

ANDRÉ F. TROOST

PRIJS JE GELUKKIG

Hoe geluk zich vinden laat



Prijs je gelukkig

André F. Troost

Prijs je gelukkig

Hoe geluk zich vinden laat

Vierde druk

KokBoekencentrum, Utrecht

Wij hebben het gehoord, wij weten het,
onze ouders hebben het ons verteld.
Wij willen het onze kinderen niet onthouden.

Psalm 78:3,4

Inhoud

	Op zoek naar geluk	6		De rijkdom van religie	88
	Inleiding	7	11	Geloven is zo gek nog niet	89
1	Prijs je gelukkig	9	12	De bijbel – boek van God en mensen	104
			13	De kerk: werk in uitvoering	109
	De mensen die je lief zijn	20			
2	Van je familie moet je het hebben	21		Als het leven lastig wordt	124
3	Vrienden voor het leven	26	14	Dip of depressie	125
4	Maatjes op de werkvloer	29	15	De ouderdom en zijn gebreken	138
			16	Sterven is geboren worden	142
	Je geld of je leven	34			
5	Met geld koop je geen geluk	35		Leven is loven	148
6	Werklast en werklust	42	17	Gelukkig is wie loven kan	149
7	Rust tegen roest	53			
				Noten	158
	Liefde en wat ervan komen kan	58			
8	Trouw tot in de dood	59			
9	Seksualiteit – een Godsgeschenk	70			
10	Een verwekker is nog geen vader	75			

Op zoek naar geluk

Inleiding

Zodra ik hoorde dat ik grootvader zou worden, ben ik dit boek gaan schrijven. Daarom draag ik het dankbaar op aan wat plechtig heet ‘ons nageslacht’ – in huiselijke kring wat minder hoogdravend: het Troost-kroost.

Niet alleen met het oog op onze kinderen en ons ene kleinkind heb ik dit boek geschreven. Ik bedoel dit: de tijd zal leren of we later nog andere kleinkinderen mogen begroeten; vanzelfsprekend is dat immers nooit. Mocht het zo zijn, dan is dit boekje ook voor hén. Ik wil hier óók mee zeggen dat ik dit boek niet alleen voor jongeren schreef, maar voor iedereen die, bijna volwassen of al stokoud, lezen wil wat hier bij elkaar gesprokkeld is. Overigens: ik heb het ook een beetje voor mijzelf gedaan. Het leek mij een uitdaging nu eens in één boekje, als in één ademtocht, bij elkaar te zetten wat naar mijn overtuiging het allerbelangrijkste is in dit aardse bestaan.

Ruim een halve eeuw heb ik tot nu toe geleefd. Grofweg: de laatste helft van de twintigste eeuw. Wat had ik graag als jongeman al geweten wat ik nu in dit boekje

opschrijf! Of wist ik het wel, maar heb ik het te weinig in praktijk gebracht? Ik denk het, en ik beken het met schaamte...

Dit boekje is dus zo geschreven dat élk menskind er iets aan kan hebben – hoop ik. Mocht dat inderdaad zo zijn, dan is dat niet te danken aan mijn briljante inzichten, maar aan andermans ervaringen en wijsheden, die ik in de loop van mijn leven verzameld heb; ze zijn royaal in de volgende hoofdstukken verwerkt. Als er een bijzondere reden voor was en ik nog wist waar ik ooit een uitspraak aantrof, heb ik de vindplaats in een noot aangegeven. Veel dank ben ik overigens ook verschuldigd aan allen die op mijn verzoek opmerkingen maakten bij het typescript: mijn vrouw, onze kinderen én de uitgever.

Intussen raad ik niemand aan dit boek in één keer uit te lezen. Het is een ‘mijmerboek’ geworden. Mijn raad is: lees zo af en toe een stukje en laat het een en ander rustig op je inwerken.

