

Geluk is waar je het vindt, niet waar je het zoekt

Bert Claerhout

10

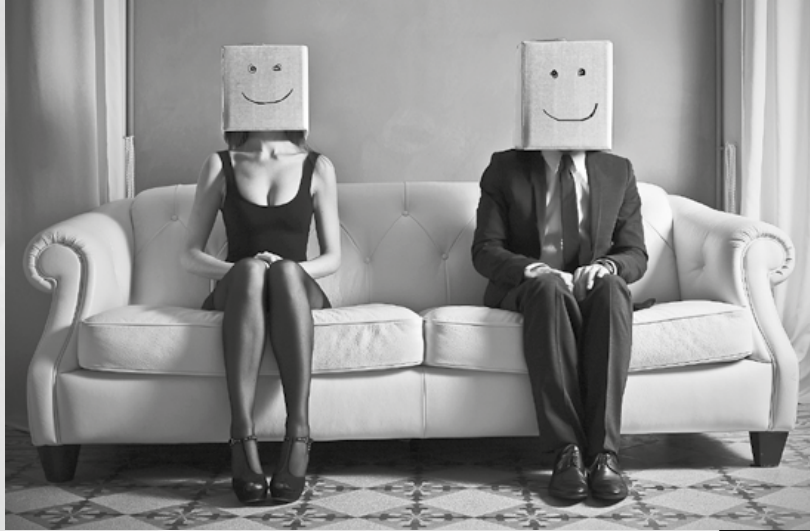
DE KOVEL

Geen zwaarwichtig gesprek, of het handelt over geluk. Geen luchtig babbeltje, of het geluk is eveneens de term waarrond de woorden een pact sluiten met elkaar. Wat is dan dat geluk als je moet vaststellen dat je er zowel je hersenen bij pijnigt als wegwuiverig over doet? Om echt gelukkig te zijn, hoeft die vraag zelfs niet gesteld te worden, beweert Bert Claerhout. Zo'n vraag veronderstelt immers het geloof in de maakbaarheid – en desnoods onmaakbaarheid – van het geluk. Ten aanzien van een 'bijproduct' van het leven is dat beheersingsgeloof compleet irrelevant. Geluk vindt niemand uit, het wordt gevonden. Wie dit niet aanvaardt, zoekt zich te pletter.

Uitgerekend op de dag waarop ik dit artikel schrijf, staan de Vlaamse kranten bol van nieuwe cijfers over ons geestelijk welbevinden. Op het eerste gezicht is daarbij weinig reden tot vreugde. De gezondheidsenquête 2013, uitgevoerd in opdracht van het Wetenschappelijk Instituut voor de Volksgezondheid, leert dat maar liefst een op de drie Belgen psychische problemen heeft. In 2008 was dat nog één op de vier. Zowat 10 procent kampt met angststoornissen, 15 procent voelt zich depressief en 30 procent heeft slaapproblemen – tegenover respectievelijk 6,5, 9,5 en 21 procent in 2008. Die stijging heeft blijkbaar vooral te maken met de vaststelling dat almaar meer jongeren het emotioneel moeilijk hebben. Eén op de vier kan moeilijk de slaap vatten, 13 procent is depressief en 10 procent wordt door angst overmand. Nog voor het 'echte' leven begint, weegt het juk voor velen blijkbaar al te zwaar. Ze komen gehavend aan de start van hun professionele loopbaan en sommigen dragen die kwetsbaarheid en onzekerheid hun hele verdere leven mee.

