

Pat Donnez en Dirk De Wachter geven zichzelf een geluksscore van 6,3 en 6,5 op 10. "Mik niet te hoog, anders ga je vallen."



Pat Donnez & Dirk De Wachter

GELUK ALS ILLUSIE

Radiomaker Pat Donnez en psychiater Dirk De Wachter maakten voor Klara een reeks over geluk die een verrassend groot succes kende. In het boek *Dat heet dan gelukkig zijn*, komen de protagonisten uit die reeks nog eens aan het woord. Een terugblik.

We spreken af in de intimiteit van De Wachters thuis, omringd door kunstwerken alerhande en met een fles Brunello di Montalcino bij de hand. En verbazen ons over het succes van de zoektocht naar geluk.

Pat Donnez: “We voorvoelden iets, Dirk vanuit zijn praktijk, ik vanuit de mijne. In ons land zitten elke dag 1,2 miljoen mensen aan de antidepressiva, de voornaamste doodsoorzaak van mannen tussen 25 en 34 jaar is zelfdoding en volgens het *World Happiness Report* van de Verenigde Naties staan we op plaats 21. Terwijl we toch geluk hebben met onze materiële omstandigheden, met onze manier van wonen, en onze gezondheidszorg tot de beste ter wereld behoort net zoals ons onderwijs.”

Waar wringt het dan?

Pat Donnez: Ons grootste probleem is dat we de overheid wantrouwen en vooral alles wat we niet kennen en vreemd is, de vreemde. Terwijl Nederlanders de overheid als “wij allemaal” beschouwen met de achterliggende idee van “wij zorgen samen voor elkaar”.

Hebben we te veel om gelukkig te zijn?

Dirk De Wachter: In mijn boek *Borderline Times* heb ik de leegte en de verveling de ziekten van deze tijd genoemd. De paradox is niet typisch Belgisch, maar eigen aan de westerse wereld. We leven hier zeer goed, nemen veel antidepressiva, hebben hoge suïcidecijfers, slikken slaap- en kalmeermiddelen. Het lijkt alsof dat gelukkig zijn alleen kan bestaan door chemische hulpmiddelen, door psychologische stuttingsingen. Het verlangen valt stil, omdat de concrete verwachting instantbevrediging is. We moeten – en dat is iets oosters – loslaten. Leren gewoon te genieten van de dingen zonder te streven naar het ongebreidelde, dat maakt depressief. Ik ervaar bij veel patiënten één gemeenschappelijke klacht: leegte en verveling. “Waarom zou je studeren als je zonder studeren ook thuis kunt blijven wonen?” of nog “Waarom zouden we voor onszelf en voor onze naasten instaan?”

In onze contreien heeft dat veel te maken met de goddeloosheid, de onwaarschijnlijk vlugge secularisering, waarin we nog niet naar nieuwe manieren hebben gezocht om het leven te gronden. Er heerst een soort losgeslagenheid. We zitten in een overgang.

Vroeger lag het geluk in de hemel, en die was voor later.

Dirk De Wachter: Natuurlijk, absoluut. Mensen waren ongelukkig, maar ze leefden daarmee omdat de hemel het ongelukkig zijn draaglijk maakte. Want later kwam er een compensatie voor wie plichtsbewust leefde. Ik schets het wat karikaturaal, maar dat was de norm.

Nu moeten we onze hemel hier creëren.

Dirk De Wachter: We moeten wel genieten van het leven want later is het gedaan. Genot als enige zingever is te flou om te gronden, want zo werkt het niet. Af en toe is het ambetant, maak je ruzie met je lief, doen de kinderen niet wat jij wilt, is er een gezondheidsprobleem of gaat er iemand dood die je graag ziet en dan rest er niks. Alles moet genieten zijn, plezier, leuk. "Vind ik leuk" staat er op Facebook, want leuk is de norm. We zijn ziek van leukigheid.

Is de materiële welstand de oorzaak van het loslaten van het geloof?