Daarmee wil ik niet zeggen dat ik in dit boek zomaar van de hak op de tak spring. Goedbeschouwd is er wel degelijk sprake van een doorlopend thema. Eigenlijk beweer ik in

dit boek vooral dat je om werkelijk gelukkig te leven maar één ding moet doen: het leven lóven. En onder 'loven' versta ik dan: je liefde uiten. Complimenteren, openlijk waarderen – dat soort dingen. Loven, dat is: de ander een pluim op de hoed zetten, bedanken. En dat niet als een goedkope truc of als een oppervlakkige uiting van fatsoen, maar welgemeend, oprecht, doorleefd en zorgvuldig. Door de ander te prijzen, maak je hem of haar gelukkig. Maar het wonderlijke is: je wordt er ook zelf gelukkig van. In de diepste zin van het woord prijs je jezelf gelukkig.

De wereld staat bol van kritiek. Kranten en televisieprogramma's zijn er vol van. Ik zou – dat geef ik direct toe – niet weten hoe je een samenleving zou kunnen opbouwen zonder enige kritiek. Het is nu eenmaal onmogelijk om alles maar voor zoete koek te slikken wat mensen je voorzetten. Soms moet je wel protesteren, luid en duidelijk je ongenoegen laten blijken. Maar het lijkt erop dat die houding ons in het bloed is gaan zitten en wij niet meer het besef hebben dat het uiten van kritiek een uitzondering op de regel dient te zijn. Die regel is nog altijd: waardeer, wees dankbaar, toon je vreugde om wat de ander voor je doet. Kortom: we moeten leren het

leven te lóven. We moeten leren elkaar en onszelf gelukkig te prijzen.

Nu ben ik bang dat ik dit veel te vlot en te glad heb opgeschreven. Ik moest eerst maar eens proberen deze grondgedachte rustig uit te werken. De rode draad heb je in elk geval nu al te pakken: gelukkig is wie loven kan.

André F. Troost

Bij de vierde druk

In oktober 2018 vierde André F. Troost zijn 70^e verjaardag. Wie die leeftijd bereikt, mag zichzelf gelukkig prijzen. Een goede aanleiding om het boek dat Troost in 2005 schreef voor zijn eerste kleinkind, weer een nieuw leven te geven. De achterliggende jaren was het boek niet meer verkrijgbaar, wat niet wegnam dat het regelmatig met ere werd genoemd. Een boek dat al zo lang mensen inspireert, verdient het beschikbaar te blijven. We feliciteren André F. Troost van harte met zijn 70^e verjaardag en hopen dat hij nog velen zal inspireren met zijn boeken en liederen.

De uitgever

1 Prijs je gelukkig

Geluk laat zich vinden door wie er niet naar zoekt.

Na de lezing van deze eerste zin zou je dus met een gerust hart dit boek dicht kunnen doen. Waarom zou je je verder nog druk maken? Toch valt er over geluk nog wel iets meer te zeggen. Dit bijvoorbeeld: ‘De meeste mensen zijn ongeveer zo gelukkig als ze besloten hebben te zullen zijn.’

Deze uitspraak is van Abraham Lincoln, die na een lange loopbaan als politicus eindelijk president van de Verenigde Staten van Amerika werd.

Die loopbaan was er een met vele hindernissen. Lincoln was 31 toen hij in het bedrijfsleven mislukte. Hij was 32 toen hij bij een plaatselijke verkiezing als politicus verloor. Hij was 34 toen hij opnieuw te maken kreeg met een zakelijke tegenslag. Toen hij 35 was, overleed zijn geliefde. Hij was 36 toen hij te kampen kreeg met een zenuwinzinking. Op 38-jarige leeftijd verloor hij opnieuw een verkiezing. Hij werd 43 en weer werd hij niet gekozen tot lid van het Congres. Hij was 46 toen dat nog eens gebeurde. Hij was 55 toen hij tevergeefs probeerde senator te worden.