Ik weet niet of die cijfers helemaal overeenstemmen met die van Nederland, maar op basis van wat ik de afgelopen jaren daarover in de Nederlandse kranten las, vermoed ik van wel. De parallellen liggen trouwens voor de hand. Overigens hoef je zowel in Vlaanderen als in Nederland niet lang naar dat

Het maakbare geluk:
een perfect uiterlijk
en een smiley om de rest
te maskeren. © Depositphotos.



soort statistieken te zoeken. Met de regelmaat van een klok is er in de Lage Landen wel een of andere ‘geluksbarometer’ die ons met onderzoeksresultaten over ons geestelijk welbevinden en onze tevredenheid confronteert. In de populaire bladen gaat dat dan meestal gepaard met uitvoerige aanbevelingen om fit en gelukkig te blijven: ‘Dertig tips voor een gezond leven’; ‘Alle wijsheid zit vanbinnen’; ‘Zeven stappen naar een vervuld en gelukkig leven’.

De impact van de nv Geluk

Don't worry, be happy! Voor de hedendaagse mens is dat bijna een gebod. Tijdschriften, populaire kranten en tv-programma's tieren er welig op. Week na week overstelpen ze ons met allerlei ‘geluksprofessoren’, met raadgevingen voor een betere relatie en een goed huwelijk, tips om opgewekt naar het werk te gaan, om jong en gezond te blijven. Ze spelen in op onze natuurlijke angst om oud te worden en af te takelen, en schotelen ons daarbij als tegengewicht volmaakte mannelijke en vrouwelijke modellen voor met de discrete wenk dat hun geluk op ons zal afstralen als we doen zoals zij. De impact van de nv Geluk lijkt onstuitbaar, het geluk is gewoon niet tegen te houden. Het is – overeenkomstig het gedachtegoed van de verlichting – onomkeerbaar, onvermijdelijk en onlosmakelijk verbonden met de triomfantelijke opmars van de menselijke geest en als zodanig opgenomen in het heilsprogramma van onze prestatie- en consumptiemaatschappij. Daarbij wordt er zonder meer van uitgegaan dat geluk het resultaat is van een strategische planning en dat iedereen er aanspraak op kan maken. Ongelukkig zijn, betekent dan ook niet zomaar ongelukkig zijn. Het houdt in dat onze strategie om het geluk te bereiken, heeft gefaald.

Wie er de meesterwerken van de literatuur op naleest, krijgt nochtans een tegenovergestelde indruk: geluk is onmogelijk. Deze gechargeerde uiting van misnoegen is alvast een van de rode draden door de vele brieven van de negentiende-eeuwse schrijver Gustave Flaubert. Zijn verhalen en geschriften

over liefde en geluk – net zoals die van veel andere auteurs uit zijn tijd – staan haaks op de ideologie van de tweede helft van de twintigste eeuw die ons voorhoudt dat we het geluk als een schoolvak kunnen leren, dat we het kunnen opbouwen zoals een huis of kopen zoals een auto. Zo dwingen we ons voortdurend om opgetogen en gelukkig te zijn. Volgens de Franse filosoof en romanancier Pascal Bruckner beschouwt onze samenleving datgene als pathologisch wat voor andere culturen normaal is: de dominantie van het lijden. Het geluksgevoel daarentegen is voor ons ‘normaal’ of zelfs ‘noodzakelijk’, hoewel dat voor anderen juist hoogst uitzonderlijk is. Dát is de utopie waar we bewust voor kiezen en waardoor we misschien wel de eerste samenleving in de geschiedenis zijn waarin de mens zich ongelukkig voelt omdat hij niet gelukkig is.

Bruckner heeft duidelijk zijn bedenkingen bij de ‘geluksideologie’ van onze hedendaagse westerse cultuur. Het gestelde doel is immers zo vaag dat het door zijn onduidelijkheid onzeker maakt. De Franse filosoof ziet drie paradoxen. Vooreerst verklaart het abstracte karakter van het geluk waarom het tegelijk verleidelijk en beangstigend is. We zijn niet alleen huiverig voor kant-en-klare paradijzen, maar we weten ook nooit zeker of we werkelijk gelukkig zijn. Zodra we ons dat afvragen, zijn we het trouwens al niet meer. Het najagen van geluk gaat daardoor ook altijd gepaard met de tweelingziektes van onze democratische cultuur, namelijk conformisme en afgunst: de aanpassing aan de genoegens van de meerderheid en de fascinatie voor de uitverkoeren die door het lot zijn begunstigd.