Dirk De Wachter: Ik doe fenomenologische vaststellingen en wil niet te veel interpreteren. We zien wel dat we reusachtig snel gesecculariseerd zijn en dat het geloof bijna weggespoeld is. Daarbij gooiden we – en dat kan nu pas gezegd worden – nogal wat betekenisgevers bij het grofvuil. Dat is de grond van de zaak, met als gevolg dat als de dingen mislopen, mensen zich naar de psychiater haasten en een pil vragen. "Dokter ik voel me niet goed, geef me een pil, en vlug, voor de laatste bus."

U bent ook een biechtvader geworden?

Dirk De Wachter: Ze komen nog niet te veel biechten, omdat er geen woorden meer zijn om te spreken in een beeldcultuur met sms-taal. De taal wordt almaar simpeler, nuances verdwijnen ("Oe ist? Goe"), de complexiteit is weg, maar die is juist nodig om verdriet te plaatsen. Er dreigt woordeloosheid, ze kunnen zich

**Pat Donnez:
"Ik zie een manifest
gebrek aan
empathie. Je wilt
eigenlijk het verhaal
van een ander niet
meer horen als het
niet vrolijk klinkt"**

niet uiten en emoties al helemaal niet verwoorden.

Pat Donnez: Ik zie ook een manifest gebrek aan empathie. Je wilt eigenlijk het verhaal van een ander niet meer horen als het niet vrolijk klinkt.

Dirk De Wachter: Het is 's maandags op het werk niet zomaar "goed" geweest tijdens het weekend, maar "ongelooflijk, waaaaw". Zodra je zegt dat het wat minder gaat, val je in affronten.

Hoe is het zo ver kunnen komen, hoe zijn we zo kunnen afglijden?

Dirk De Wachter: Dat is een ingewikkelde zaak, zeker is dat het zeer snel is gegaan en waarschijnlijk heeft het te maken met het ongelooflijke materialisme, vrees ik. Het succes van iemand wordt afgemeten aan het materiële, aan zijn carrière en zijn bonussen. Door de toenemende individualisering zijn de sociale verbindingen losser geworden, is het verbondene op familiaal, dorps of gezinsverband *fluide* geworden. De hechting tussen ouders en kinderen – waardoor die een soort *basic trust* ontwikkelden waarin ze zichzelf konden zijn, hun ik en hun ego konden ontwikkelen – krijgt minder kansen in een wereld waarin de ouders zo met zichzelf bezig zijn. In vechtscheidingen raken kinderen wat ontredder, waardoor ze onzeker in het leven staan. En nog meer van het materieel succes gaan zoeken om zich goed te voelen, terwijl de basis zelf brozer wordt.

We zijn al vanaf de Verlichting meer en meer individu geworden, maar nu lijkt dat zo overgewaardeerd. Dat individu staat daar eenzaam en verlaten succesvol te wesen.

In vroeger tijden – waar ik niet voor pleit – waren die banden een gegeven. Je had je plaats in het dorp. Terzelfder tijd was dat ook een gevangenis van oubolligheid. Het was afschuwelijk om in zo'n dorp de-zoon-van te zijn, want je kon niet weg. Maar de verbanden waren er. Verschrikkelijke, verstikkende verbanden, waarvan we gelukkig bevrijd zijn. Ikzelf ook, maar nu staan we daar bevrijd en eenzaam, niet



Pat Donnez: "Boeddhisten zoeken de oerleegte, in plaats van ervan weg te lopen."

meer wetend waar we terecht kunnen als de dingen moeilijk gaan. Behalve bij de psychiater, tegen betaling en met de vraag voor een pil.

Hebben jullie zelf iets bijgeleerd tijdens de reeks?

Dirk De Wachter: Ik hield van de verwarring die professor Balu (*de Indiase natuurkundige Balagangadhar Rao die aan de UGent het onderzoekscentrum vergelijkende cultuurwetenschap leidt*) teweegbracht met zijn plezante quotes, maar mijn idee over geluk is er niet door veranderd.

Geluk is voor mij een klein beetje ongelukkig zijn. Het draait om tevredenheid, en om een waardige manier omgaan met de lastige dingen van het leven, ze niet uit de weg gaan. Ik baal van gelukkige mensen die door ontkenning gelukkig zijn. Die de miserie van hun geliefde niet willen zien, of van hun medemensen om hun eigen geluk in stand te houden.