Inmiddels 58 geworden, strandde hij opnieuw bij een poging verkozen te worden. Keer op keer behaalde hij niet de vereiste meerderheid om te kunnen worden wat hij worden wilde. Toch bereikte Lincoln uiteindelijk het hoogste dat hij kon bereiken. Toen hij 60 was, werd hij uitgeroepen tot president van de Verenigde Staten.

Misschien was dat niet omdat hij met alle geweld president wilde worden, maar juist dankzij zijn vastberaden besluit een gelukkig mens te willen zijn, ondanks alle tegenslagen.

9

Meer hebben we niet nodig

In het voorwoord van dit boek heb ik direct mijn kaarten al open op tafel gelegd. Het leven loven – dat is de les die ik mijzelf en anderen graag wil leren. Een loflied op het leven – daar wordt een mens mooier van. Prijs je gelukkig!

Nu vermoed ik dat iedereen wel bovenaan z’n verlanglijst heeft staan: ik zou graag een gelukkig mens willen worden. Je moet psychisch wel erg beschadigd zijn als je dat niet wilt: gelukkig worden. De wijsgeer Blaise Pascal zei zelfs: ‘De mens verlangt gelukkig te zijn, hij bestaat slechts om gelukkig te zijn en kan niet verlangen niet gelukkig te zijn.’ De vraag is alleen: wil je dat werkelijk? Wil je dat

met alle vezels van je bestaan? Ben je bereid daar alles voor over te hebben? Of wil je het alleen bereiken op voorwaarde dat het geluk je komt aanwaaien? In dat geval kun je dit boekje maar beter direct wegleggen en duimen gaan draaien.

10 Overigens, onder *geluk hebben* versta ik niet het bezit van alles wat de dikke catalogus van het postorderbedrijf in de aanbieding heeft. Iedereen kan begrijpen dat het bezit van een mooi huis, een dure auto of een interessante baan niet automatisch betekent dat je een gelukkig mens bent. Zulk speelgoed is leuk en aardig zo lang het duurt. Werkelijk te benijden is de mens die écht gelukkig is, die vrede heeft met het leven, ook al heeft hij geen luxe woning, een chique auto of een job met topsalaris.

Jarenlang was ik pastor in een gemeente waartoe ook enkele zeer gefortuneerde directeuren behoorden. Aan luxe geen gebrek: riant villa's, dubbele garages, twee of nog meer auto's, een tuin als een paradijs – noem maar op. Toch kreeg ik in menig geval niet bepaald de indruk dat in al die kleine paleisjes mensen woonden die erg gelukkig waren met het moois waarmee ze zich omringden.

Daar staat tegenover dat ik in alle dorpen en steden waarin ik woonde en werkte, regelmatig mensen ontmoette die overliepen van dankbaarheid. Ze waren tevreden – met zo goed als niets. Ik kwam in de kleinste dijkhuisjes, ik moest af en toe bukken om binnen te kunnen gaan in ongelofelijk lage en oerlelijke kamertjes – maar bij de bewoners daarvan trof ik geen spoor van bitterheid. Integendeel: dankbaarheid voerde de boventoon. 'We hebben niet veel, maar we hebben het goed. Meer hebben we niet nodig – wat moet je met al die rommel?'

Nu heb ik het alleen nog maar over uiterlijke dingen, over huis en haard, over geld en goed. Vaak is het nog veel moeilijker vrede te hebben met jezelf, met je uiterlijk, met de trede die je op de maatschappelijke ladder hebt bereikt. Je had gedroomd iets meer te bereiken, belangrijker werk te kunnen doen, meer invloed te kunnen uitoefenen. Voor je het weet knaagt de Waarom-doe-ik-het-niet-beter-bever het fundament onder je levenshuis kapot. Met alle gevolgen van dien...

Geboren levenskunstenaars

Misschien is het allerverdrietigste wel: blij zijn met wat het leven je aan huis-, tuin- en

keukendingen biedt, maar geen vrede hebben met het leven zelf.

