



## DE NEVENWERKINGEN VAN DE GELUKSHYPE

# GIJ ZULT GELUKKIG ZIJN

genstanders haalt hij meteen de wind uit de zeilen, door grif toe te geven dat het met gelukstips net zo is als met dieetadviezen: als iets van al die dingen écht zou werken, dan zou de markt er niet mee overspoeld worden. Wat hem er later in het boek niet van weerhoudt zelf ook tips te geven – maar wel twintig procent minder dan andere geluksboeken, benadrukt hij. Telkens als je het gevoel krijgt dat hij begint te preken, haalt hij zichzelf genadeloos onderuit met zijn relativiserende humor. Het boek is van een bedrieglijke lichtheid. Bedrieglijk, omdat het – net zoals het boek van Bormans overigens – wel degelijk een schat aan informatie bevat over wetenschappelijk onderzoek naar geluk.

Er zitten nogal wat tegenstrijdigheden in al die geluksonderzoeken. Niet wanhopig, zegt Von Hirschhausen. Laten we er gewoon om lachen. Er datgene uit halen wat in ons kraam past en de rest links laten liggen, voeg ik er zelf aan toe. Dat is precies wat de schrijver ook gedaan heeft. Elk hoofdstuk is gelardeerd met zijn persoonlijke visie en ervaringen, en dat nodigt vanzelf uit je eigen ervaringen ertegenaan te gooien en te toetsen aan zijn verhalen. Ik was blij met zijn pleidooi voor discipline en verbondenheid. Met het inzicht dat gevoelens de vrije loop laten veel minder heilzaam is dan de huis-, tuin- en keukenpsychologie ons wil laten geloven. Dat zoeken naar de zin van het leven weinig zin heeft. Aan het voortdurend 'luisteren naar je innerlijke stem' heeft hij een broertje dood, want dan negeer je de vaak betrouwbare informatie van buitenaf. Niet de neus in de eigen navel duwen, maar leren van mensen die al iets meegemaakt hebben. Een ouderwetse gedachte, die misschien aan herwaarderding toe is.

### Ongebaande paden

Verrassend is Von Hirschhausens verdediging van neurotici. Ver-

moeiende mensen vindt hij ze, voor hun omgeving en voor zichzelf. Maar wat een geluk dat we ze hebben, want ze maken de wereld kleurrijker en met hun ontevredenheid zorgen ze vaak voor meer vooruitgang dan gezapige *happy-go-lucky*-types. Die hebben misschien wel veel talent voor tevredenheid, ze nemen ook te gemakkelijk genoegen met status quo. Je kunt je, in het verlengde van wat hij vertelt, afvragen of geluk evolutionair bekeken wel zo interessant is: als het aan de onveranderlijk contenten lag, zaten we misschien nog altijd in dierenhuiden gehuld te wachten tot de bliksem zou inslaan, zodat we het vuur konden stelen van de goden.

Stilaan komt een tegenbeweging op gang. In zijn boek **Against happiness: in praise of melancholy** stelt Eric G. Wilson dat wie zijn duistere kanten negeert bang is. Bang voor de complexiteit, de vaagheid en de gruwelijke schoonheid van de wereld. Zekerheid en veiligheid afleggen, betekent nochtans vrijheid. Ongebaande paden verkennen, onontdekte mogelijkheden aanboren, met het risico op je bek te gaan. Of extase te bereiken. Wilson, geboren met de blues, probeerde op aanraden van vrienden en familie jarenlang alle mogelijke gelukstips en -therapieën uit. Tever-

geefs. Hij kiest er nu voor zijn melancholie te omarmen. Niet omdat het hem gelukkig maakt, maar omdat het hem rust en vrede schenkt. Omdat hij liever authentiek dan vrolijk is.