Ten tweede valt het ontstaan van de wereldlijke aandacht voor het geluk in Europa volgens Bruckner samen met de geboorte van de banaliteit, de nieuwe heerschappij van de tijd die na de ‘dood van God’ de triomf van het profane, alledaagse leven inluidt. Ten slotte plaatst het streven om het lijden uit de wereld te helpen, datzelfde lijden weer in het centrum van ons leven. Dat we niet meer willen lijden alleen al, maakt sommigen ziek. Zoals sommigen ziek worden van onze doorgeschoten zoektocht naar een volmaakte gezondheid, een altijddurende jeugdigheid en een perfect lichaam. “Onze tijd”, besluit Bruckner, “is het vreemde verhaal van een samenleving die zich aan het hedonisme heeft overgeleverd en die alles en nog wat als een ergernis of een kwelling ervaart.”

Het goede doen

Bruckners opmerking over de vaagheid van het begrip ‘geluk’ is pertinent. Het woord is in de loop der eeuwen zo vaak misbruikt en uitgehold dat het in veel gevallen tot holle retoriek is geworden, of tot een reeks van opeenvolgende, tegenstrijdige betekenissen die er sinds de oudheid werden aan gegeven. In de tijd van Augustinus al deden bijna driehonderd opvattingen over het geluk de ronde en de daaropvolgende eeuwen kwamen er voortdurend nieuwe bij en werden er almaar nieuwe traktaten over geschreven. In die zin is het begrip ‘geluk’ op zich al een bron van zowel oneindigheid als onenigheid. Alles heeft

zijn geluk, zowel doen als denken, ziel en lichaam, voor- en tegenspoed, deugd en misdaad. Bovendien heeft het woord 'geluk' in de verscheidene Europese talen telkens meerdere betekenislagen.

Aristoteles gebruikte het Griekse woord '*eudaimonia*' om een soort permanente of relatief permanente gemoedstoestand uit te drukken waarbij het individu een 'goed gevoel' heeft. Doorgaans vertalen we '*eudaimonia*' in het Nederlands als 'geluk', maar feitelijk verwijst het naar het gevoel van iemand die zijn rol goed vervult, handelt volgens de deugden die bij die rol passen, kortom, naar het welbevinden van iemand die het goede doet. Geluk kan voor Aristoteles dan ook nooit synoniem zijn van bezit of van een of ander genoegen, het is altijd verbonden met moreel handelen. Het is ook nooit een middel tot iets anders, maar altijd een doel op zich dat tot stand komt door een activiteit van de redelijke menselijke ziel, in harmonie met de deugd. Een mens is maar gelukkig als hij dat vermogen uitoefent en cultiveert.

Omdat het specifiek menselijke vermogen tot moreel handelen voor allen universeel is, is het geluk voor Aristoteles dan ook voor iedereen bereikbaar. Om te herkennen welke morele vaardigheden we daartoe moeten ontwikkelen, leert de Griekse wijsgeer ons dat we in al onze activiteiten een soort gulden middenweg moeten aanhouden. Dat maakt het leven tot een voortdurend gedelibereer, tot het zoeken naar een evenwicht tussen extremen. Klopt er iets niet, dan is het evenwicht zoek, omdat we bijvoorbeeld te veel of wie weet misschien te weinig sociaal of egocentrisch zijn. Uiteraard hangt daarbij veel af van de omstandigheden. Daarbij komt dat wat voor mij 'deugdelijk handelen' is, dat niet noodzakelijk ook voor iemand anders is. Een en ander vereist van de zelfbewuste burger dat hij zich in zijn dagelijkse leven voortdurend buigt over de vraag wat goed is en wat hem gelukkig maakt. Aristoteles behoedt ons zo voor een doorgeslagen instrumenteel denken. Niet alle behoeften waarmee we worden geconfronteerd, zijn immers goed. Waarom zou het per se goed zijn het pure genot na te streven, almaar meer luxe en bezit te willen of voortdurend toe te geven aan de kick van het moment? Om gelukkig te worden, doen we er misschien beter aan ons te beheersen. Wat meer ascese en discipline opbrengen in plaats van alle remmen los te gooien, komt in veel gevallen goed van pas.

