

Inhoud

Woord vooraf		7
Inleiding		9
Streven naar geluk		12
Begripsverkenning		22
Geluk en deugd		30
Het geluksmoment		44
Schopenhauer en de liefde		53
Geluk is primair geestelijk		59
Geluk en lijden		67
Het geluk van de rechtvaardiging		80
Tien tips voor een beter leven		88
Literatuur		117
Noten		123

Woord vooraf

Dit boek over geluk verschijnt tijdens en hopelijk aan het einde van een tijd waarin we onverwacht te maken kregen met een pandemie die ons westerse, autonome en genotvolle leven danig in de war schopte. Veel mensen gingen zich óngelukkig voelen. Een boek over dit thema zou dan ook precies op het verkéerde moment kunnen komen, op het moment dat we ontdekken dat we het geluk helemaal niet in de hand hebben. Maar het zou ook kunnen dat dit boek precies op tijd komt. Want de coronatijd zet ons ook stil bij de vraag of wij ná de pandemie weer precies zo verder willen gaan als daarvoor – of niet. Het is juist nu de tijd om na te denken over de vraag wat echt geluk is, en of en hoe je dat bereiken kunt.

Dit boek is op verzoek geschreven. Nadat ik voor een studentenvereniging had gesproken over het streven naar geluk, vroeg de uitgever of ik dit wilde omzetten in een boek. Omdat ik zelf steeds meer gegrepen werd door het onderwerp, heb ik dat gedaan. Aristoteles had ook wat mij persoonlijk betreft gelijk: vroeg of laat kun je niet om je eigen verlangen naar geluk heen. Een theoloog-filosoof zoals ik begint er dan over te dénken. Helpt dat? Ja, dat helpt. Ik hoop dat dit boekje dat laat zien. Ik draag het op aan de (christelijke) studentenverenigingen van Nederland. Zij zijn mede de hoop van het christendom en van ons land. Het betekent overigens niet dat ik dit boek alleen voor studenten geschreven heb. Wat dat betreft val ik Andreas Kinneging bij, die schrijft: 'Bij het schrijven ervan heb ik als lezer vooral voor ogen gehad wat nog steeds weleens de nadenkende mens wordt genoemd.'¹ Het gaat daarbij niet om leeftijd of opleidingsniveau, maar meer om een levenshouding.

Ik hoop in dit boek te laten zien of, hoe en in hoeverre het aardse, geschapen bestaan voor ons een plaats van geluk kan zijn. De titel

van dit boek, ontleend aan het bekende gedicht 'De Dapperstraat' van de 'somberaar' J.C. Bloem, zou – met alle mitsen en maren – vooral in een christenleven in vervulling kunnen gaan.

Hester van Asselt dank ik voor de door haar gemaakte kunstzinnige afbeelding die in dit boek is opgenomen. Als die afbeelding de verbeelding aan het werk zet en zo te denken geeft, terwijl de tekst het denken aan het werk zet en zo de verbeelding stimuleert – dan is dit boek in zijn opzet geslaagd.

Willem Maarten Dekker
Waddinxveen, mei 2021

Inleiding

Als ik in de auto naar huis rijd, nadat ik 'uit preken' ben geweest (ik ben predikant), trap ik altijd extra hard op het gaspedaal. Ik weet niet wat het is. Misschien het lutherse 'zondig dapper'² dat als het goed is in de kerk te horen is? Of gewoon overvloedige energie die ik kwijt moet? In ieder geval zorgt het ervoor dat ik ongeveer mijn gehele bijverdienste aan preekbeurten jaarlijks doorgeef aan het Centraal Justitieel Incasso Bureau – een naam die in de voormalige Sovjet-Unie niet had misstaan.

Hoe dan ook, ook deze keer gaf ik weer flink gas. Zelfs toen ik al bijna thuis was, was ik nog niet uitgeraasd. Het was een mooie dienst geweest, dus daar kwam het niet door, of juist wel. Een themadienst over 'God, waar bent U?'. Met een mooie mix van psalmen en andere liederen, in een dorpskerk waar Jan en alleman door elkaar heen zit, een groep getrouwen en een flinke rand, een kerkenraad die zijn best doet. Het is niet altijd makkelijk, maar er is trouw, zowel van Gods kant als van 's mensen zijde. Dat is het verbond.

Bijna thuis werd het gevaarlijk. Bijna schepte ik een iemand. Of een iets. Een egel. Een dier. Is dat eigenlijk een iemand, of een iets? Meer dan een iets, in ieder geval.

