



Ambers Zoektocht naar geluk

Ik wilde je nog wat meegeven. Iets van houvast, na de wervelwind aan informatie die vanavond voorbij kwam. Die elke dag voorbij komt. Ik dacht, misschien heb je er iets aan.

De afgelopen maanden ging ik in gesprek met filosofen, toekomstdenkers, schrijvers en wetenschappers over geluk. Ik formuleerde 100 vragen. Als onderzoeker, voor de show. Maar vooral ook als mezelf, voor mezelf. Die zoektocht naar geluk gaat me aan het hart namelijk. Als jonge vrouw, millennial, bijna 30, zit ik er middenin. De ‘geluksparadox’ zie ik overal om me heen: we hebben zoveel mogelijkheden, vrijheid, geluk en toch lukt het ons zo vaak niet, vallen we om, sluiten we aan in de rij voor een psycholoog of coach. Welke kant wil ik op? Wat zijn mijn waarden? Hoe leef ik ernaar?



Hét recept voor geluk heb ik niet gevonden, maar ik heb wel een vijftal persoonlijke inzichten:

1.

Wie dit leest heeft geluk.

Ik leerde dat de zoektocht naar geluk van alle tijden is, “misschien wel het belangrijkste in een mensenleven,” volgens geluksprofessor Hans Thijssen. Maar historicus Nynke Anna van der Mark vertelde ook dat tijdens het grootste deel van de geschiedenis de meeste mensen niet zo bezig waren met geluk. Daar had je helemaal geen tijd voor als je bijvoorbeeld zestien uur per dag in de fabriek stond. Geluk was voor de elite. En hierover denken en schrijven ook. Inmiddels zijn geluk en welzijn voor een veel bredere groep bereikbaar. Maar ook nu geldt dat je eerst een veilige basis nodig hebt, tijd, vrijheid en concreet bijvoorbeeld een woning, een baan en toegang tot gezondheidszorg. Pas dan kun je beginnen met nadenken wat voor jou persoonlijk zou bijdragen aan je geluk. Als je op het podium je verhaal over je zoektocht naar geluk mag delen of je mag daar op rood pluche naar zitten luisteren (en/of het hier rustig teruglezen) dan vermoed ik dat het wel goed zit met die basis.

‘Als je maar gelukkig bent,’ zeggen mijn ouders. En ik probeer van alles. Ik lees artikelen met 10 tips voor minder stress. Ik installeer een happiness-app en voer een tijdje braaf alle opdrachten uit. Ik dans. De ene week probeer ik een ritme te creëren, met nieuwe ochtend- en bedtijd-rituelen. De volgende ga ik naar een festival en probeer ik alles los te laten (maar check ik toch stiekem mijn mail). Ik doe regelmatig aan yoga; werk aan mijn houding, letterlijk en figuurlijk. En al die dingen helpen. Soms. Even. Maar *shit still happens*: mijn moeder is nog altijd ziek, ik lig wakker van de wereld of over iets stoms dat ik heb gezegd, ik kan er niet genoeg voor iedereen zijn, ik stoot mijn hoofd. Dus nee, hoezeer boeken, apps, reclames en ikzelf mij ook willen laten doen geloven dat ik geluk kan afdwingen, het is niet waar. Geluk is niet maakbaar, zo bevestigde verschillende van de filosofen die ik sprak. De momenten dat ik aanvaard dat ik niet alles in de hand heb, voel ik me zoveel rustiger. Of toch, voor even.

2.

Geluk is niet – of maar in beperkte mate – maakbaar.

3.

Onze definitie van geluk is aan het verschuiven.