Vanuit dat perspectief krijgen we een beter inzicht in een van de grote paradoxen van deze tijd: het groeiende onbehagen van de westerse mens in een maatschappij van welvaart en overvloed. Het is een merkwaardig gegeven, maar de klachten over stress, burn-out en depressie, alsook de toename van het aantal mensen dat uit het leven stapt, staat in schril contrast met het feit dat wij, uitgedrukt in netto financieel vermogen, tot de rijkste landen behoren. Als je alle oorlogen, honger en ellende in ogenschouw neemt, zouden wij misschien wel de gelukkigsten ter wereld moeten zijn. Toch blijft de zoektocht naar geluk een vreemd avontuur. De sociale angst neemt toe, hoewel we in de meest veilige landen leven. Ook het aantal klachten over stress op het werk stijgt voortdurend. Dat uit zich niet alleen in mindere prestaties en in een

gebrek aan motivatie, maar ook in psychosomatische klachten, ziekten en persoonlijkheidsstoornissen. Geschat wordt dat nu al 15 procent van de Vlaamse bevolking door een burn-out wordt getroffen. Statistieken van het RIZIV, het Rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering, tonen aan dat het aantal langdurig psychisch zieken in de afgelopen vijf jaar met 30 procent is toegenomen. Concreet gaat het om honderdduizend mensen, een derde van het totaal aantal langdurig zieken. Het gebruik van antidepressiva en anti-psychotica steeg de afgelopen tien jaar met bijna 50 procent. Ondanks de grote welvaart en de rijkdom van velen, gaat het met de geestelijke gezondheid van onze samenleving hopeloos de verkeerde kant uit.

Pillen in plaats van praten

We leven in borderlinetijden, schrijft Dirk De Wachter, psychiater, psychotherapeut en diensthoofd systeem- en gezinstherapie aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven, in zijn boek met de gelijknamige titel *Borderline Times*. Anno 2014 is borderline, een persoonlijkheidsstoornis (*personality disorder*), een van de meest gestelde diagnoses in de psychiatrie. Mensen met borderline zijn erg impulsief en kunnen moeilijk maat houden. Dat uit zich onder meer in verslavingen, eetstoornissen, snel wisselende seksuele contacten en woede-uitbarstingen. Kenmerkend voor mensen met een borderlinestoornis is ook dat hun stemmingen hevig zijn en snel wisselen. Het ene moment zijn ze boos, het andere moment is er geen vuiltje aan de lucht. Daardoor lijken ze voortdurend overgevoelig te reageren en weet je nooit wat je van hen kunt verwachten. Volgens De Wachter manifesteert borderline zich in deze tijd echter niet alleen op het individuele medisch-psychologische vlak, maar ook in alle sociale geledingen. De hele politieke, economische, cultuurfilosofische en ethisch-religieuze leefwereld is ervan doordrongen. Samengevat: borderline is niet enkel een *personality disorder*, maar een *world wide disorder*.

Ook Paul Verhaeghe, klinisch psycholoog, psychoanalyticus en hoogleraar aan de UGent, neemt in zijn boek *Het einde van de psychotherapie* krachtig stelling tegen het heersende geloof dat psychologische problemen zoals ADHD, burn-out, depressie en borderline, tot hersenziekten moeten worden gereduceerd, of louter gevolgen zijn van erfelijke afwijkingen die met medicijnen moeten worden bestreden – pillen in plaats van praten. De oorzaken van het toenemend aantal psychische problemen moeten volgens Verhaeghe niet worden gezocht in onze genen of neuronen, maar in de manier waarop onze samenleving met psychische problemen omgaat. Patiënten stappen wel degelijk met andere problemen naar de psychiater dan vroeger, maar ze zijn minder geneigd tot introspectie en reflectie. Integendeel, ze hopen zonder enige persoonlijke inspanning van hun problemen verlost te worden door medicatie.