Ik reed hem bijna dood. Hij wilde net op het verkeerde moment oversteken. En zoals bekend gaan egels stilzitten als ze koplampen zien in plaats van heel hard rennen. Domoren ... Maar ik kon hem n et ontwijken. Het zou kunnen dat ik daarbij iemands zijspiegel heb aangetikt, maar ach: wat is er nou belangrijker, een auto of een egel? In de hemel is blijdschap over elke egel die niet overreden wordt. En ik was ook zeer verheugd dat ik hem in het leven had kunnen behouden. Het was een intens, ja zeer intens geluuksmoment.

Het is bijna een standaardvraag in magazines: 'Wat betekent geluk voor je?', 'Wanneer ervaar je geluk?' Welnu, bij het net-niet-doodrijden van de egel ervoer ik een intens geluk. Ik zou zeggen: doe het ook eens.

Ik ervaar geluk als ik aan de levende egel denk, die zelf ook verbaasd is dat hij nog leeft. Ik gun hem een fijn leven en nog heel veel nageslacht. Veel geluk. Kunnen dieren eigenlijk gelukkig zijn? Of ongelukkig? De middeleeuwse theoloog Thomas van Aquino (13^e eeuw) onderscheidt wel dierlijk geluk (*beatitudo bestialis*) en menselijk geluk (*beatitudo hominis*), maar bij nader inzien bedoelt hij met het eerste iets ménselijks af te wijzen. Mensen kunnen ernaar streven op dierlijke wijze gelukkig te zijn – veel eten en drinken, seks en slapen, een lichaam zonder geest – maar dat is niet de bedoeling, aldus Thomas.³ Misschien spreekt in dit woordgebruik een lichte onderwaardering van het geschapen dier, een iets doorgeschoten idee van de mens als beeld Gods. Hoe dan ook: óngelukkig lijken dieren niet te kunnen zijn. Ze kunnen pijn lijden en angstig zijn, maar ongelukkig? Geluk en ongeluk lijken iets met tijdsbesef te maken te hebben, met het besef van het verschil tussen toen, nu en straks. Omdat er voor dieren alleen een nu is, worden zij vanouds als voorbeeld gebruikt voor een geluk dat voor mensen haast ontoegankelijk is. Daarin lijkt het dier gek genoeg op God. Ook voor God is er geen verleden en toekomst. Mede daarom noemt de traditie, bijvoorbeeld diezelfde Thomas, God volmaakt gelukkig.⁴ De mens daarentegen staat enerzijds hoger dan de dieren, in zijn tijdsbesef en het daaraan gekoppelde verlangen en vermogen dingen te veranderen en de wereld gestalte te geven, maar anderzijds ook láger dan de dieren, omdat hij het vermogen verloren heeft 'domweg gelukkig' te zijn. Jezus nam een keer de vogels ten voorbeeld, om ons mensen te wijzen op de mogelijkheid van geluk. 'Kijk naar de vogels, zij zaaien en maaien niet, en toch zorgt de Vader voor hen.'⁵

In dit 'geluksboekje' komen we over de woorden van Jezus nog te spreken, net als over de gelukzaligheid van God en het verschil tussen God en mens. We zullen het hebben over het streven naar geluk, over de vraag of we misschien liever gewoon ongelukkig moeten durven

zijn, maar vooral over de vraag wat dat nu is, geluk. Want die ervaring van het net-niet-doodrijden van die egel – was dat nou echt geluk? Of is het *ware* geluk toch iets anders? Zolang we niet helder hebben wat geluk is, kunnen we ook niet zeggen of we ernaar moeten of kunnen streven, en of het streven naar geluk ons nu gelukkig maakt of juist niet.

Nog iets over de opzet van dit boek. Ik neem je als lezer mee op een zoektocht naar het geluk. Dat betekent dat ik in mijn betoog de innerlijke logica van de opkomende vragen volg. Dit boek kent dus geen chronologische volgorde. Ik ga niet eerst beschrijven wat men in de Oudheid – Jeruzalem, Athene, Rome – onder ‘geluk’ verstonde, om dan de weg te vervolgen naar de Middeleeuwen, de moderne tijd, de Verlichting en het heden. De belangrijke momenten uit deze, op zichzelf heel spannende, geschiedenis van het begrip zullen wel de revue passeren, maar dan waar ik ze nodig heb in mijn meer systematische verkenning. Ook de bijbelse gegevens staan dus niet ergens in een hoofdstuk bij elkaar, maar komen ter sprake daar waar ik ze inhoudelijk nodig heb om een stap verder te komen. Uiteindelijk krijg je een antwoord op de vraag wat geluk is, en of je daarnaar moet of kunt streven. Ik eindig met tien tips voor een beter leven.

