

Geluk kan ook simpel zijn

De gelukshype levert tientallen paden, honderd wijsheden en duizenden tips om gelukkig te worden. Gelovige tradities zien het heel wat minder complex

Lieve WOUTERS

Ze was nog geen twintig ten tijde van het ongeluk. Uit het raam gevallen, voor de rest van haar leven aan een rolstoel gekluisterd. Paradoxaal genoeg was het net het begin van een heel groot geluk. Het geluk om God te leren kennen. Lisbet Lenaers, pastor aan de Hogeschool Thomas More KU Leuven en medewerker op het vicariaat parochiepastoraal in het bisdom Antwerpen, heeft zo haar eigen visie op gelukkig zijn en die heeft weinig van doen met de gelukshype die zich in het Westen opdringt aan het brede publiek.

Ook Mina Chebaa Amimou heeft weinig op met de over elkaar heen struikelende theorieën over geluk. „Het valt op dat die zoektocht naar geluk vooral in de seculiere samenleving zo'n opgang maakt”, zegt ze. Vanuit haar islamitische achtergrond, die ze in een vrouwengroep rond haar dertigste pas echt bewust begon te ontdekken, heeft ze voldoende aan de Koran als leidraad voor een gelukkig leven. Bij de Vereniging voor de Ontwikkeling en Emancipatie van Moslims (VOEM) in Antwerpen is ze verantwoordelijk voor lidverenigingen en projecten voor armoede en ouderdom bij allochtonen.

De jonge vrouwen vertegenwoordigen twee verschillende geloofstradities, die echter ook veel raakvlakken blijken te hebben. De confrontatie met elkaar en met de seculiere gelukswetenschap levert boeiende inzichten op, niet in het minst in de eigen, vaak als al te vanzelfsprekend ervaren, geloofstraditie.

Pintjes en novenen

Voor zover de talrijke initiatieven die het geluk van mensen zouden moeten bevorderen, niet louter commercieel van aard zijn, zit er meestal veel waardevol materiaal in. Maar de overdaad aan boeken, therapieën en consorten legt op de duur wel een hoge druk op mensen. Iedereen kan en moet dus gelukkig worden. Volgens Lisbet Lenaers gaat het echter veel meer over een toestand van 'zijn'.

„Drie weken lag ik in coma. Ik herinner me alleen nog dat ik wakker werd met veel pijn en met de wetenschap dat ik mocht leven. Geluk heeft te maken met dankbaarheid. Ik heb het noveengebed van de geloofsgemeenschap in Limburg waar ik opgroeide, echt gesmaakt. Bidden en het glas heffen, kunnen soms dicht bij elkaar liggen. Net als de solidariteit van mijn medestudenten die pintjes dronken om geld in te zamelen voor mijn rolstoel. Geluk heeft voor mij dus ook te maken met me gedragen te weten door God en een groep mensen.”

Natuurlijk waren er ook negatieve gevoelens van pijn en frustratie. „Maar eigenlijk hebben die niets met die constante onderstroom van het geluksgevoel



Je moet gelukkig zijn, zegt de gelukshype. Je mag gelukkig zijn, zegt God. © Corbis

te maken. Mijn geloof maakt me gelukkig, omdat het een stevig fundament legt van tevredenheid en vertrouwen.”

Ook voor Mina Chebaa Amimou is gelukkig zijn veeleer een



„Vreugde staat tegenover geluk als het eten van een chocoladetaart tot het samengaan van de juiste ingrediënten”

Lisbet Lenaers

weg dan een bestemming. Frustraties en tegenslagen zijn onvermijdelijk een deel van het leven. Lijden staat niet in tegenstelling tot geluk, maar kan daartoe leiden door de manier waarop je ermee omgaat. „Wat je meemaakt in je leven, vormt je, zoals het overlijden van een dierbare.” Tussen lijden en geluk staat realiteitszin. Gelukkige mensen zijn mensen die met de realiteit om kunnen.

„In ons traditionele gezin vroeger was er weinig plaats voor negenheid. Vader toonde zijn liefde voor ons door hard te wer-

ken en te maken dat we het beter zouden hebben. Pas door zelf het geloof beter te leren kennen, ontdekte ik dat we niet beschaamd moeten zijn om te zeggen dat we elkaar graag zien. Stilaan groeiden we naar elkaar toe. De eerste keer dat ik mijn vader een knuffel gaf, was voor mij een moment van heel diep geluk. Mijn vader is nu in het hiernamaals, maar ik voel me nog sterk met hem verbonden.”

Halve meter lager

In haar rolstoel ziet Lisbet Lenaers de wereld van een halve meter lager dan de meeste andere mensen. „Dat herinnert me er altijd aan dat ik de wereld vanuit een ander perspectief bekijk”, zegt ze. Als het sneeuwt en de wielen van haar rolstoel krijgen geen grip op een helling, is er altijd wel iemand die spontaan een duwtje geeft. „Zeg niet dat onze samenleving verhard is, elke dag ontvang ik handen vol vriendelijkheid. Daar word ik echt blij van.”