Het concurrentiebeleid, het geloof in het meritocratische maatschappijmodel dat de persoonlijke inzet en verdienste beter waardeert en beloont, het op de voorgrond plaatsen van economische belangen, de teloorgang van overgele-

verde normen en waarden, de alleenheerschap van de individuele vrijheid, met het daarbij tanende geloof in de groep als kracht, dat alles heeft er volgens De Wachter toe geleid dat wij ervan overtuigd zijn in de beste der werelden te leven: “Of om het uit te drukken met de woorden van Dr. Pangloss uit *Candide, ou l’optimisme* van de Franse filosoof Voltaire: ‘Tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes.’ Denken we.” Kortom, de wereld is oké en het geluk ligt voor het grijpen als je je maar door een of ander ‘geluksplan’ of een ‘geluksformule’ laat leiden. Ondertussen consumeren we erop los, vluchten we in voortdurend nieuwe kicks en geven we ons over aan de opwindning van het moment. *Carpe diem...* zonder er bij na te denken om toch maar iets over te laten voor de dag van morgen. Zo amuseren we ons te pletter, maar tegelijk klagen we dat we dat we niet gelukkig zijn en zoeken we meer dan ooit onze toevlucht in de psychiatrie.

De volksmond leert al langer dan vandaag dat geld en rijkdom niet gelukkig maken. Ook alle religies en levensbeschouwingen herinneren ons daar voortdurend aan. En feitelijk is dat ook onze diepste overtuiging. Als je mensen vraagt waar het hen in het leven om te doen is, antwoorden ze doorgaans: een goed gezin, goede vrienden, een leuke job, een goede gezondheid, respect, het gevoel dat we iets goed doen voor een ander, de vrijheid om te wonen en te gaan waar we willen – alleen studenten denken soms nog dat het erop aankomt veel geld te verdienen. Kortom, persoonlijke en sociale waarden halen het op geld en bezit. Geld is voor de meesten slechts een middel om andere waarden te realiseren, maar het garandeert op zich beslist geen gelukkig leven. Desondanks beheersen de economische waarden in sterke mate ons dagelijks leven. Het doen en laten – zowel van individuen als bedrijven – is grotendeels gericht op prestatie en bezit. Het is de wereld op zijn kop. We willen zoveel mogelijk en dat alles moet bovendien perfect zijn: werk, relaties, gezondheid, vakanties en noem maar op. Tot we beseffen dat er iets niet strookt met ons waardepatroon. Dan geraakt ons leven uit balans en krijgen we, ondanks de welvaart om ons heen, af te rekenen met een groeiend gevoel van onbehagen.

Uit die negatieve spiraal geraken, is niet altijd evident. Het veronderstelt dat we, zoals Aristoteles ons leert, zoeken naar het ‘gelukkige midden’. Dat houdt in dat we afstand nemen van het dominante marktdenken. Dat we de ratrace die roofbouw op ons lichaam pleegt, achter ons laten. Dat we ervan afzien alles te willen bezitten wat de burens hebben. Dat we de vicieuze cirkel van verlangen, kopen, gebruiken, teleurgesteld zijn (de existentiële leegte na de kick van de aankoop) en opnieuw verlangen, doorbreken. Dat we er ons mee verzoenen dat niet alles altijd perfect verloopt. Kortom, dat we ook in ons persoonlijk leven leren om te gaan met een ‘economie van het genoeg’ en dat we in functie daarvan bewuste keuzes maken.