Vaak zie je inderdaad van de zin van het leven weinig of zelfs helemaal niets. Toch wil je weten waar je vandaan komt en waar je naartoe gaat en wat de betekenis is van alles wat tussen gisteren en morgen op je pad komt. Er zijn mensen die zich dag en nacht het hoofd breken over de vraag waarom ze bestaan en wat de zin van alle dingen is. Maar al dat getob is niet bepaald gunstig voor het verkrijgen van een optimaal geluksgevoel.

Laat ik eerlijk zijn. Ik heb ook zelf jarenlang, dag in dag uit, mijn ziel afgepeigerd om te weten te komen hoe de dingen in elkaar zitten. Goed, ik studeerde theologie, ik volgde een leergang pastorale psychologie, ik dacht dat ik beroepshalve nu eenmaal de taak had precies te achterhalen hoe alles in elkaar steekt: God, de aarde, de schepping, de bijbel, religies, hemel en hel, de toekomst van de mensheid. En ik dacht dat ik pas dan gelukkig zou kunnen zijn als ik op al die vragen een antwoord had gevonden. Ik wist natuurlijk wel dat die poging een brug te ver was en dat geen mens op alle vragen een antwoord krijgen kan, maar toch – ik deed m'n best, ik las en las, ik piekerde me kapot.

Soms moest ik denken aan de filosoof

Voltaire, die zei: 'We zijn allen op zoek naar geluk, maar zonder dat we weten waar het is, zoals een dronken man die zoekt naar zijn huis waarvan hij zich vaag herinnert dat hij het heeft.'

Leven op een onbewoond eiland

Nu wil ik niet beweren dat het maar het beste is zo weinig mogelijk te willen weten, al is de verleiding daartoe soms wel groot.

Soms dacht ik: als ik rooms-katholiek was en niet getrouwd was en geen kinderen had, dan zou ik in het klooster gaan, mij terugtrekken uit deze rumoerige wereld, om dagelijks Gods lof te zingen en mij verder geheel te wijden aan vrome overpeinzingen, meditatie en gebed.

Ik heb intussen wel begrepen dat de meeste mensen daar nu net niet aan moeten denken. Stel je voor: elke dag dodelijk saai, stilte om gek van te worden – dat moet de hel zijn.

Nu kan stilte inderdaad bedreigend zijn. Toch kan het dagelijkse lawaai van radio en televisie ons nog veel gekker maken. Neem alleen al de constante stroom van berichten, uit binnen- en buitenland. Zou ons geluk werkelijk te danken zijn aan het journaal en de ochtendkrant?

Er was eens een schipbreukeling die verscheidene jaren had doorgebracht op een onbewoond eiland. Op een gegeven moment zag hij tot zijn vreugde een schip voor de kust. Even later zag hij dat een bootje werd neergelaten dat naar zijn eiland voer. De bevelvoerende officier overhandigde de schipbreukeling een stapel kranten met de woorden: 'Complimenten van de commandant. Kijk eerst die kranten door en laat ons dan weten of je nog steeds van dit eiland af wilt.'

Begrijp me goed: dit is geen pleidooi voor het klooster. Ik heb niets tegen kloosters. Sterker nog: ik kom er graag. Maar hoe mooi en goed het ook is om je af en toe te onttrekken aan de turbulentie van de tijd, nooit zal het je voor honderd procent gelukken. En misschien is dat maar goed ook: wij zijn als mensen nu eenmaal geroepen om samen van deze wereld iets moois te maken. We zijn niet tot elkaar veroordeeld, maar wel tot elkaar geróepen. Echt gelukkig kun je – in welk verband dan ook – alleen maar sámen zijn.

Bloemen zijn langs elke weg te vinden

Geluk is vooral een bepaalde instelling die je ontwikkelt ten opzichte van wat toevallig op

je levenspad komt. Lincoln had gelijk: 'De meeste mensen zijn ongeveer zo gelukkig als ze besloten hebben te zullen zijn.' Toch zou ik niet graag suggereren dat ons geluk voor honderd procent afhangt van ons eigen besluit gelukkig te willen zijn. Er zijn factoren die je beslist niet in eigen hand hebt. Bovendien kan het je ontbreken aan de broodnodige vaardigheden om van niets toch nog iets te maken. Niet iedereen heeft van huis uit de juiste eigenschappen meegekregen om tegenslagen soepel op te vangen. 'Bloemen zijn langs elke weg te vinden, maar niet ieder kan er een boeket mee binden...'

