorden van Psalm 4 te spreken:

*De mensen kunnen het geluk niet vinden,
omdat ze God niet zien, en wakker liggen
van geld en drank. Maar ik ga rustig slapen,
omdat U vrede geeft, en rust van binnen.*³⁶

Prachtige woorden. Ja, zo hoort het. Ons geluk, onze rust ligt in de relatie met God. Maar is dat ook werkelijk zo? Hoe gaan wij christenen eigenlijk om met deze hele gelukszoekerij? Zoeken wij ons geluk ook echt bij Christus of gaan we uiteindelijk gewoon mee met de wereld? In het tweede hoofdstuk wil ik bij deze vragen stilstaan, want vrome woorden zijn makkelijk uitgesproken, maar hoe zit het werkelijk met ons?

Noten

- 1 Safran Foer, Jonathan. *Extreem luid & ongelooflijk dichtbij*. Amsterdam: Ambo/Anthos uitgevers, 20e druk 2005, p. 29.
- 2 Bron: Nu.nl, 7 september 2010.
- 3 Bron: Nu.nl, 1 oktober 2010.
- 4 Schmid, Wilhelm, en Willem Visser. *Geluk. En waarom het niet het belangrijkste in het leven is*. Amsterdam: Ambo/Anthos uitgevers, 2007 Voorwoord.
- 5 Huys, Twan. *Over geluk*. Amsterdam: Uitgeverij Prometheus, 2e druk 2010, p. 15.
- 6 Keller, Tim, *Namaakgoden. De lege beloften van geld, seks en macht en de enige werkelijke hoop*. Franeker: Uitgeverij van Wijnen, 2010, p. 17.
- 7 Zie voor details onderzoek: www.multiscope.nl/organisatie/nieuws/berichten/foknl-nederland-het-glas-is-half-vol.html
- 8 Voor meer informatie: www.moedersvoormoeders.nl
- 9 Groenhuijsen, Charles. *Leve Nederland. Over dromers en doorzetters, leiders en vernieuwers, helden en idealisten*. Amsterdam: Uitgeverij Balans, 2006, p. 52.
- 10 www.volkskrant.nl/vk/nl/2680/Economie/article/detail/3560313/2013/12/11/Nederlander-gelukkig-maar-somber-over-de-economie.dhtml
- 11 Bron: *Metro*, 5-5-2009, artikel 'Massale slapeloosheid'.
- 12 Bron: nl.wikipedia.org/wiki/Antidepressivum
- 13 www.trouw.nl/tr/nl/4492/Nederland/article/detail/3531770/2013/10/23/Aantal-zelfmoorden-met-30-procent-toegenomen-sinds-2008.dhtml
- 14 www.trouw.nl/tr/nl/4492/Nederland/article/detail/3518566/2013/09/30/Eenzaamheid-treft-veel-Nederlanders.dhtml. RIVM heeft deze analyse van eenzaamheid gemaakt.

- 15 Bron: nl.wikipedia.org/wiki/Verslavingszorg
- 16 Bron: www.echtscheiding-wijzer.nl
- 17 Bron: nl.wikipedia.org/wiki/Sterftecijfer
- 18 Bron: www.voedingscentrum.nl
- 19 Lyubomirsky, Sonja. *De maakbaarheid van het geluk, een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel, 2008, p. 14.
- 20 Scheffers, Maria. *Sterk met een vitaal netwerk. Empowerment en de sociaal netwerkmethodiek*. Bussum: Uitgeverij Coutinho, 2012, p. 18.
- 21 Huys, Twan. *Over geluk*. Amsterdam: Uitgeverij Prometheus, 2e druk, 2010, p. 75.
- 22 Lyubomirsky, Sonja. *De maakbaarheid van het geluk, een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel, 2008, p. 14.
- 23 Lyubomirsky, Sonja. *De maakbaarheid van het geluk, een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel, 2008, p. 42.
- 24 Interview met Petr Krajicek in *Algemeen Dagblad*, 27-12-2008.
- 25 'Alles wat we wilden' (2010), VPRO.
- 26 Matteüs 9:36.
- 27 Veldhuis, Henri (onder redactie van). *Onrustig is ons hart...: mens-zijn in christelijk perspectief*. Zoetermeer: Uitgeverij Boekencentrum, 1994, p. 11.
- 28 Keller, Tim. *Kruistocht. Het leven van koning Jezus*. Franeker: Uitgeverij van Wijnen, 2011, p. 46/47.
- 29 Veldhuis, Henri (onder redactie van). *Onrustig is ons hart...: mens-zijn in christelijk perspectief*. Zoetermeer: Uitgeverij Boekencentrum, 1994, p. 11.
- 30 www.trouw.nl/tr/nl/5091/Religie/article/detail/3643343/2014/04/28/Bijna-helft-jonge-christenen-is-neofundamentalist.dhtml
- 31 Torfs, Rik in *Trouw*, 'Bang van geluk', 14-9-2013.
- 32 Schmid, Wilhelm, en Willem Visser. *Geluk. En waarom het niet het belangrijkste in het leven is*. Amsterdam: Ambo/Anthos uitgevers, 2007, p. 44.
- 33 nl.wikipedia.org/wiki/Surrogaat

- 34 Matteüs 11:28.
- 35 Kempis, Thomas a. *De navolging van Christus in jonge taal*.
Hertaald door Mink de Vries. Baarn: Adveniat Geloofseducatie BV,
8e druk, 2013, p. 271.
- 36 Psalm 4, 'Vrede als ik slaap' uit *Psalmen voor nu*. Zoetermeer:
Uitgeverij Boekencentrum, 2005.

Preview

GIJ ZULT GELUKKIG ZIJN!

*Een rusteloze jacht of een
leven van overgave?*

ROMHILD RUITENBERG