Streven naar geluk

Geluk is een thema dat ons allemaal bezighoudt, omdat we er allemaal naar streven. Dat is waarschijnlijk altijd zo geweest, maar het is pas recent zo dat we het ook openlijk tot doel van ons levensproject hebben gemaakt, en dat er geen enkele schaamte meer omheen hangt. Ja, ik wil graag gelukkig zijn, ja, ik zoek het geluk, daarnaar streef ik, daar zal ik voor zorgen, daarom studeer en werk ik zo hard, daar jaag ik naar! Het lijkt ons ingebakken om te streven naar geluk. *'The pursuit of happiness'* is toch iets algemeen menselijks? Het staat zelfs als een récht in de Amerikaanse grondwet. In de *Declaration of Independance* van Thomas Jefferson⁶ wordt dat bovendien uitdrukkelijk verbonden met God. God heeft de mens bepaalde onvervreembare rechten verleend, en één daarvan is: *'the pursuit of happiness'*!

Jefferson zou het antwoord op de vraag of je als mens en als christen mág streven naar geluk dus helemaal niet moeilijk vinden. Natuurlijk mag dat, je kunt zelfs niet anders, want God heeft dat streven naar geluk zelf in ons ingeschapen! En daarom is het ons individuele récht! Maar dat betekent in Amerika ook al gauw: niemand heeft het recht ons dat recht te ontzeggen, of dat recht in te perken. Je kunt je van hieruit gedacht wel voorstellen dat het Amerikaanse christendom zich helemaal heeft kunnen verzusteren met kapitalisme en individueel liberalisme. Zien we nu niet, met de uitbuiting van het milieu, met de kloof tussen arm en rijk, waar dit Amerikaanse christendom op uitloopt?

De taal van het récht hebben is dus misschien niet de beste taal voor het spreken over geluk en het streven daarnaar. Maar als feit valt het moeilijk te loochenen. Met Aristoteles moeten we zeggen: we streven naar geluk omdat we mens zijn.⁷ Een mens streeft naar geluk, zoals een bloem zich richt op de zon. Dus de vraag of je mag streven

naar geluk is een onmogelijke vraag. Je kunt net zo goed vragen of je mens mag zijn. In die zin, dus psychologisch gezien, is het wel begrijpelijk dat *'the pursuit of happiness'* in de Amerikaanse grondwet staat. Als een antropologisch gegeven. Je hebt het recht om geluk na te streven, want zo is je natuur. Je hebt het recht om naar geluk te streven zoals een hond het recht heeft om te blaffen. Maar uit dat recht op het nastreven van geluk kun je niet een recht op geluk afleiden – net zo min als de hond uit zijn recht om te blaffen kan afleiden dat zijn baas naar hem luisteren zal. Niemand heeft recht op geluk. Bovendien, wie zou voor dat recht moeten instaan? Dat wordt al gauw de overheid, die zorg moet dragen voor het geluk van haar burgers. Daarmee wordt de overheid echter overvraagd. De overheid kan wel een bepaalde levensstandaard, een bepaalde welvaart willen garanderen, een rechtvaardige orde ook, maar geen geluk.

De hernieuwde vraag naar geluk

Wij zijn dus gelukszoekers. Onderzoek leert dat wij er in Nederland goed in zijn, want we staan hoog op de ranglijst van gelukkigen. Toch is tegelijk de ervaring van een gemis, van een tekort, heel sterk aanwezig. Het lijkt wel of we ons onder 'gelukkige' omstandigheden ook meer de vraag stellen óf we wel gelukkig zijn. Niet alleen de dieren stellen zichzelf de vraag naar geluk niet, ook de armen vragen zich dat minder af dan de rijken, en de mensen van een hoogontwikkelde kennismaatschappij stellen de vraag weer meer dan de mensen van een premoderne gemeenschap. Dat komt omdat de vraag naar geluk veel te maken heeft met de vraag naar zin. Zin wordt ervaren in relaties die in zichzelf waardevol zijn. Het jonge kind ervaart zin in het gezin waar het opgroeit, en is daardoor vanzelf gelukkig. Het kan niet falen of mislukken. Maar mislukken maakt ongelukkig.

