

Gelukkig zijn, wie wil dat nu niet? Toch kunnen we maar weinig bijdragen aan ons eigen welbevinden. En áls we ons gelukkig voelen, is het snel weer voorbij. “Een christen is per definitie gelukkig”, stelt psycholoog Marieke Meijer. “Dat we dat vaak niet zo ervaren, is een ander verhaal.”

“Waar ik zelf gelukkig van word?” Marieke hoeft niet lang na te denken over die vraag. “Met een boek buiten in de zon zitten. Daar word ik echt heel blij van.” Ze bedoelt maar: het zijn de kleine dingen waar ze haar geluk in vindt. Dingen die vaak snel weer voorbij zijn, maar zich ook weer snel kunnen herhalen. “Misschien schijnt morgen wel weer de zon. Of volgende week. Dan laat ik alles vallen, pak ik mijn boek en ga ik in de tuin zitten.”

Wat is geluk eigenlijk?

“Er zijn twee definities. Het gaat om een beleving – een psychologische ervaring van geluk – maar ook om toeval. En dat is een grappige combinatie; meestal kunnen we geluk niet controleren. Er wordt ontzettend veel over dit onderwerp geschreven en dat is omdat we allemaal gelukkig willen zijn, en omdat we hopen dat we het kunnen bereiken. We willen er controle over hebben. Daarom is die dubbele definitie van geluk zo interessant.”

Wat verstaan we er dan concreet onder?

“Het gaat over psychologisch geluk, over welbevinden. En dat gaat vaak samen met prettige relaties, een goede gezondheid, voldoende inkomen om prettig van te leven, en bepaalde normen en waarden. Het zijn een soort basisingrediënten die maken dat we over het algemeen behoorlijk tevreden en gelukkig zijn. Tegelijkertijd zie je in dit lijstje ook dat die ingrediënten van allerlei factoren afhankelijk zijn. Daarmee zijn ze vrij makkelijk te beïnvloeden en kan het geluksgevoel dus ook makkelijk weer verdwijnen. Datzelfde zie je in het voorjaar als de zon weer gaat schijnen. Dan lijkt iedereen wat gelukkiger. Regent het daarentegen twee weken achter elkaar, dan voelen we ons wat somber.”

Geluk duurt vaak ook maar even.

“Ja, en dat komt omdat het dus over gevoel gaat. En gevoel wiebelt altijd.”

Psychiater Dirk de Wachter zegt: ‘Om gelukkig te zijn moet je ook geluk hebben.’

“Precies! Alle omstandigheden kunnen goed zijn en nóg kun je je ongelukkig voelen. Dat kan komen door je genen, de plek waar je geboren bent.. Of doordat je bepaalde stofjes uit je eten niet goed opneemt. Doordat je de pil slikt en niet in de gaten hebt dat je van die hormonen depressief wordt. Wat wij ons vervolgens afvragen, is: wat doe ik verkeerd? Wat moet ik veranderen om gelukkiger te worden? Maar zo werkt het dus lang niet altijd.”

We hebben het in het Westen nog nooit zo goed gehad, en tegelijkertijd zijn de wachtlijsten bij de therapeut nog nooit zo lang geweest. Hoe verklaar je dat?

“Ik heb een vriendin uit Rwanda, waar mensen jarenlang geen psychologen kenden. Maar met de welvaart die in dit land stijgt, stijgt de behoefte aan psychologen. Ik denk dat dit onder andere te maken heeft met het feit dat mensen uit hun sociale context stappen. Zij – en ook wij in het Westen – woonden eeuwenlang in een hechte gemeenschap. Iedereen lette een beetje op elkaar en als je ’s ochtends je huis uitstapte, was er altijd wel iemand die vroeg of je lekker had geslapen. Deze vriendin woont nu in Nederland en zegt: ‘Er is hier niemand die dit aan me vraagt.’ Met andere woorden: die sociale context is enorm belangrijk. Maar die brokkelt in Nederland en in de landen om ons heen steeds verder af. Dat heeft absoluut invloed op de geluksbeleving van mensen. Want wij mensen hebben elkaar nodig. Wij zijn gezelschapsmensen. Tel daarbij op dat er in onze tijd veel vaste waarden wegvallen, zoals een huwelijk is voor altijd. Normen en waarden vervagen, religie en geloof worden naar de achtergrond

gedrukt. Daarvoor in de plaats komen veel existentiële vragen. Daarvoor in de plaats komt de enige logische conclusie, namelijk: ik bepaal zelf wat mij gelukkig maakt en ik ben daar ook zelf verantwoordelijk voor. Als ik dan ongelukkig ben, is dat dus ook mijn eigen schuld en moet ik dat zelf oplossen. Wie of wat is mijn basis? Van wie of wat mag ben ik nog afhankelijk?"

Kun je stellen dat ieder mens gelukkig wil worden?

