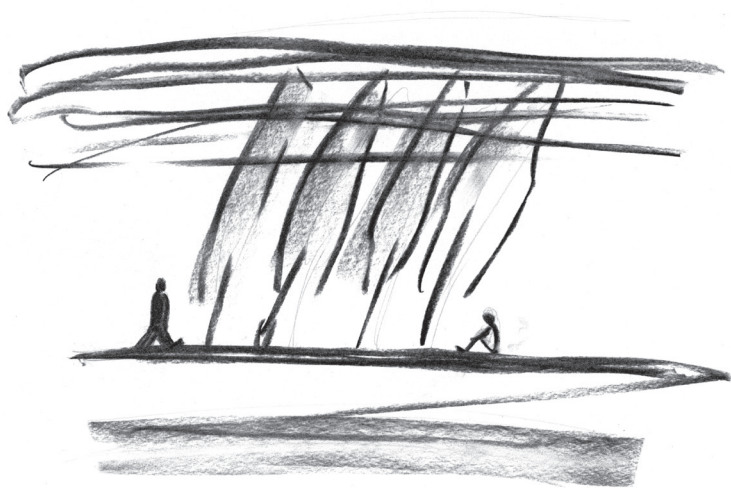






Dirk
De Wachter

De kunst
van het
ongelukkig
zijn

Lannoo
Campus

*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 I

Geluk? — II

Deel 2

Ongeluk? — 49

Deel 3

Zin ... — 97



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 levenshelft. 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?



Deel I

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 is 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 geluksgeen dat ons continu in een roes doet leven. Wel zijn sommige mensen meer dan andere 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 geluksgeen en het zingevingen 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.