Laat ik een voorbeeld geven. Je bent opgegroeid in Irak. Je hebt met je familie de terreur van Saddam Hoessein aan den lijve ondervonden. Je raakte na een marteling gehandicapt. Je moest vluchten om niet vermoord te worden. De rest van je familie bleef achter, werd gearresteerd en geëxecuteerd. Eenzaam kwam je in een Nederlands asielzoekerscentrum terecht. Je kwijnde weg van ellende. Probeer dan maar eens gelukkig te zijn...

Jaren geleden leerde ik een man kennen die met vrouw en kind naar Nederland was gevlucht. Hij had als arts een bloeiende

praktijk met eigen kliniek in het moslimland waarin hij was geboren en getogen, plus een vakantiewoning aan de kust. Zelf was hij christen, maar zijn vrouw, die als meisje bij de islam behoorde, was christen geworden – en dat is in menig moslimland streng verboden. Ze werden bedreigd, de banden van hun auto werden doorgesneden, het leven werd ondragelijk. De vereiste papieren om hier aan de slag te kunnen, had hij niet. En leer dan ook nog eens op gevorderde leeftijd Nederlands spreken en schrijven! Hoe kun je ooit een boekje binden van bloemen die in geen velden of wegen te vinden zijn?

Of... zou de goede God er misschien voor zorgen dat er toch altijd wel ergens, hier of daar, minstens één bloempje langs onze levensweg bloeit?

Misschien komt het er juist in zulke situaties op aan dat je dapper een besluit neemt: hoe moeilijk het leven ook is, ik laat me niet ongelukkig maken door de omstandigheden waarin ik verkeer.

In gedachten zie ik hem weer voor me: een jongeman die ik als pastor leerde kennen. Hij raakte betrokken bij een ernstig ongeluk,

kreeg een dwarslaesie en moest leren leven met de afschuwelijke gedachte: voor de rest van mijn leven zit ik in een rolstoel. Je hoeft niet veel invoelingsvermogen te hebben om te weten wat dat betekent. Maar telkens als ik hem opzocht, verzekerde hij me: 'Ik ben niet gehandicapt, ik kan alleen niet lopen.' En werkelijk, hij liet zich niet ringeloren door de tegenslagen, beoefende wekelijks de basketbalsport voor rolstoelers en behaalde met zijn team schitterende prijzen, nationaal en internationaal. Klasse, zo'n kerel!

13

Ik moet in dit verband ook denken aan wat de Amsterdamse predikant dr. J.J. Buskes eens vertelde over zijn broer, die van zijn 14e tot zijn 42e levensjaar verlamd was. Hij zei: 'Ik ken de zin van mijn leven niet, maar ik houd vast, dat God de zin kent.' Zo'n opmerking getuigt van een vast vertrouwen, maar ook van een enorme wilskracht. Zelfs mijn verlamming zal niet de kans krijgen mij te laten geloven dat mijn leven zinloos is.

Zou het dan toch waar zijn: 'De meeste mensen zijn ongeveer zo gelukkig als ze besloten hebben te zullen zijn'? Op z'n minst zit er in dit gezegde een grote kern van waarheid.

Tandpasta-optimisme

Nu hoor ik in gedachten al de voorspelbare bezwaren. Typisch Amerikaanse oppervlakkigheid! Tandpasta-optimisme! Onverantwoorde peptalk!

