

OPINIE NIEUWJAARSWENS

Een nieuwjaar zonder geluksobsessie

‘Gelukkig nieuwjaar’ was prima in de jaren tien, maar is ‘Een zinvol 2020’ geen betere wens nu de koning in zijn kersttoespraak zei dat we geobsedeerd zijn door geluk? Psychologen Ad Bergsma en Erwin Klappe menen van niet.

Ad Bergsma en Erwin Klappe 2 januari 2020, 14:35



Koning Willem-Alexander hield woensdag zijn kerstrede. Beeld ANP

‘Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis, daarentegen, is waar het leven om draait.’ Deze boodschap staat op de achterflap van het boek *De kunst van het ongelukkig zijn* van de Belgische psychiater Dirk De Wachter. Tot zijn eigen verrassing boekte De Wachter een groot succes. Zelfs de koning lijkt erdoor geïnspireerd.

De boodschap is belangrijk in een tijd dat we veel druk ervaren om te schitteren met de ‘BV-ik’. Het lucht op als de koning en De Wachter ons voorhouden dat het oké is dat we falen of somber zijn. Beide heren breken echter niet met het huidige denken over geluk.

Schild van succes

Het gemakkelijkst is dat te zien bij de kerstrede van de koning. Nergens laat hij het schild van zijn status en succes zakken om te laten zien dat ook hij wel eens worstelt met het leven, zingeving of ouder worden. Het zijn de jongeren met wie hij spreekt, die last hebben van hun geluksobsessie. De koning vertelt vaderlijk wat we beter moeten doen, maar geeft niet het goede voorbeeld.

De Wachter beschrijft de worsteling met verdriet en eenzaamheid als een onlosmakelijk onderdeel van het mens zijn. Als rasoptimist denkt hij dit om. Zijn advies is elkaar bij te staan als we het moeilijk hebben, zodat we het leven als zinvol ervaren en ons gelukkig voelen. Wat op de kaft vermomd is als een pleidooi voor ongeluk, is een handreiking om gelukkig te worden.

Omweg naar geluk

Het elkaar toewensen van een zinvol nieuwjaar is dus een omweg, die ertoe moet bijdragen dat we ons zo prettig mogelijk voelen. Daarbij komt dat De Wachter de verbindende kracht van ongeluk te rooskleurig voorstelt. Wie zich ellendig voelt, heeft vaak moeite zich met anderen te verbinden. Gemiddeld vinden en bieden gelukkige mensen vaker sociale steun. Als De Wachter ons voorhoudt dat we elkaar meer moeten vasthouden in ons ongeluk, beschrijft hij hoe de wereld eruit zou moeten zien. Helaas niet hoe die in de praktijk functioneert.

Wees genereus

Wees daarom genereus en wens elkaar een welgemeend gelukkig nieuwjaar. Het heeft grote voordelen als de wens uitkomt. Positieve emoties helpen ons als persoon te groeien en beter bestand te zijn tegen de moeilijkheden die op ons pad zullen komen. De koning stipte dat aan door de zoektocht naar geluk in het kader van de vrijheid te plaatsen. We kunnen allemaal op zoek gaan naar wat ons gelukkig maakt. Als we daarbij de lat te hoog leggen of te egoïstisch zijn gericht op het eigenbelang, dan merken we vanzelf dat geluk niet duurzaam zal zijn. Een crisis is een kans het anders te doen. Acceptatie van gedoe, is de eerste stap naar geluk. En dat wensen wij u in 2020 van harte toe.

Ad Bergsma en **Erwin Klappe** werken samen aan het handboek *Werkgeluk*, dat dit voorjaar bij uitgeverij Boom verschijnt.