

Wilhelm Schmid

ONGELUKKIG ZIJN

*Een aanmoediging*

Vertaald uit het Duits  
door Willem Visser

Ambo|Amsterdam

# Inhoudsopgave

- Voorwoord 7
- 1 Wanneer het geluk me niet vindt 13
  - 2 Maakt geluk altijd gelukkig? 19
  - 3 Afscheid van de eeuwige tevredenheid 27
  - 4 Niet alleen positieve dingen maken deel uit van de volheid van het leven 33
  - 5 Depressief-zijn: de melancholie 41
  - 6 Depressie: de ziekte 47
  - 7 Leven aan de rand van de afgrond 53
  - 8 Wenken voor een leven met het ongelukkig-zijn 59
  - 9 Melancholie als transcendent vermogen 67
  - 10 De komende tijd van de melancholie 72

## Voorwoord

‘Het is vandaag mijn dag niet!’ Wie dat kan zeggen, heeft nog geluk: bij veel mensen duurt dit gevoel langer dan maar één dag. Ze moeten leven met ongelukkig-zijn; ze kiezen er niet zelf voor. Verergerd wordt deze toestand nog door een tijd die de mensen doet geloven dat ze voortdurend gelukkig moeten zijn. Reclameborden roepen hun toe: ‘Geluk!’ Tv-spotjes schitteren en schallen: ‘Zo word je gelukkig!’ Reclamefolders beloven: ‘Nog meer geluk!’ Bij reisbureaus kun je het boeken: ‘Een garantie voor geluk!’ Kranten koppen: ‘Hoe schakel je over op geluk?’, maar stellen even later verwonderd de vraag: ‘Waarom zijn we toch niet gelukkiger?’

Laten er geen misverstanden over bestaan: het is natuurlijk winst dat het in het leven om geluk mag gaan, en niet alleen om levensbehoud en plichtsbetrachting. Maar hoe zit het wanneer het geluk zélf plicht wordt? Het spreken over geluk heeft een *normatieve* betekenis gekregen, zadelt de mensen dus op met een nieuwe norm: je moet gelukkig zijn, anders is je leven hele-

maal niet de moeite waard. Wie ongelukkig is, gaat zich verwijten dat hij iets mist en dat hij niet tegen de eisen van het gelukkige leven is opgewassen. Zo iemand is duidelijk mislukt. Alle anderen lijken erin te slagen, werken er in elk geval hard aan om die indruk te wekken. Jaloezie knaagt aan de ziel van de ongelukkige: nooit zal hij aansluiting vinden bij alle gelukkigen die deze planeet bevolken, als we wat dat laatste betreft tenminste geloof mogen hechten aan het onderzoek dat wereldwijd naar geluk wordt gedaan.

De dreigende *dictatuur van het geluk* laat geen ruimte voor ongelukkig-zijn. Iedereen die betwijfelt dat het geluk de alleenheerschappij over het menselijke leven kan krijgen, krijgt de wind van voren. Het is waar dat een al te vergaand pessimisme hinderlijk is. Maar ook van het optimisme dat met zichzelf te koop loopt, word je niet altijd even vrolijk. De intimidatie van de ongelukkigen gaat zover dat ze het niet meer aandurven om over hun toestand te praten, sterker nog, er überhaupt zelfs maar aan te denken, want dat zou negatief denken zijn, terwijl ze immers altijd alles positief moeten zien.

Wat zijn de redenen voor deze gelukshysterie, die steeds weer de kop opsteekt? Eén reden daarvoor is de *vlucht in het geluk*. Hoe groter de druk van de uiterlijke verhoudingen, des te heftiger is de neiging van mensen om te vragen naar hun innerlijke geluk: ben ik eigenlijk gelukkig? Waarom alle anderen wel, en alleen ik niet? Hoe kan ik in de toekomst gelukkig worden? Klemmen-

de vragen dringen zich echter ook op over de schaduwzijden van het geluk: hoeveel mensen worden er ongelukkig, alleen omdat ze geloven dat ze gelukkig moeten worden? En hoe zit het met de velen die ongelukkig zijn, en die niet alleen daarmee te stellen hebben, maar ook nog het probleem hebben dat de hele samenleving in geluk lijkt te zwelgen? Moeten die ongelukkigen zich niet steeds meer uitgesloten voelen naarmate de schijnbaar gelukkigen zich op hun geluk laten voorstaan?