### Over rouw en melancholie

Een mooi en leerzaam boek, een beetje in de sfeer van het voorgaande, is **Het nieuwe zwart** van de Britse psychoanalyticus Darian Leader. Het is tegendraads, onmodieus, en juist daardoor verfrissend. Leader stelt een aantal pertinente vragen over de manier waarop we tegen geluk en ongeluk aankijken. Triestheid elimineren is belangrijker dan ze te doorgronden, en wie zich ongelukkig voelt, heet meteen depressief te zijn. De geluksindustrie draait op volle toeren, en toch zijn meer mensen dan ooit depressief. Dat heeft te maken met onze mechanistische visie op het menselijk functioneren, vindt hij. We moeten stoppen mensen als 'resources' te bekijken, als pakketten met vaardigheden en competenties, die gekocht en verkocht kunnen worden.

We moeten ook de term 'depressie' laten varen, want die is even vaag als veelomvattend. Om te verklaren waarom we soms onverwacht diep geraakt worden door ogenschijnlijk banale din-

gen, zijn 'oude' begrippen als rouw en melancholie duidelijker. Het verschil tussen beide? Rouwen is treuren om de doden (of om een verbroken relatie, een verloren ideaal, kortom: elk betekenisvol verlies), melancholie is met hen sterven. Het cliché dat een verlies verwerkt moet worden voor je verder kunt met je leven, vindt hij onzinnig. Alsof je een streep kunt trekken onder rouwen. Zinvoller is een manier te zoeken om de rouw te integreren in ons leven. Hoe we dat kunnen doen? Kijken naar schrijvers en kunstenaars, luidt zijn advies. Fictie, muziek en beeldende kunst gaan vaak over verlies, pijn en verdriet. In het beste geval bieden ze inspiratie om met het eigen verdriet aan de slag te gaan. Maar ze bieden altijd herkenning, en daardoor ook troost.

Leader vertelt in wezen niet zoveel nieuws. Hij beroept zich grotendeels op Freud, maar in zijn boek klinken ook echo's van Plato, Lacan, het systeemdenken en zelfs de klassieke hedendaagse diagnostiek door. Het is koken met vertrouwde ingrediënten, maar hij doet het bijzonder goed. Het resultaat is een ontroerend boek, waar een mens – dit mens in ieder geval – ondanks de beladen inhoud blij van wordt. Omdat het niet per se moet.

t is  
niet

ken hebt? Je krijgt meteen een welgemikte mep in het gezicht, waarna ik met dezelfde milde, alwetende glimlach de vraag zal stellen: 'Denk eens na: kan het zijn dat je dit onbewust en karmisch zelf aangetrokken hebt?'

### Luchtig en slim

Wat zou ik dat laatste graag zelf bedacht hebben. Helaas, alle krediet is voor Eckart von Hirschhausen, een Duitse arts en cabaretier, en auteur van – jazeker – een gloednieuw geluksboek: **Geluk komt nooit alleen**. Het was met een lichte zucht dat ik het open sloeg, al helemaal toen ik zag dat hij een apart voorwoord voor optimisten en nieuwsgierige mensen en een voor pessimisten en kritische mensen geschreven had. Niet dat ik me niet aangesproken voelde. Ik voelde me aangesproken in het kwadraat: een optimist met een duister kantje. Brandend nieuwsgierig én irritant kritisch. En vanuit dat laatste al meteen klaar om van leer te trekken tegen het hokjesdenken van Herr Doktor. Maar dat was buiten de slimme en ontwapenende Von Hirschhausen gerekend. Mogelijke te-

## DRIE NIEUWE (ON)GELUKSBOEKEN



**ECKART VON HIRSCHHAUSEN**

Geluk komt nooit alleen. Spectrum, 320 blz., 19,99 €.

Een intelligent en vrolijk boek over de wetenschap van het geluk, met de nodige knipogen en veel relativering.

★★★★☆



**DARIAN LEADER**

Het nieuwe zwart. De Bezige Bij, 256 blz., 18,90 €.

Een verfrissend tegendraads boek, dat pleit voor het doorle-

ven van rouw en melancholie.

★★★★☆



**GERBERT BAKX**

De strategie van het geluk. Witsand, 256 blz., 22,50 €.

Voor wie het liever in de spirituele sfeer zoekt. Een boek dat zich veeleer

beroept op wijsheden van overal dan op dwingend advies. Verschijnt eind mei.

★★★★☆