Pat Donnez: Sommigen zijn zozeer op hol geslagen door het zappen dat ze de richting verliezen. Die krijgen *technostress*, of *online neuroses*. Zijn tegelijk met hun iPad en iPhone bezig, terwijl ze ook nog eens een mailtje sturen op het internet, naar hun zeshonderd Facebookvrienden.

Anderzijds rust er ook een taboe op een depressie. Dirk heeft me duidelijk gemaakt dat werkgevers dat niet tolereren. Hij raadt zijn patiënten aan om te liegen.

Dirk De Wachter: Veins dat je een astmaanval hebt gehad, want psychisch leed wordt gestigmatiseerd: dat getuigt van

zwakte, het is je eigen schuld, je hebt te weinig je best gedaan, niet genoeg wilskracht betoond. Je wordt met schuld beladen terwijl dat bij diabetes of ander lichamelijk leed veel minder is. Waardoor veel mensen hun niet-goed-voelen uiten via psychosomatische klachten en bij de dokter terecht komen met hoofdpijn of buikpijn. Zo krijg je een medicalisering

**Dirk De Wachter:
“De taal wordt
almaar simpeler,
nuances verdwijnen
(‘Oe ist? Goe’), de
complexiteit is weg,
maar die is juist
nodig om verdriet te
plaatsen”**

van het menselijk tekort dat we allemaal hebben.

Uit de reacties bleek ook veel herkenning: blijkbaar bestaat er een grote behoefte om daarover te reflecteren. Wat Michel Foucault *“Zorg voor Uzelf”* noemt. Nadenken over mijn bestaan, over waar ik mee bezig ben. Als we dat gefaciliteerd hebben, hebben we goed gewerkt, kunnen we een aantal consultaties minder realiseren. Want ik heb te veel werk, net zoals mijn collega's.

Waaruit bestaat dat werk?

Dirk De Wachter: Mijn werk bestaat erin om mensen over zichzelf te laten reflecteren, voor zichzelf te laten zorgen. Ik wil ze terug naar de wereld sturen. Als ik zeg: zo moet het, marcheert het niet. Ze moeten zelf tot conclusies komen. Door zelfreflectie die kan leiden tot verandering. Psychiaters zijn een product van de Verlichting, van het ontstaan van de maakbare mens, de meritocratische mens die zijn geluk kan maken. Hij lijkt de bijwerking van een maatschappij die minder en minder voor zichzelf kan zorgen.

U verwacht verandering op een moment dat ze net heel zwak zijn...

Dirk De Wachter: Zwakte is goed. *There is a crack in the system.* 't Is op die momenten dat er verandering kan komen. Sterkte betekent: zich nergens iets van aantrekken, gelukkig zijn, de *collateral damage* niet willen zien. Dat is een weinig interessante positie. Het wordt pas interessant als je de zwakte van het leven onder ogen durft te zien. Zonder je ambetant te voelen, zul je niets veranderen.

Enkel in de crisis wordt vooruitgang geboekt?

Dirk De Wachter: Zeker weten.

Toch zoeken we de crisis niet op.

Pat Donnez: Omdat we van nature het ongemak van het status quo verkiezen boven de angst voor verandering.

Dirk De Wachter: De homeostase, die eigen is aan alle levende structuren, van

Dirk De Wachter: “Genot als enige zingevoerder is te flou, zo werkt het niet.”



mensen tot amoeben. Streven naar hetzelfde evenwicht, Ilya Prigogine heeft daar de Nobelprijs voor gekregen.

Terwijl we ons toch moeten aanpassen om te overleven.

Dirk De Wachter: Het is een beetje tegen de natuur, tegen de onmiddellijke gevoelsmatigheid van ons bestaan. Mijn stelling is: laten we het oncomfortabele koesteren, het leert ons zoveel. Door alleen maar geluk te zoeken leren we niet van het leven. Een beetje ongeluk is echt wel leerrijk en interessant, geeft groei en op langere termijn veel meer garantie voor een evenwichtige tevredenheid. Sommige mensen zijn pas gaan nadenken, hebben pas de waarde van het leven ontdekt bij kanker, als ze opgevangen werden.

