

DE VIJF LEVENSLESSEN VAN

PAT DONNEZ



1. ONGELUK IS OOK EEN SOORT GELUK
We willen vandaag te gelukkig zijn. Wie wordt daar beter van, behalve dure specialisten? Psychiaters zouden nu zelfs het rouwproces als een ziekte behandelen, terwijl rouwen een mensenrecht is. De medicalisering van problemen is een gigantisch probleem. We moeten ons geen ziektes laten aanpraten. Ik las laatst dat een vrouw zich in 45 operaties wilde laten modelleren naar haar grote voorbeeld. Wel, ik kan me niet voorstellen dat die vrouw er ook maar een centimeter gelukkiger van is geworden. Leg je neer bij wie je bent en hoe je eruit ziet.

2. DRAAG DURE SCHOENEN, MAAR KOOP ZE IN DE SOLDEN
Schoonheid zit zowel in grote als in kleine dingen en hoeft vooral niet duur te zijn. België is volgebouwd met een misselijkmakende lelijkheid, onze scholen zien eruit als gevangenissen. De generaties voor ons hebben het verpest, het is nu aan ons om er op onze manier iets aan te veranderen.

Gebruik tafellinnen in de refector van een school, zelfs de grootste belhamel zal er respect voor hebben. Koop schoenen van J.M. Weston in de uitverkoop. Let op de kleur van je sokken. Ik heb zelf de gewoonte altijd in de spiegel te kijken voor ik de deur uitga. IJdel? Het is gewoon prettig om er goed en opgeruimd bij te lopen.

3. ZEG NOOIT DAT JE TE WEINIG TIJD HEBT
Je hebt precies evenveel uren op een dag als Leonardo da Vinci, Lionel Messi of Stephen Hawking. Zeg dus niet dat je het te druk hebt, want dat geeft blijk van een gebrek aan competentie en controle over je leven. Ik ken een gezin met acht kinderen waarvan de ouders hun leven zo goed georganiseerd hebben dat je er jaloers op zou zijn. Terwijl sommige kinderloze koppels nergens tijd voor hebben. Kiezen is verliezen, ja, maar

soms is het gewoon noodzakelijk om te verliezen. Dan kun je achteraf zeggen: 'Wow, kijk eens wat ik allemaal verloren heb.' Je kunt het toch niet allemaal hebben. Lous-Paul Boon zei op zijn vijftigste dat hij enkel nog zijn goesting wou doen. Groot gelijk had hij.

4. WEES NUCHTER VOOR JE EEN TATTOOSHOP BINNENSTAPT
Sommigen doen dingen zo impulsief en ondoordacht dat ze plots een hoop sterren op hun gezicht hebben staan. Anderen zijn dan weer zo beredeneerd dat ze nooit een tattoo zouden laten zetten. Ik behoor helaas tot die laatste categorie, terwijl tussen beide in ideaal zou zijn - een bescheiden tattoo naast je navel bijvoorbeeld. Ik zal ook niet gauw op Facebook mijn gal spuwen. Eén keer ben ik impulsief geweest: ik had in vijf minuten tijd een geweldig duur zijden pak gekocht. Ik heb het maar één keer kunnen dragen: het zat onmiddellijk onder de vlekken. Ik heb de slechte gewoonte om pennen in mijn borstzak te stoppen.

5. ER GAAT NIETS BOVEN EEN DAG VAN SIERLIJKE VERVELING
We zouden ons allemaal wat vaker moeten vervelen. Als kind deden we dat onbekommerd, hoe vaak hebben we niet gezegd: 'Mama, ik vervéél me'? Maar eenmaal volwassen voelen we ons er schuldig bij en is verveling vervelend en deprimerend. Er is ook geen tijd meer voor, met al die afleiding door sociale media. Ik doe geen tiende van wat sommige vrienden op Facebook zeggen te doen. Goede verveling is onschuldig en noodzakelijk. Voor Nietzsche is verveling de 'onaangename windstilte van de ziel', die aan het dromen en creëren voorafgaat. Twee keer per jaar verblijf ik een week in een abdij, bij monniken. Daar geven ze toe dat ze zich ook wel eens vervelen - zij spreken van 'schuldige traagheid'. Ik noem het 'je sierlijk vervelen', in plaats van stierlijk: je vervelen zonder schuldgevoel.

Vanaf 24/02 presenteert Pat Donnez met Dirk De Wachter 'Dat heet dan gelukkig zijn': tips voor een gelukkig leven. Elke zondag op Klara tussen 10 en 11 uur.