Maar blij zijn is iets anders dan gelukkig zijn, stipt ze aan. „Het opperste geluk zoek ik niet, want geluk is een onderstroom. Op momenten van opperste vreugde – een homilie die me aanspreekt alsof hij enkel voor mij bestemd is – komt dat geluksgevoel aan de oppervlakte, terwijl het vaak ook bedolven ligt onder heel wat frustraties en twijfel. Vreugde staat tegenover geluk als het verorberen van een chocoladetaart tot het samengaan van de juiste ingrediënten.”

Meteen plaatst Lenaers een belangrijke kanttekening bij de gelukswetenschap, die het geluksgevoel meent te kunnen meten. Die kan echter enkel naar exter-

ne levensomstandigheden peilen, die het leven al dan niet plezieriger maken, maar ze zeggen niets over het subjectieve geluksgevoel van mensen. „Ik vrees dat het hele gedoe over gelukkig zijn meer middelengebruik in de hand werkt dan dat het mensen leert omgaan met een realiteit die altijd wel met lijden af te rekenen krijgt”, zegt ze.

Chebaa Amimou noemt zich 'relatief gelukkig'. „Ik voel me goed in mijn vel en dat heeft vooral te maken met het feit dat



„Wie zijn identiteit verloochent, kan zich nooit helemaal geven en dat staat het ware geluk in de weg”

Mina Chebaa Amimou

ik het gevoel heb dat ik mag zijn wie ik ben. Wie zijn eigen identiteit verloochent, kan zichzelf nooit helemaal geven. Dat neemt niet weg dat ik toch ook geregeld door een zure appel moet bijten. Geluk is dat je op zulke momenten steun en goede raad vindt in

je geloof. Uit het verhaal van Job haal ik de goede raad om geduld te leren opbrengen.”

„Wist je dat een van de zonen van Noach niet mee wilde in de ark? Hij staat symbool voor elke rebelse tiener die alle idealen van zijn ouders overboord gooit. Noach vraagt God om die zoon te sparen. De gedachte dat Noach het ook moeilijk had om zijn zoon los te laten, vind ik enorm troostend.”

„Noach leert me om het oordeel over de laten aan de Schepper. Een rebels kind blijf je alle ondersteuning en liefde bieden, je blijft hem jouw idealen en goede voorbeeld voorhouden. Maar als hij een andere kant op wil, dan is dat zijn keuze. Misschien komt hij later tot inzicht.”

Het geloofsboek levert Chebaa Amimou nog meer inzichten op om gelukkig te zijn. „Vulbreng je je rechten en plichten tegenover je partner en kinderen, maar ook tegenover je burens (zeven aan de rechterkant en zeven aan de linkerkant volgens de Koran), dan kan het leven zo mooi zijn. Als ik de bloemen op mijn vensterbank water geef of ik ruim de sneeuw voor mijn deur, doe ik dat ook altijd bij de burens. Zij hoeven me daarvoor niet te bedanken, ik doe het gewoon voor God.”

Maakbaar of genade?

Geluk wordt voorgesteld als maakbaar. Wie niet gelukkig is, is dan een mislukkeling. Lenaers: „Natuurlijk kun je aan je eigen geluk werken. Je kunt leven op een manier waarop het geluksgevoel makkelijker aan de oppervlakte kan komen, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen of door geregeld met vrienden op te trekken, door keuzes te maken die kloppen en waarbij je trouw bent aan jezelf.”

„Maar geluk is ook een stuk genade. Ik weet wel waar ik naartoe wil, maar vaak neem ik omwegen die me niet gelukkig maken. Wij hebben een God die niet alleen geduldig wacht tot mensen naar Hem toekomen, maar die ook zelf naar de mensen toekomt. Na mijn ongeval heb ik dat echt zo ervaren. Het is een genade, gekregen om niet, maar niet vrijblijvend. Wat mij overkomen is, is niet de wil van God. Wat ik ermee doe, is wel een kans van God. Ik mag zoeken en vallen. Er zijn mensen die me weer zullen overeind helpen. Ik mag gelukkig zijn.”

Van de veertigdagentijd maakte Lisbet Lenaers gebruik om meer tijd te maken voor God in gebed en meditatie. „Daardoor krijg ik meer voeling met die onderstroom, die in mij het vertrouwen voedt dat alles wel goed komt. Zonder het geloof in de verrijzenis zou dat vertrouwen overigens elke grond missen en zonder meer naïef zijn. De verzenen Jezus geeft me als het ware het recht om te hopen op het ideaalbeeld van de wereld zoals God hem bedoeld heeft. Dat is voor mij Pasen.”