De omweg naar geluk

In zijn boek *De omweg naar succes* buigt de vooraanstaande econoom en hoogleraar aan de London School of Economics, John Kay, zich onder meer over de vragen waarom de meest succesvolle bedrijven vaak heel andere doelen voor ogen hebben dan de hoogste winst, waarom de rijkste mensen niet de meest materialistische zijn en, jawel, waarom de gelukkigste mensen het geluk niet altijd nastreven. Hoe paradoxaal het ook klinkt, Kay beweert dat je vaak het beste resultaat boekt als je je laat leiden door wat je op je pad tegenkomt, daarop reageert en je laat verrassen met waar je uiteindelijk uitkomt, zonder direct af te stevenen op een vooropgezet doel. Hij noemt dat het principe van de omweg. Onze wereld is immers zo complex, veranderlijk en onzeker, dat vooropgezette doelen vaak contraproductief werken. Dat geldt volgens Kay ook voor de keuzes die we in ons privéleven maken. Het principe van de omweg garandeert een veel beter resultaat dan wanneer je via een rechte lijn hoopt vooruit te komen. De snelste oversteek dwars door Amerika werd niet door oceaanzoekers gevonden, maar door goudzoekers. Ook geluk vind je, net zoals een nieuw territorium, meestal via een omweg. Het is daar waar je het vindt, doorgaans niet waar je het zoekt.

Kay verwijst daarbij naar het gedachtegoed van de Pools-Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi en diens analyse van het begrip *flow*. Dat woord staat bij Csikszentmihalyi voor het gevoel dat mensen hebben als ze allerlei activiteiten ondernemen, als hun vaardigheden volledig worden aangewend om een uitdaging te overwinnen die net haalbaar is. Velen kennen



dergelijke situaties ongetwijfeld van op hun werk, maar veel *flow*-ervaringen doen zich ook voor tijdens het sporten en bij andere recreatieve bezigheden. Csikszentmihalyi's onderzoek leert dat mensen die *flow* ervaren, niet vertellen dat ze op die momenten gelukkig zijn. De kans dat ze dat zeggen als ze met vrienden omgaan, is veel groter. Misschien hebben ze het tijdens zo'n *flow*-moment gewoon te druk om aan hun geluk te denken. Toch blijken dergelijke *flow*-ervaringen op lange termijn enorm tot ons welzijn bij te dragen. Volgens Csikszentmihalyi beschrijven velen hun *flow*-ervaringen zelfs als momenten die ze zich herinneren als de beste van hun leven. Als hij gelijk heeft, argumenteert Kay, doen mensen die op deze indirecte en op het eerste gezicht niet veelbelovende manier het geluk nastreven, het goed. Door ervaringen die wij soms associëren met ongelukkig zijn – druk, druk bezig zijn bijvoorbeeld – realiseren ze meer geluk dan wanneer ze op een directe manier het geluk hadden nagestreefd. Of geluk als 'bijproduct'.

De conclusie is dat we eigenlijk niet goed weten wat ons gelukkig maakt, en wellicht is dat ook zo. Voel ik mij gelukkig terwijl ik hier en nu aan deze bijdrage zit te zwoegen? Helemaal niet! Maar wie zegt dat ik over afzienbare tijd geen heimwee heb naar die zonnige namiddag van begin oktober 2014 toen ik mij in het werk van een Pools-Amerikaanse psycholoog met een onuitsprekbare naam verdiepte? Wie weet wordt de herinnering daaraan geen bron van intens geluk? Net zoals veel ouders met opgroeiende pubers in huis, niet geneigd zullen zijn te vertellen dat ze een fijne tijd doormaken, hoewel ze later misschien zullen beweren dat het ouderschap en het grootbrengen van hun kinderen de mooiste ervaring in hun leven was. Een fietser die een berg beklimt, zal nooit zeggen dat hij gelukkig wordt door de ademnood die hij bij sommige krachtinspanningen ervaart, noch door de steile bochten onderweg die telkens weer zijn ritme breken en zijn benen verlammen. Toch kan het hem ontzettend gelukkig maken dat hij die berg heeft beklommen.

