



Juichende jongeren op een festival: geluk is big business geworden. © Image Source/corbis

Gelukkig zijn is een plicht, tegenwoordig. En dat zie je in de boekhandel: de stroom geluksboeken niet te overzien. Wie de tips van al deze experts volgt, móet wel gelukkig zijn. Al schijnt dat toch altijd te lukken: de stapel boeken over depressies in de boekhandel is haast even hoog.

KATHLEEN VEREECKEN

Geluk wordt overschat. Niet dat ik niet gelukkig wil zijn. Niet dat ik nooit gelukkig ben – wat een geluk. Maar het lijkt wel een must geworden, een dwingend adagium: gij zult gelukkig zijn. Als je dat niet bent, heb je wellicht verzuimd je best te doen. Dat is wat geluksboeken ons al jarenlang duidelijk willen maken: we hebben de sleutel zelf in handen. En we kunnen het maar beter geloven, want de wetenschap heeft het bewezen. We kunnen meten en dus weten wat een mens gelukkig maakt, of hoeven het nu alleen nog maar toe te passen. De vraag is of je iets dat zo ongrijpbaar is als geluk, iets dat per definitie subjectief ingevuld wordt, wel op een betrouwbare manier kunt meten. Wie bepaalt wat geluk precies is? Is het tevredenheid, vrolijkheid, extase? Of is het – de Nederlandse taal schiet jammerlijk tekort – *luck* of misschien wel *bliss*?

Ultiem en definitief

Dat geluk zo buitensporig belangrijk geworden is, lijkt op het eerste gezicht ingegeven door puur altruïsme. Wij hebben het geluk

gevonden, en we willen het met jullie delen! Er worden gelukscongressen, geluksdagen en geluksworkshops gehouden, waarbij aanhangers van het positief denken, de positieve psychologie, psychologen, dokters en andere enthousiastelingen hun licht laten schijnen op geluk. Van hét geluksboek van het afgelopen jaar, **Geluk. The World Book of Happiness** van Leo Bormans, werden al meer dan 30.000 exemplaren verkocht en het is aan een internationale opmars begonnen. Dat de Christelijke Mutualiteit mee haar schouders onder het project gezet heeft, verklaart een deel van het binnenlandse succes. Een aantal onderzoeken suggereert immers een verband tussen geluk en gezondheid.

Maar er is meer. Het succes van dit ene boek, en de veelheid van boeken over hetzelfde onderwerp, zeggen veel over de verbetering waarmee mensen op het geluk jagen. Een zoektocht op Amazon naar boektitels waarin het woord 'happiness' voorkomt, levert nu al 20.390 resultaten op. Nauwelijks een halfjaar geleden waren dat er nog 2.000 minder. Sommige van

die boeken worden met veel tamtam gepresenteerd als het 'ultieme' of het 'definitieve' boek over geluk. Maar hoe ultiem en definitief zijn al die adviezen – wetenschappelijk onderbouwd of niet – als er meteen honderden boeken volgen die het nog beter menen te weten?

Er zit ongetwijfeld ook een economische kant aan het succes van alles wat met geluk te maken heeft. De toenemende mate waarin bedrijfsleiders begaan zijn met het geluk van hun werknemers is op het eerste gezicht roerend, maar illustreert vooral dat geluk zoveel meer is geworden dan een individuele gemoedsgesteldheid. Wie

gelukkig is, is gezonder, en presteert ook beter. Er worden grote middelen ingezet om het positief denken en de positieve psychologie te promoten. Geluk is big business geworden.

Kersen en vrolijkheid

Wie zich hardop vragen stelt, ondervindt al snel dat kritiek gevoelig ligt. Niet meesurfen op de golven van de gelukshype staat gelijk aan spelbrekerij. Het 'Al wie da nie springt is homofiel'-gevoel ligt gevaarlijk op de loer. Wanneer sceptis vertaald wordt als cynisme, en eerlijke bedenkingen als negativisme, dan wordt het natuurlijk moeilijk samen kersen eten.

Nochtans: ik hou van kersen én van vrolijkheid. Ram ze alleen niet door mijn strot. Laat me vooral geen lachmeditaties volgen – nooit zo dicht bij een publieke huilbui gestaan als toen, al heeft dat tragikomische ook wel weer iets. Laat me als ik de blues heb niet meedinen op die lieve Radio 2-spotjes vol dansende, blije mensen of meezingen met 'La ballade des gens heureux', ferm stampen en klappen met 'If you're happy and you know it'. Speld me geen smileybutton op, dwing me niet tot polonaises. Maak me niet wijs dat alles tussen de oren zit en dat **The Secret** van Rhonda Byrne meer is dan magisch-mythisch gebazel, waardoor mensen die brute pech hebben en gruwelijke dingen meemaken er nog eens schuldgevoelens bovenop krijgen. En waag het vooral niet, als ik ooit een rottige ziekte zou krijgen (ik hoop vurig van niet, maar: waarom niet ik en wel een ander? – positief denken anders bekeken), me met een milde, alwetende glimlach te vragen: 'Denk eens na: zou het kunnen dat je deze ziekte in zekere zin gewild hebt? Dat je ze onbewust en karmisch aangetrok-

Niet meesurfen op de golven van de gelukshype staat gelijk aan spelbrekerij