"Ja, al lijkt het door de formulering – 'gelukkig worden' – alsof het een eindpunt is dat je kunt bereiken. Dat is natuurlijk niet zo. We hebben allemaal onze ongelukkige momenten. Sterker nog, het gros van ons leven is grijs. En dat is normaal. Wij hobbelen gewoon een beetje door het leven, wij schoffelen een beetje in ons tuintje. En dan zijn daar van die pieken en die dalen. Vaak beklijven de dalen wat beter in je hersenen, en zitten de herinneringen daaraan er beter in gegrift dan de pieken. Denk aan een moment waarop je jezelf voor schut hebt gezet. Dat soort schaamte-ervaringen blijven lang in je herinnering. Veel mensen voelen dat zelfs in hun lijf als ze daaraan denken; een beklemmend gevoel in hun borst of buik. Deze negatieve ervaringen beschermen ons. We zullen dat gedrag niet weer herhalen en voorkomen zo dat we onszelf nog eens voor schut zetten.

Het mooie is: als je accepteert dat die ongelukkige momenten bij het leven horen en je de functie ervan leert kennen, kan dat al maken dat je gelukkiger en meer ontspannen wordt."

Wat zijn voor jou ongelukkige momenten?

"Als je kinderen hebt, geldt: je ongelukkigste kind bepaalt hoe gelukkig je als ouder bent. Onze twee kinderen hadden veel problemen op de middelbare school. Ze redden zich inmiddels, maar ik voelde me heel machteloos toen ik zag hoe ongelukkig ze op school waren. Ik kon ze niet helpen. Ik denk dat dit sowieso het moeilijkste is voor mensen: iemand van wie je houdt en die het moeilijk heeft niet kunnen helpen."

Je liet net het woord 'tevreden' vallen. Is dat een sleutel voor geluk?

"Nee, want er is geen sleutel voor geluk. Het suggereert dat het maakbaar is en dat is het natuurlijk niet. Tegelijkertijd zie je wel dat mensen die geloven, een bepaalde mate van tevredenheid, vrede, ervaren. Waarom? Omdat het dan over eeuwig geluk gaat. En dat is iets heel anders. Jezus zegt: 'Gelukkig zijn zij die huilen.' Hij draait het dus helemaal om, het is precies het tegenovergestelde van psychologisch geluk. En toch ben je gelukkig. Want je gelooft dat God van je houdt en dat je met Hem een toekomst hebt. Dat is een basiszekerheid, waar ik mensen in mijn boek ook aan wil herinneren. Bij Jezus is geluk niet iets wat je moet worden, maar wat je bent omdat je gelooft. Het is een zijn, een realiteit die er al is."

Toch ervaren we dat blijkbaar niet altijd zo.

"Dat klopt. Door allerlei omstandigheden; door hoe je zelf in elkaar zit, je karakter misschien. Wij drijven bovendien heel erg op ons gevoel, dat is hoe wij als mensen functioneren. Maar dat maakt het natuurlijk ingewikkeld. Tegelijkertijd is het daarom niet meer dan logisch dat wij geluk meestal niet ervaren. Al heb ik in mijn praktijk ook mensen gezien die volgens onze begrippen superongelukkig zijn. Maar als ze dan spraken over God, straalden ze helemaal. Niet omdat hun omstandigheden ineens anders waren, maar omdat hun geloof hen gelukkig maakte."

Jij hebt de 'cirkel van geluk' bedacht. Wat houdt die in?

"Het is een soort stappenplan naar meer vrede, rust en geluk. Hij begint bij het definiëren van je probleem: waarom voel je je ongelukkig? Vervolgens definieer je wat voor gevoel je daarbij hebt. En wat voor gedrag je vertoont, welke gedachten en denkpatronen je daarbij hebt en waar je dat in je lijf voelt. En daarna, voordat je ook maar iets verandert, kijk je naar Jezus. Wat betekent Hij hierin voor mij? En als

je weet of ontdekt dat God van jou houdt, welke gevolgen heeft die wetenschap dan? Welke ontspanning geeft je dat?

In de slotfase kijken we naar wat je kunt accepteren en wat je kunt veranderen. Vaak kun je veel níét veranderen, simpelweg omdat je daar geen controle over hebt. Dus de vraag is: wat kun je wél veranderen? Waar heb je wél grip op? Waar kun je bijslijpen? En hoe hou je dat vol?

Ik merk bij veel mensen dat alleen al het formuleren van deze vragen zoveel ontspanning geeft. Ze zijn vaak oprecht verbaasd over de mogelijkheden en de vrijheid die ze hierbij ervaren. Ik zie spieren letterlijk ontspannen en schouders letterlijk zakken.

Dus nee, geluk is niet maakbaar. Wel de manier waarop je om kunt gaan met ongeluk. Op het moment dat je je gedrag en gedachten beter begrijpt, krijg je er meer controle over en ervaar je meer vrijheid. En daarmee ook meer geluk. En het is niet voor niets een cirkel; je mag er steeds opnieuw aan werken.”

Is een christen gelukkiger dan een niet-christen?

“Een christen is per definitie gelukkig. Dat hoor je ook terug in de Bergrede: ‘Zalig zijn zij die niet zien en toch geloven’. Dat we dat vaak niet zo ervaren, is een ander verhaal. Kijk, je diepste geluk vind je bij God. Dat is dus iets anders dan wat wij zoeken in ons werk, spullen en vakanties. Dat sluit het aardse geluk van werk of vakanties natuurlijk niet uit. Het geluk van God gaat veel verder dan dat. Het is namelijk geluk met eeuwig perspectief. Wij ervaren daar nu slechts flarden van, maar we zullen het eens helemaal en voor altijd mogen ervaren..”