Dat alles spreekt elkaar niet tegen. Het geluk is geen simpele optelsom van gelukkige momenten. We kunnen verdrietig zijn en toch door blijdschap worden overmand. Te midden van de diepste verslagenheid kunnen we momenten van ongekende extase beleven. Geluk is nu eenmaal geen synoniem van 'afwezigheid van tegenslagen', maar veeleer een 'positieve toestand' van ons gevoelsleven, de beleving van een innerlijke drijfveer, met daarbij de ervaring dat we met het universum in verbinding staan. In zekere zin vertoont Csikszentmihalyi's concept *flow* duidelijke overeenkomsten met wat Aristoteles '*eudaimonia*' noemde.

De les die we daaruit leren, is dat je het geluk niet bereikt door het voortdurend nastreven en herhalen van prettige ervaringen, bijvoorbeeld door Prozac te slikken, op vakantie te gaan, nieuwe sensaties op te zoeken of verslaafd te worden aan je koopgedrag. *Hier bin ich Mensch, hier kauf ich ein*, las ik op een boodschappentas terwijl ik op de Antwerpse Meir wandelde. Of de vrouw een Duitse was die in Antwerpen kwam winkelen, of een Vlaamse



© foto: Rik Daze.

die in Keulen of Aken was gaan shoppen, doet er niet toe. Consumeren is een grensoverschrijdende bezigheid geworden en naarmate onze vrije tijd is toegenomen, is het voor velen een van de belangrijkste activiteiten in het leven. Dat zegt echter meer over het hedendaagse leven, dan over waarden en geluk. Gelukkig zijn is eerder een kwestie van persoonlijke tevredenheid en innerlijke ingesteldheid dan van louter objectieve omstandigheden en/of bezit. Hoe meer we bezitten en hoe extremer we de grenzen van het genot opzoeken, des te sneller blijkt hoe breekbaar het geluk wel is. Des te sneller ook worden we heen en weer geslingerd tussen een existentiële leegte, een beklemmende onrust en de lethargie van de verveling die ons geluksgevoel van elke smaak berooft. Dat laatste is voor de monnik zelfs de baarlijke duivel die de naam *'acedia'* draagt.

Geloof maakt niet per se gelukkig

Blijft tot slot de vraag welke rol geloof en spiritualiteit daarbij spelen? Kunnen we onszelf gelukkig 'denken'? Het is genoegzaam bekend dat meditatie goed is voor geest en lichaam en mensen dus gelukkiger kan maken. Meditatie traint gevoelens. We kunnen ons daarbij rechtstreeks op onze negatieve gevoelens concentreren en ze trachten te vervangen door positieve. Zo versterken we onze energie en werken we aan ons betere 'ik'. Ik kan me overigens niet voorstellen dat iemand gelukkig kan zijn zonder een positieve kijk op de wereld te ontwikkelen of zonder te vertrouwen op een referentiekader waardoor 'de dingen die gebeuren' – zowel in ons privéleven als in de samenleving

– zin en betekenis krijgen in een breder geheel. Uitgerekend in deze tijd die wordt gekenmerkt door globalisering en snelle maatschappelijke veranderingen, is zingeving de fundamentele uitdaging voor de hedendaagse mens.

“Levert niet elk van ons, gedurende korte of lange tijd, in zijn zo bevoorrechte leven strijd met vragen, problemen, twijfels, onzekerheden, verwarringen, angsten en andere moeilijk te verwoorden toestanden in zijn leven?”, vraagt ook De Wachter zich af. Hij waarschuwt daarbij vooral voor toenevende eenzaamheid – “De hedendaagse mens is fundamenteel eenzaam en als we niet oppassen, wordt dat de nieuwe condition humaine” –, alsook voor de leegte en het geestelijke vacuüm waar jongeren mee worden geconfronteerd. Volgens hem voelen ze zich boos, verontwaardigd, onbegrepen, eenzaam, verdrietig en mentaal moegestreden. Het aantal zelfdodingen bij jongeren moet ons grote zorgen baren.