‘Ik geniet, ben blij en vrij.’ Dat is hier de huidige dominante opvatting van geluk in een notendop. En zo voel ik me ook graag. Totdat ik Pim Korsten sprak, een van de filosofen van Freedomlab. Het beeld dat hij schetst van ‘Nietzsches laatste mens’ laat me niet los. De laatste mens is alleen bezig met het direct verkrijgen van een geluksgevoel, met genot en comfort. Bij mij zou dat zoiets zijn: onder een dekentje, op de bank Terrace House kijken met een liter bak Italiaans schepijs en mijn vibrator. De laatste mens staat op voor niets, staat voor niets, bestaat voor niets. Dit klinkt zo leeg, dit wil ik niet. Dus zocht ik verder. En gelukkig vond ik geluksdefinities die me veel meer aanspreken, die me energie geven, inspireren en uitdagen. Aristoteles’ deugdethiek vind ik mooi, bijvoorbeeld. Voor hem gaat geluk over het zorg dragen voor je gemeenschap en het ontwikkelen van deugden als vriendschap, moed en rechtvaardigheid. Het idee (van o.a. Spinoza) dat mijn geluk niet voor andermans lijden moet zorgen, vind ik belangrijk. En in de Afrikaanse filosofie waarover Marian Markelo mij vertelde gaat geluk over zorgdragen voor jezelf, de natuur, je voorouders en de mensen die nog niet geboren zijn. Dit soort verbonden geluk wil ik nastreven. En ik merk bij meer mensen om me heen dat ze hier behoefte hebben. Ik hoop dat we langzaam bewegen van de individualistische snel-resultaat opvatting van geluk naar een sociaal en solidair idee.

Ik kan hier niet exact vertellen wát je moet doen, maar wel dát je moet doen. En dat zeg ik vooral ook tegen mezelf. Ik kan nogal de neiging hebben om te piekeren en twijfelen. Wat is de beste aanpak of route? Vaak helpt het om dan gewoon een kant te kiezen. Zoals ethicus en docent geluk Ties van der Werff zei: “Geluk is uiteindelijk ook een praktijk.” ‘Millennial-expert’ Wing Yan Man omschreef het zo: “Ik zou niemand aanraden: ga lekker een week zitten nadenken over wat je gelukkig maakt. Je kan zo in een zwart gat vallen. Vlieg veel dingen aan met nieuwsgierigheid, zie het als een ontdekking, als leerproces.” Laten we oefenen. Het zal niet altijd makkelijk zijn, maar volgens het stoïcisme is ook dat onderdeel van geluk: uit je comfortzone komen, om leren gaan met moeilijke situaties en tegenslagen.

4.

Geluk moet je doen.

5.

Gelukkig zijn we samen.

“Je kunt niet zeggen: je bent verantwoordelijk voor je eigen geluk,” die uitspraak van Nynke Anna van der Mark bleef nagalmen in mijn hoofd. De hardnekkige individualistische geluksopvatting laat ons geloven dat dit wel zo is: het is helemaal aan jou. En hierop zijn er dan grofweg twee type reacties. De eerste is heel boos worden op jezelf (dat doe ik meestal). De tweede is heel hard roepen dat het iets of iemand anders zijn schuld is. Allebei niet echt fijn en vooral niet waar. Wie is er dan wel verantwoordelijk voor mijn geluk? De overheid? Mijn werkgever? Mijn lief? Mijn dansvereniging? Mijn familie, vrienden, burens? Het is antwoord is: ja. Zij allemaal. Allemaal een stukje. En dan is er een klein deel over waar ikzelf verantwoordelijk voor ben, maar ik heb ook een aandeel in het geluk van al die instituten en de mensen waaruit zij bestaan. Toch weer die verbondenheid. Dat vind ik een geruststellende gedachte: gelukkig ben ik niet alleen.

Veel geluk,
Amber

Ambers Zoektocht is onderdeel van de theatrale talkshow *Morgen met Lucas*, een productie van Stichting Nieuwe Helden in samenwerking met LUX, TAQA Theater De Vest, Verkadefabriek en Zwolse theaters en is tot stand gekomen met steun van Fonds Podiumkunsten.

Met dank aan alle geïnterviewden: Ameline Ansu, Andrea Maier, Arief Huhn, Didier Coeurnelle, Frans Feldberg (VU Amsterdam), Gert Meyers, Hans Thijssen, Joep Schot, Marc Slors, Marian Markelo, Martin Hoondert, Nynke Anna van der Mark, Pim Haselager, Pim Korsten, Ronald Leenes, Rudi Westendorp, Sebastiaan Crul, Siri Beerends, Stefan Buijsmans, Tessa Cramer, Ties van de Werff, Wing Yan Man

1. Wie dit leest heeft geluk.

2. Geluk is niet maakbaar.

3. Ons idee van geluk verschuift.

4. Geluk moet je doen.

5. Gelukkig zijn we samen.