

Knuffel je innerlijke rugstreeppad

Ad Bergsma

Een apart geval, dat is kinderboekenschrijver Guus Kuijer voor mij. Ik heb me inmiddels een jaar of twintig bezig gehouden met de psychologie van het geluk, en denk af en toe dat dit bruikbare inzichten heeft opgeleverd. En dan krijg ik een boek onder ogen van Kuijer die uit gaat leggen hoe je gelukkig kunt worden, en die alle psychologische geschriften over geluk vrolijk negeert. Sterker nog, die eigenlijk een hekel lijkt te hebben aan alle psychologie, in ieder geval aan alle populaire psychologie. Al maakt Kuijer graag een uitzondering voor zijn eigen psychologische opvattingen.

Het resultaat is een boek dat ingewikkeld te duiden is. De schrijver van de achterflap worstelde waarschijnlijk met hetzelfde probleem. Hij zegt dat de ondertitel 'een zelfhulpboek' niet louter ironisch is bedoeld. Met zo'n duiding kan je alle kanten op. Ik zelf ben zo simpel dat ik denk dat een schrijver vaak bedoelt wat hij beweert. Met dit uitgangspunt laat het verhaal van Kuijer zich samenvatten als een pleidooi voor het vinden van *flow* aan de hand van kunstenaars als Goya, Van Gogh en Picasso. Dit levert geen enkele verwijzing op naar het werk van Mihaly Csikszentmihalyi, de *flow* deskundige bij uitstek. Misschien heeft Kuijer de beste man zelfs nooit gelezen. Als dat zo is, dan onderstreept het boek van Kuijer nog eens dat de psychologie geen unieke nieuwe inzichten heeft opgeleverd over het goede leven en hoe dat eventueel te bereiken is.

Kuijers zorgvuldig gecultiveerde blik van buitenstaander heeft soms grote voordelen. Hij betoogt bijvoorbeeld dat Van Gogh niet voldeed aan het beeld van de gekwelde kunstenaar. Als Van Gogh enkele jaren voor zijn dood werkt aan een roze perzikboom is hij bezeten van de schoonheid van de lente en spat de levensvreugde van zijn doek af. Dat hij daarnaast ook last kreeg van psychische problemen is onmiskenbaar, maar dat doet volgens Kuijer weinig af aan de vreugde van zijn schilderwerk.

Kuijer neemt de vreugde die creatieve genieën uit hun werk putten als voorbeeld voor het alledaagse leven van iedereen. Ieder zou zijn passie moeten proberen te vinden. Kuijer gebruikt hierbij regelmatig het beeld van de rugstreeppad, als een voorbeeld van al het boeiende dat de wereld te bieden heeft en waar je je alleen maar in hoeft te verdiepen. 'Als u zich leeg voelt: stop er wat in. Als u uzelf wilt vinden, neem een ander in u op. Er staan hele bibliotheken voor u klaar. Concertzalen kijken hunkerend uit naar uw bezoek. De musea staan wagenwijd open.'

Een ongeïnteresseerd leven is geen leven, stelt Kuijer en een van de grote misstanden uit onze tijd is dat dit besef niet is doorgedrongen tot ons onderwijs. Kuijer vindt dat scholen meer actief moeten gaan zoeken naar de belangstellingsgebieden van kinderen en daar aansluiting bij vinden. Als een kind bijvoorbeeld een passie voor piano heeft ontwikkeld, dan zou je hem niet meer lastig moeten vallen met allerlei schoolse taken.

Kuijer formuleert dat leuk: 'Hoogopgeleid zijn betekent dat je op zijn minst HBO hebt gedaan, maar dat hoeft in ons onderwijssysteem niet meer te betekenen dan dat je vlijtig je lesjes uit je hoofd hebt geleerd en opgezegd bij je examen. Omdat ik milder ben geworden, formuleer ik het mild. Vroeger had ik het als volgt gezegd: het is in ons onderwijssysteem mogelijk er even stom uit te komen als je erin bent gegaan, maar dan gediplomeerd. Ik vind dat nu wat cru uitgedrukt.'

Een fijne knuppel in het hoederhok, maar veel verder dan de rol van nar komt Kuijer toch niet. Het kind dat zo fijn piano speelt, zal volgens Kuijer vanuit die belangstelling vanzelf de wereld verder willen ontdekken. Zo zal het notenschrift de belangstelling voor breuken

aanwakkeren. Ik vind Kuijer hier erg optimistisch. In zijn redenering zouden Afrikaanse trommelaars de beste bestuurders zijn van het IMF, omdat de Afrikaanse ritmes vanzelf zouden leiden tot breuken, rekenen, economie en het redden van de wereld. Meer concreet: als Kuijer piano spelende kinderen aanraadt om schoolwerk te vergeten, dan verliest hij uit het oog dat slechts voor een enkeling een carrière als pianist is weggelegd, en dat voor veel andere baantjes schoolse vaardigheden zijn vereist. School is niet ideaal, maar Kuijers oplossing lijkt me erger dan de kwaal.

Een tekortkoming van Kuijers boek is ook dat hij denkt te kunnen volstaan met het geven van een algemene richting voor het goede leven, maar dat hij nergens duidelijk maakt hoe je dat concreet in zou moeten vullen. Ik kan ook iedereen die eenzaam is aanraden goede vrienden en een grote liefde te zoeken. Dat is zonder meer een gedegen advies, maar ik zal er niemand mee helpen. Veel belangrijker is de weg die je concreet en stap voor stap zou kunnen afleggen. Evenzo is de passie voor de rugstreeppad misschien wel een aantrekkelijk zinnebeeld, maar Kuijer maakt niet duidelijk hoe je die daadwerkelijk zou moeten cultiveren. De extreme passies van Van Gogh en Goya, lijken ver af te staan van de realiteit van mijn dagelijkse leventje.

En dan tot slot nog een kleine toevoeging over wat Kuijer mist doordat hij de psychologie verwaarloost. Want de psychologie mag dan geen verrassende nieuwe inzichten over geluk hebben opgeleverd, maar ze heeft wel een aantal schijnbaar plausibele ideeën onderuit gehaald. Als Kuijer bijvoorbeeld gaat uitleggen hoe je een depressie of overspanning bestrijdt, dan slaat hij de plank mis. De geneeskunde zou zich volgens Kuijer niet moeten bezighouden met het bestrijden van spanning, maar alleen met het bevorderen van een goede nachtrust. We hebben immers spanning nodig om tot prestaties en geluk te komen. Kuijer lijkt zich hier aangesloten te hebben bij het Simplistisch Verbond. Hij ziet over het hoofd dat er ongezonde vormen van spanning zijn, en dat we ook in ons wakende leven een balans nodig hebben van spanning en ontspanning. Voor topsporters is overdag luiereen een essentieel onderdeel van hun training.

De buitenstaander Kuijer geeft een prachtige gelegenheid om de eigen gedachten kritisch te bekijken en tegen het licht te houden, maar bij mij leidt dat toch te vaak tot de conclusie dat de algemene opinie meer steek houdt.

Guus Kuijer

Hoe word ik gelukkig? Een zelfhulpboek.

Amsterdam: Athenaeum – Polak & Van Genneep

160 blz

ISBN 978 90 253 4000 1/NUR 320