Dat is nu precies waar ikzelf ook zo doodsbang voor ben. Soms zie ik, op televisie of 'live', o zo blij gelovigen stralend beweren dat dit of dat toch zo kinderlijk gemakkelijk en o zo heerlijk eenvoudig is. Ik kruip dan altijd weg in een diepe schulp van argwaan. Het zal wel! Ik heb te veel ellende gezien en te veel kommer en kwel meegemaakt om nog rond te kunnen bazuinen dat het allemaal zo lekker gemakkelijk is en zo simpel als de dag. Soms is de loopbaan door het leven een geweldige worsteling, een baan met duizend huizenhoge horden.

Ik denk aan wat ikzelf als het allerverdrietigste in mijn leven tot nu toe ervaren heb: de dood van ons dochtertje Hanneke. Ze was vier jaar, toen ze kanker kreeg. Een half jaar vocht ze tegen die ellendige ziekte, voor een groot deel in het ziekenhuis in Amsterdam. Toen moest ze de strijd opgeven en is ze thuis gestorven, vijf jaar jong. 'Mamma, denk je dat er in de hemel ook speeltjes zijn...?'

Jaren later stonden we opnieuw bij een open graf: Jarnoud, zoontje van mijn broer en schoonzus, vijf jaar oud. Een hersentumor maakte een eind aan zijn jonge leven, alle gebeden van velen ten spijt.

Weer jaren later, Trudy, de dochter van mijn jongste broer en schoonzus, achttien jaar oud – een veelbelovende bijna-volwassene. Opnieuw: een ongeneeslijke kanker, gebedsgroepen, een gelovige kring van vrienden, familieleden, gemeenteleden, deskundige artsen. Maar niets en niemand kon de dood nog keren.

Ik zou over onze overleden ouders kunnen vertellen. En over goede vrienden, jong gestorven. Ik zal het allemaal niet doen. Het gaat in dit boek niet over mijn persoonlijk verdriet. Er staan bovendien – de hemel zij dank! – zoveel zegeningen tegenover. Maar wegcijferen kun je de herinneringen en al dat verdriet niet. Je zou het niet willen ook.

Ik bedoel maar: denk niet dat dit boek geschreven is door iemand die nooit eens iets verdrietigs in zijn leven heeft meegemaakt... Ik weet heel goed (ook door gesprekken met bitter teleurgestelde mensen en met duizenden, al dan niet doodzieke, patiënten) dat het geluk ons niet op een presenteerblaadje wordt aangeboden.

En tóch... Toch blijft die uitspraak van Abraham Lincoln maar in mijn gedachten rondzingen: ‘De meeste mensen zijn ongeveer zo gelukkig als ze besloten hebben te zullen zijn.’

Het omgekeerde geldt overigens óók: De meeste mensen zijn ongeveer zo ongelukkig als ze besloten hebben te zullen zijn. Ik zou niet graag alle mensen de kost geven die stiekem denken: laat mij maar ongelukkig zijn, ik red het toch niet, ik heb toch geen kans van slagen – dan kies ik maar voor het ongeluk, misschien heb ik dáárin nog kans een beetje uit te blinken...

Uitblinken in het ongeluk? Zeker, dat is een optie. Je kunt, misschien onbewust, zo sterk verlangen naar aandacht, naar medelijden, naar mensen die jouw arme ziel strelen, dat je uit pure wanhoop de weg van het ongeluk kiest, zodra de weg van het geluk je te lastig lijkt.

Jarenlang werkte ik in hartje Amsterdam. Soms raakte ik in gesprek met zwervers langs de straat, soms ontmoette ik hen na afloop van onze diensten op zondagavond in de Engelse Kerk aan het Begijnhof. Lang niet altijd, maar meer dan me lief was, dacht ik: Vriend, jij geniet van je ongeluk! Je koestert je ellende!

Ik wou dat ik was wat ik was toen ik wou dat ik was wat ik nu ben

Nu zou het kunnen zijn dat je bij het lezen van deze overwegingen denkt: zie je wel, ik heb het altijd al gedacht, ik moet hoognodig mijn hele leven anders gaan inrichten. Ik moet verhuizen, ik moet een andere baan zoeken, een andere levenspartner – ik zit vastgeroest in een oud patroon en juist dat oude patroon vormt een blokkade op de weg naar het grote geluk.