De steeds luider wordende lofprijzing van het geluk lokt zulke vragen uit, want die is, om het bondig te zeggen, op z'n minst voor een deel *asociaal*. Het interesseert de lofredenaars niet wat ze aanrichten bij degenen die buiten alle geluuskaders vallen, bij iedereen dus in de samenleving – en al helemaal bij iedereen in de internationale gemeenschap – die het ongeluk heeft te moeten leven in barre omstandigheden. De schaduwzijden van het geluk? Die zijn er toch niet? En als ze er wel zijn, is dat de schuld van de mensen zelf. Die zien moedwillig af van het geluk. Ze spannen zich niet genoeg in. Ze hebben misschien de vele geluksadviseurs niet goed genoeg gelezen. Wellicht zijn ze niet in staat tot geluk; een genetisch gebrek, een betreurenswaardige sociale achterstand. Ze hebben gewoon pech, maar 'dat is niet mijn probleem'. De ongelukkige heeft de pest van de moderne tijd, hij wordt behandeld als een melaatse, en men mijdt hem liever.

Maar heeft een boek van mij niet bijgedragen tot grotere aandacht voor het geluk? Misschien, maar ik

heb er wel op gewezen dat het niet het belangrijkste in het leven is.\*

Het is niet mijn doel om alle belang van het geluk voor het leven te ontkennen, maar ik wil wel de steeds absolute wordende betekenis ervan weer wat relativeren. Geluk is belangrijk, maar *zin* is belangrijker. Het is een sprookje dat het in het leven alleen om geluk zou gaan. Dat sprookje wordt verteld door hen die in het moderne leven de kwijnende zin willen vervangen door geluk, maar aan die eis kan dat geluk nooit voldoen. Geluk is een mooie toegift in het leven, en iedereen mag dankbaar zijn dat iets ervan hem ten deel valt, maar de mens kan in het gunstigste geval alleen over een deel ervan beschikken. Het geluk heeft grenzen, en het is zinloos te veel ervan van het leven te eisen.

Is het niet de taak van de levenskunst om bij te dragen aan het *slagen van het leven* en de mensen gelukkig te maken? Voor een deel wel ja, maar ook het mislukken en het ongelukkig-zijn behoren tot het leven, al was het alleen maar omdat die dingen niet gewoon ‘weggemaakt’ kunnen worden. Slagen is geen noodzakelijkheid, en falen is altijd een mogelijkheid. Ik merk dat ik altijd ineenkrimp wanneer iemand het heeft over ‘slagen in het leven’. Het is niet aan de mensen om succes tot hun eigen verdienste te rekenen; succes is

\* Wilhelm Schmid, *Geluk, en waarom het niet het belangrijkste in het leven is*, Amsterdam: Ambo, 2008

niet eenvoudigweg maakbaar, en iets kan eventueel ook voor de helft lukken. Een mooi, vervuld leven is niet per se hetzelfde als een geslaagd leven. Waarom zou je je dus vastleggen op succes en geluk? En hoe zit het als het geluk je niet vindt? Wat blijft er over wanneer het geluk wijkt, wanneer plannen, een relatie, een carrière, en uiteindelijk een heel leven op de klippen lopen?

Dat buitensporige gepraat over geluk geeft voedsel aan de illusie dat een geslaagd leven, een geslaagde relatie mogelijk zijn zonder verliezen en schaduwzijden. Dat heeft tot gevolg dat men bij een mislukking diep en diep ongelukkig is. Wie tegen elke prijs vasthoudt aan het geluk en geen enkel ongelukkig-zijn accepteert, maakt zichzelf nog ongelukkiger als hij merkt dat je de schaduwzijden van het geluk niet gewoon maar kunt laten vervagen. In de strijd tegen die donkere kanten verliest hij de kracht die hij nodig heeft om er goed mee om te gaan, en de uitputting die erop volgt, versterkt dat gevoel van ongelukkig-zijn alleen maar.

Het geschiedenisboek van de mensheid bestaat uit een miniem hoofdstuk over geluk en een zeer omvangrijke rest. Het streven om deze verhouding te verbeteren is beslist prijzenswaardig, maar het is onrealistisch haar te willen omkeren. Het is niet typisch voor de mens om ongelukkig te zijn; vermoedelijk kunnen dieren het ook. Maar mensen kunnen wel dromen over alternatieven. Ze kunnen weten dat er oorzaken

zijn voor hun ongelukkig-zijn, en als ze die niet vinden, kunnen ze om die reden pas écht ongelukkig zijn. Er is geen weg terug naar het dier-zijn; alleen de erkenning van de bijzondere kenmerken van het mens-zijn kan het leven rijker en tegelijk ook makkelijker maken.

De eigenlijke uitdaging van het menselijke leven bestaat er niet in om gelukkig te zijn. Met wat kennis en oefening lukt het iedereen, zij het altijd alleen voor korte tijd. Het is veel en veel moeilijker om overweg te kunnen met het ongelukkig-zijn, dat op je te nemen en het te verduren; zo'n leven is heroïsch. Dat maakt het andere en misschien grotere deel van de levenskunst uit, dat voor velen van belang is, want op elk willekeurig moment vormen in elke samenleving de ongelukkigen meer dan een kleine minderheid. Dit boek is gewijd aan de erkenning, het eerherstel en de bemoediging van deze mensen.