De teloorgang van het geloof in de tweede helft van de vorige eeuw, verklaart in grote mate de afbrokkeling van het religieuze denkkader en het spirituele vacuüm waarin onze westerse maatschappij is terechtgekomen. Wat we nu ervaren is een steeds verder op de voorgrond tredende zelfbeschikking van het individu en een doorgeschoten individualisme. Zelfverwezenlijking alleen kan evenwel nooit een doel zijn. Een samenleving kan maar functioneren als haar leden zich niet alleen bewust zijn van hun rechten, maar ook van hun verantwoordelijkheden. Dit roept de fundamentele vraag op: “Waarom moet ik me verantwoordelijk voelen voor anderen?” De vraag is legitiem, maar na de ontkerkelijking en het loslaten van religieuze waarden, blijkt onze cultuur helaas niet meer in staat daar een krachtadig antwoord op te geven. Zolang het morele vacuüm dat door de secularisatie is ontstaan, evenwel niet wordt opgevuld, kunnen we onze hoop op een gelukkiger samenleving beter temperen. Dat betekent niet dat geloof en religie niet kunnen bijdragen tot een gelukkiger samenleving, integendeel. Diep in ons bezitten we een bron van positieve kracht waaruit we kunnen putten om ons innerlijk te versterken en ons voor anderen in te zetten. Het is de taak van kerken, religies en levensbeschouwingen die bron aan te boren, te blijven voeden en zo van ons gelukkiger mensen te maken.

Een en ander betekent niet dat wie in God gelooft per se gelukkiger is. Het geloof is geen instant cursus voor geluk, en zeker het christendom staat in heel wat opzichten haaks op het geestelijke geluksgevoel en de religieuze behaaglijkheid waar sommigen van dromen en die ze zoeken in allerlei vormen van holistische spiritualiteit en new age. Doordat het christendom ons voortdurend uitdaagt om Jezus na te volgen, verstoort het veeleer onze gemoedsrust en zadelt het ons met complexe gewetensvragen op. Daarmee bedoel ik niet dat een christen geen geluk puurt uit zijn geloof, integendeel. Ik wil er alleen op wijzen dat het geloof nooit kan worden vereenzelvigd met spirituele wellness. Bovendien leert de geschiedenis dat noch religies, noch complexe wetenschappelijke en filosofische systemen erin geslaagd zijn het geluk van volkeren en



© foto: Rik Daze.

individuen te garanderen. Ook als het geluk ons als christen te beurt valt, doen we er goed aan het als een genade van God te beschouwen, en niet als iets dat ons toekomt door eigen verdiensten. Zie het als een glans die Hij op ons leven laat schijnen. En wees vooral blij dat je hem ziet.

Bert Claerhout (°1950) studeerde sociologie. Hij koos voor een journalistieke loopbaan en werkte o.a. twintig jaar voor De Standaard en zeven jaar als hoofdredacteur van het christelijk opinieweekblad *Tertio*. Thans is hij hoofdredacteur van *Kerk&leven*, het weekblad van de Vlaamse bisdommen, en kernredactielid van *De Kovel*.

Leeswijzer

Pascal Bruckner, *L'euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur*, Grasset & Fasquelle, Paris, 2000.

Dirk De Wachter, *Borderline Times*, Lannoo, Tielt, 2012.

Paul Verhaeghe, *Het einde van de psychotherapie*, De Bezige Bij, Amsterdam, 2012.

John Kay, *De omweg naar succes*, Business Contact, Amsterdam, 2010.

De Kloostergids

uw toegang tot kloosters & abdijen!

Harald van Gils
initiator www.kloostergids.com