Het menselijk bestaan heeft een onmiskenbaar tekort, de *condition humaine*. We zijn niet perfect, en onze geliefden evenmin. Daarbij past een zekere aanvaarding, maar daar zijn we niet goed in.

Alle lijden komt voort uit willen hebben en willen zijn, zoals de boeddhisten zeggen.

Dirk De Wachter: Daar zit veel wijsheid in, daar kan ik me heel erg in vinden. Morgen geef ik een lezing over middelmatigheid, die een heel kwalijke roeping bezit, want banaal en platvloers. Toch wil ik er een pleidooi voor houden, tegen alle escapistische zottigheden van de beste te willen zijn. Ik wil uitblinken in middelmatigheid. Een soort middenweg. Ik ken niet veel van boeddhisme, maar ik zie dat heel veel van dat gedachtegoed bruikbaar is in deze over-

verhitte wereld die niet nadenkt.

Pat Donnez: De boeddhisten spreken over de *sunyata*, de oerleegte waarin je moet durven te gaan wonen, die je moet opzoeken in plaats van ervan weg te lopen. Zo'n boeddhistisch klooster is dan ook rondom de leegte gebouwd, rond een vierkant met ondiep water, of een kiezeltuin. Daarom trek ik me terug bij mijn goede vrienden de monniken in Chevetogne, omdat alles er geconcentreerd is rondom leegte en stilte.

Dirk De Wachter: Van stilte lopen we weg, er moet overall lawaai zijn. Omdat stilte ons confronteert met de leegte, met onszelf. Je begint na te denken! Dat mag niet, dat willen we niet en dus zetten we de iPod op met muziek, tot in het bubbelbad. Tot ons vel helemaal gaat rimpelen en onze hersenen murw zijn.

Er is ook wel een verlangen naar rust...

Dirk De Wachter: Ja, maar die rust wordt op een escapistische manier ingevuld. Vaak zien we dat oververhitte mensen heel veel betalen om in heel dure resorts stilte te gaan savoureren, met alleen maar het geluid van het golfballetje. We moeten stilte en rust in ons bestaan weven.

In de radioserie gaf u uzelf een zeer lage geluksscore.

Dirk De Wachter: 6,5 op 10, in een maatschappij die op het allerhoogste mikt. Mik asjeblijft niet op het allerhoogste, want dan ga je vallen. Ik ben een tevreden mens, maar 6,5 was ook een beetje een provocatie.

Pat Donnez: Ik haal 6,3 en dat meen ik echt. Van te gelukkig willen zijn komen al-

leen ongelukken. Maar ik was wel verbaasd van de reacties op onze lage scores.

Dirk De Wachter: Ik koester middelmatigheid en ben een tevreden mens. Misschien moeten studenten eens leren tevreden zijn met onderscheiding.

Pat Donnez: Hoe kun je in godsnaam een 9 halen als je in de krant leest hoe een regime zijn eigen mensen vermoordt met gifgas. Waar in mijn stad, in Mechelen, een GAS-boete wordt gegeven omdat een jongetje zijn boterhammen opeet op de trappen van de kerk. Daar word je niet echt gelukkig van. Maar het houdt je wel bezig, omdat de wereld bij je binnen sluipt, je er niet onbewogen bij kunt blijven.

Barmhartige gebaren hebben eeuwigheidswaarde, lees ik in het boek.

Dirk De Wachter: Geven wat je hebt, is de ware rijkdom en dat gaat niet over materiële zaken, maar over iemand troosten, barmhartigheid. Het ware geluk zit in het inspelen op het ongeluk van een ander – wat niet altijd vrolijk maakt. Praat met die mensen, zie hoe lastig het kan zijn, probeer iets te betekenen, zie hoe dat een mens zinvol kan doen leven. Hoe zinvolheid een belangrijker waarde is dan geluk.

Probeer goed te leven, een leven dat beantwoordt aan het appel van anderen, dat niet uit de weg gaat. Als geluk betekent dat je de vraag van een ander niet wilt zien, dan doe ik niet mee.

Dat heet dan gelukkig zijn van Pat Donnez en Dirk De Wachter is een uitgave van Borgerhoff & Lamberigts en Klara.



Het boek en zijn schrijvers: "Een beetje ongeluk is echt wel leerrijk."