Dat is in elk geval niet wat ik bedoel. Het gaat mij alleen om de vraag: hoe waardeer ik de dingen die mijn leven vormgeven? Kies ik ervoor daar blij en tevreden mee te zijn, of laat ik mij telkens weer leiden door de gedachte dat het gras in de wei van mijn buurman groener is?

Ons geluk wordt te vaak overschaduwd door dromerijen die volslagen onproductief zijn. Neem nu het verlangen om weer opnieuw, bij nul te beginnen. Wie kent het niet? Ik denk aan dat mooie doordenkertje: ‘Ik wou dat ik was wat ik was toen ik wou dat ik was wat ik nu ben.’ Daar kun je uren over mijmeren. Maar heeft het zin? Het is verloren moeite en verloren tijd.

Dat geldt trouwens voor heel veel dingen

die sterk op jezelf betrokken zijn. Neem nu die fraaie zin die ik zojuist citeerde. Daar staat maar liefst zes keer het woordje ‘ik’ in. Nu heb ik niets tegen persoonlijk gekleurde bespiegelingen, maar het kan de spuigaten uitlopen. De zeventiende-eeuwse Lord Erskine schreef indertijd een autobiografie. Toen de uitgave nogal lang op zich liet wachten, deed hij eens navraag bij de drukker. Die liet met het schaamrood op de kaken weten dat het hem niet lukte het manuscript van de Lord uit te geven: hij had te weinig letters om steeds het woord ‘ik’ te maken...

Kortom: zet de ballast van je eigen ‘ik’ overboord. Maak je niet druk over alles wat je misschien zou kunnen bereiken als je meer mogelijkheden had dan je nu bezit. Doe wat je kunt doen en geniet ervan.

Ik houd van het leven zoals het is
Gelukkig word je nooit zolang je jezelf in het middelpunt zet. Het gevaar is dan erg groot dat je altijd maar blijft streven naar andere, volgende doelen. Ik denk aan een uitspraak van Arthur Rubinstein. ‘De meeste mensen benaderen volgens mij het geluk niet realistisch omdat ze altijd het noodlottige voegwoord als gebruiken als voorwaarde.

Je hoort ze zeggen: Ik zou gelukkig zijn als ik rijk was, of als dat meisje van me hield, of als ik talent had of – hun populairste als – als ik goed gezond was. Ze bereiken vaak hun doel, maar ontdekken dan nieuwe alzen. Wat mij betreft, ik houd van het leven zoals het is, onvoorwaardelijk.’

‘Ik houd van het leven zoals het is.’ Dat lijkt me voorlopig een goede basis om op te staan, een uitgangspunt waarop je telkens weer terug kunt vallen.

In de bijbel lees je dat God tegen Adam en Eva zegt: Jullie moeten de aarde ‘bewerken en bewaren’.¹ Dat is in één pennenstreek onze levensopdracht, de zin van ons bestaan. Maar dat streven is tot mislukken gedoemd als je niet in principe van het leven houdt zoals het is. Nooit kun je iemand veranderen tenzij je van hem of van haar houdt. Als je alleen maar van iemand houdt op voorwaarde dat hij of zij veranderen zal, graaf je al direct het graf voor de liefde. Nooit zul je het leven beter en mooier kunnen maken dan het nu is, tenzij je van dat leven houdt óók als er niets aan veranderd zou worden.

Beweer niet te vlug dat jij nooit in die valkuil zult lopen. In Honolulu was ooit het dak van

een loods vol middelen voor ongedierte-
bestrijding ingestort. De oorzaak? Termieten
(nota bene!) hadden het dak kapotgeknaagd.

Ik bedoel maar: wees op je hoede! Voor je
het weet stort je levenshuis in, inclusief je
hele bibliotheek barstensvol interessante
boeken met titels als *Hoe voorkom ik onvrede?* en
Zo bestrijd ik ongeluk. En waarom? Omdat de
termieten van de onvrede je levenshuis kapot
knaagden, juist terwijl jij al die mooie boeken
zat te lezen.