Er is veel mislukken in onze moderne samenleving. We leven in het tijdperk van gelijke kansen, vele kansen, maar daardoor zijn er ook veel mogelijkheden om te mislukken, in de ogen van anderen en in eigen oog. Dirk de Wachter laat dat zien in zijn boeken, die gretig aftrek vinden. Hij treft de 'mislukte' mensen in zijn psychiatrische praktijk. Geluk en ongeluk zijn zaken geworden die wij door onze

keuzes zelf bepalen. Maar daarmee zijn wij ook veel gevoeliger geworden voor falen. Degenen die de stress van het kiezen en de jacht op het geluk niet aankunnen, vallen van de rijdende trein en worden opgevangen door het leger van hulpverleners. In plaats van de rijdende trein is het bij De Wachter overigens een speedboot: hij vergelijkt onze samenleving met een speedboot met de naam TINA: *There is no alternative*. Voorin die speedboot zitten de gelukkigen, achterin de ongelukkigen die het niet bij kunnen houden en eruit vallen, en vervolgens worden opgevangen door psychiaters. Vroeger konden ze tenminste ook nog bij God terecht, maar de meeste mensen weten niet meer wat ze zich daarbij moeten voorstellen. Dat heeft Dirk de Wachter heel mooi laten zien in zijn boekje *De kunst van het ongelukkig zijn*.⁸

Eerder, in zijn boek *Borderline times*, legt hij de kenmerken van de borderline-stoornis naast onze maatschappij en concludeert: de samenleving is ziek en maakt ons ziek. Wij lijden aan verlatingsangst, aan instabiele relaties, aan onaangepaste agressie. We zitten vol identiteitsstoornissen, hebben een verwrongen verhouding tot ons gevoelsleven en ons lichaam en barsten van de innerlijke leegte en zinloosheid. Ook in dit boek verbindt De Wachter dat met de teloorgang van het christendom. Waar de kerk vroeger nog een kader schiep waarbinnen je betekenis kon vinden, en van waaruit je met een gezonde zelfverzekerdheid de wereld kon gaan ontdekken, zijn nu alle kaders weg. Ervoor in de plaats is een individualistisch hedonisme gekomen, dat ons echter nog verder in de put helpt:

*Kinderen groeien op met de illusie dat geluk perfect bereikbaar is, hier en nu, via een object dat gekocht kan worden. Instant geluk. Verlangen is verboden, een tekort scheidt onbehagen, alle aandacht gaat naar onmiddellijk genieten. Snel verveeld raken is daar een gevolg van, samen met constante katers. Als 'het' niet voldoet, schaft men zich gewoon een volgende object aan. De geliefde wordt op dezelfde manier benaderd. De volgende partner zal wél het perfecte geluk en het perfecte orgasme opleveren. Het neoliberalisme zadelt ons op met het idee dat genot de leegte kan vullen.*⁹

Ons leven is jagend en jachtig, hongerend naar een geluk dat toch steeds ongrijpbaar blijft. De Wachter wil echter niet terug naar de kerk, maar vooruit met de ethiek van Lévinas,¹⁰ de ethiek waarin de ander, de medemens, verschijnt als een teken van de Ander, het absolute. Het gaat volgens hem dan ook niet om geluk, maar om zin.¹¹ Die zin moeten we echter wel zelf maken. In plaats van de plicht gelukkig te zijn, lijkt ons hier de plicht zinvol te leven te worden opgelegd. De psychiater vertelt ons er dan wel bij hoe we dat doen, zin aan ons leven geven:

De zin van het bestaan zit in de zorg voor andermans geluk. En die zin is tegelijk het fundament waar we zelf op staan. We zijn op deze aardbol gesmeten, door een reeks toevalligheden. Het enige wat we kunnen doen is er iets zinvol van maken.¹²

Zin ervaar je dus inderdaad in het gelaat van de ander, in de ontmoeting waarin je je door de ander laat raken en je om hem of haar bekommert. We horen hier de psychiater spreken, die zelf zin gevonden heeft in de zorg voor zijn kwetsbare naaste. Het is de taal van de verzorgende. En ook van de atheïst, nihilist wellicht, want het blijft zo dat wij door het toeval op de aarde gesmeten zijn – een metafoor die ontleend is aan het existentialisme van Martin Heidegger¹³ en die niet eenvoudig te verenigen is met de christelijke scheppingsgedachte.

Toch is er in het denken van De Wachter een spanning op dit punt. Zijn nadrukkelijke aansluiten bij Lévinas suggereert al dat er in de ander een geheimenis tot ons zou kunnen komen dat groter is dan dat individu op zich. Dat de ervaring van zin een strijd aan zou kunnen gaan met de ervaring van toeval en zinloosheid, die er ook is. De grote vraag is hier natuurlijk wat en of er verschil is tussen de ander en de Ander, tussen de naaste en God, tussen het eerste en tweede gebod dat Jezus leerde.¹⁴ Aan het einde van zijn boek *Borderline times* lijkt De Wachter te beseffen dat de naaste uiteindelijk ook niet verlossend kan zijn. Hij eindigt met een citaat van Johann Sebastian Bach (Cantate BWV 21): *'Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen; aber deine Tröstungen erquickten meine Seele.'* Hij vermeldt er