Betere wereld, gelukkiger mensen?

Intussen heb ik nog geen woord gezegd over
wat geluk nu eigenlijk precies is. Ik troost me
maar met de gedachte dat zelfs iemand die in
1984 op dit onderwerp promoveerde, er niet in
slaagde een waterdichte omschrijving te
geven. Dr. Ruut Veenhoven is voor zijn
proefschrift niet over een nacht ijs gegaan.
Hij heeft gebruik gemaakt van 245 onder-
zoeken uit 32 landen, die tussen 1911 en 1975
zijn gedaan. Hij behaalde zijn doctorstitel met
het proefschrift *Conditions of happiness* aan de
Erasmusuniversiteit te Rotterdam. In een
populaire uitgave heeft hij zijn boek een titel
gegeven met een vraagteken: *Betere wereld,
gelukkiger mensen?*

Ruut Veenhoven ontdekte dat geld niet

gelukkig maakt, maar dat het in elk geval ook
niet ongelukkig maakt. Hij ontdekte dat
vrijgezellen door de bank genomen minder
gelukkig zijn dan mensen met een vaste
levenspartner, op voorwaarde dat ze met die
partner goed kunnen opschieten. Hij ontdekte
dat echtgenoten niet meer plezier in het leven
krijgen als er kinderen komen. De ouder-
vreugde ontnemt wat van de tijd voor elkaar.
Hij ontdekte dat vrouwen meer klagen dan
mannen, maar toch zeggen even gelukkig te
zijn als mannen. Hij ontdekte dat fulltime
huisvrouwen beweren zich net zo gelukkig te
voelen als vrouwen met een baan. Hij
ontdekte dat werkloos zijn mensen in
principe niet ongelukkiger hoeft te maken;
alleen als je moet werken om aan de kost te
komen en als je dol op werken bent, word je
zonder werk niet gelukkiger. Hij ontdekte dat
de grote stad mensen niet ongelukkiger
maakt dan het verheerlijkte platteland. Geluk
lijkt ook geen vrucht te zijn van een sober
leven. Het omgekeerde is eerder waar, want
gelukkige mensen lijken het er goed van te
nemen. En tot slot ontdekte Ruut Veenhoven
dat onvrede met het bestaan de energie dempt
en niet bevorderlijk is voor de intieme relaties
– maar dat hadden we natuurlijk zelf ook al
wel kunnen raden.

Kortom, over geluk valt heus wel wat zinnigs te zeggen, maar om nu exact onder woorden te brengen wat het is en waardoor je het krijgt, dat is zo eenvoudig nog niet. Ik ga in dit boek dan ook geen poging doen *geluk* te definiëren. Ik wil liever vertellen op welke wegen ik wandel op het moment waarop ikzelf het gevoel heb een gelukkig mens te zijn.

PRIJS JE GELUKKIG gaat over alles wat de auteur door eigen levenservaring én in oude en eigentijdse teksten ontdekte als van werkelijk belang: wijsheden die de moeite waard zijn doorgegeven te worden aan een volgende generatie.

PRIJS JE GELUKKIG gaat over liefde en seksualiteit, over God en mensen, over werk en kerk, over neerslachtigheid en depressiviteit, over ouderdom en levenseinde, kortom over heel ons bestaan op aarde. De auteur schrijft voor oud en jong, voor protestanten en rooms-katholieken, voor christenen en niet-christenen, voor mensen met een groot, een klein of helemaal geen geloof.

Door alle hoofdstukken heen klinkt het levensmotto van de auteur: leven is lóven!

André F. Troost is echtgenoot, (groot)vader, pastor en publicist. Hij schreef tientallen boeken, waaronder bijbelse dagboeken, een kinderbijbel en bundels met liedteksten.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 239 5536 8 / NUR 713



9 789023 955368