

INHOUD

<i>Dankwoord</i>	9
1. De onverwachte deur naar vreugde	11
2. High five, Rots!	23
3. Ergernis koesteren verboden	39
4. Het prachtige geluid van de tweede viool	51
5. De schone kunst van het groeten	65
6. Een krachtige houding	77
7. Jij bent aan slag	91
8. In het ongemak is Jezus	103
9. Doe je mond open	119
10. Je bent 'gebusterd'	131
11. Laat je liefhebben, en heb dan lief	145
<i>Een stap verder: de gelukschallenge</i>	157
<i>Gespreksvragen</i>	167
<i>Noten</i>	213

I. DE ONVERWACHTE DEUR NAAR VREUGDE

Het is zes uur 's ochtends in Hamilton, op de Bermuda-eilanden. De 92-jarige Johnny Barnes staat langs een van de rotondes en zwaait naar alle mensen die voorbijrijden. Dat doet hij al vanaf een uur of vier. Hij blijft staan tot een uur of tien. Hij vraagt niet om geld en bedelt niet om wat te eten. Hij staat niet te protesteren, te klagen, toezicht te houden of te lanterfantten.

Hij maakt mensen blij.

Hij heeft een grijze baard en draagt een strohoed. Zijn ogen stralen, zijn tanden zijn wit en zijn verweerde huid heeft de kleur van chocolade. De jaren hebben zijn rug gebogen en zijn tempo vertraagd. Maar zijn vreugde is er niet minder om. Hij zwaait met twee handen, zijn beide armen uitgestoken. Zijn polsen zijn voortdurend in beweging, alsof hij aan een volumeknop draait.

Hij steekt zijn rechterhand uit om een luchtkus op te vangen en blaast er eentje terug naar een taxichauffeur of automobilist die voorbijkomt.

'Ik hou van je!' roept hij. 'Ik zal altijd van je houden!' 'Goeiemorgen, liefde. Ik hou van je!'

En zij houden van hem! De inwoners van Bermuda noemen hem Meneer Vrolijk. Ze passen hun route aan om een blik op hem te kunnen werpen. Als Johnny niet op zijn vaste plek staat, bellen mensen de radio om te vragen of hij wel in orde is. Als hij eens iemand over het hoofd ziet, rijden mensen een extra rondje over de rotonde, net zolang totdat hij naar ze heeft gezwaaid. Op een ochtend nam een chagrijnige vrouw zich voor om geen oogcontact met hem te maken, maar zich lekker te wentelen in haar pesthumeur. Uiteindelijk keek ze toch. Toen hij glimlachte, glimlachte zij ook.

Weer een donkere wolk die werd weggeblazen.

Johnny's filosofie is simpel. 'Mensen moeten leren om elkaar lief te hebben. De grootste vreugde ervaren we als we iets doen waarmee we anderen helpen.'¹

Zou het niet fantastisch zijn om iemand zoals hij te ontmoeten?

Of beter nog: zou je zelf niet zo iemand willen zijn?

Hoelang is het geleden dat jij iets van die aanstekelijke, besmettelijke, onverstoorbare, niet te stoppen vreugde gevoeld hebt? Misschien zeg je nu: 'Zo voel ik me eigenlijk altijd.' Als dat zo is, ben je een gezegend mens. (Geef dit boek vooral door aan iemand die het beter kan gebruiken dan jij.) Maar voor velen van ons – misschien wel de meesten – is het antwoord: 'Tja, dat is al een tijdje terug. Vroeger was ik best vaak blij, maar het leven heeft een zware wissel op me getrokken.'

'Mijn ziekte heeft me van mijn gezondheid beroofd.'

'De crisis heeft me mijn baan gekost.'

'Die smeerlap heeft mijn hart gebroken.'

En als gevolg daarvan is onze vreugde verdwenen. Geluk kan zo kwetsbaar zijn. Vandaag ben je gelukkig. Morgen blaast een storm je vreugde aan flarden.

Toch blijven we ernaar zoeken en ernaar verlangen, dat gevoel van tevredenheid en innerlijke rust. Mensen over de hele wereld stellen dat het vinden van geluk hun hoogste doel is.² Het meest populaire college sinds de stichting van Yale University, inmiddels drie eeuwen geleden, is een college over geluk.³ Covers van tijdschriften beloven alle mogelijke vormen van geluk, van seksuele bevrediging tot financiële onafhankelijkheid. Ik tikte de term 'happy hour' in op Google en nog geen seconde later kon ik kiezen uit 57 miljoen linkjes.

Marketingbureaus hebben het begrepen. Reclamespotjes op

tv doen grootse beloften: Ben je op zoek naar geluk? Koop onze handcrème. Behoeftte aan vreugde? Slaap op dit matras. Wil je graag genieten? Eet bij dit restaurant, rijd in deze auto, draag deze jurk. Bijna elke commercial of advertentie maakt gebruik van iemand die er dolblijf uitziet, zelfs al gaat het om een product tegen schimmelinfecties of aambeien. Vóór het gebruik van de zalf kijkt de hoofdpersoon moeilijk, maar daarna is hij of zij het toonbeeld van vreugde.

Vreugde en geluk. Iedereen hunkert ernaar.

En iedereen heeft er baat bij. Gelukkige mensen hebben meer kans op een goed huwelijk, minder kans op een scheiding en ze presteren beter op hun werk. Daarnaast zijn ze gezonder, doordat hun immuunsysteem krachtiger is.⁴ Er zijn aanwijzingen dat gelukkige mensen rijker zijn.⁵ Een analyse van vijftientig onderzoeken wees uit dat gelukkige, vrolijke mensen effectievere leiders zijn dan zuurpruimen.⁶ Vreugde is goed voor iedereen.

Maar steeds minder mensen lijken het te vinden. Tijdens een jaarlijks terugkerend onderzoek naar geluk onder Amerikanen zei slechts een derde van de ondervraagden gelukkig te zijn. In de negen jaar dat dit onderzoek inmiddels gehouden is, is 35 procent het hoogst gemeten percentage. Dat betekent dat twee van de drie mensen voortdurend achtervolgd worden door een donkere wolk.⁷ Een glimlach is zeldzaam geworden. Er wordt geschat dat klinische depressie tegenwoordig tien keer zo vaak voorkomt dan honderd jaar geleden.⁸ De Wereldgezondheidsorganisatie verwacht dat depressie in 2020 'wereldwijd volksziekte nummer twee zal zijn'.⁹

Vroeger waren oudere mensen vaak gelukkiger dan jongeren. Mensen van zestig of zeventig jaar scoorden over het algemeen hoger op het gebied van tevredenheid en levensvreugde. Dat is veranderd. Levenservaring lijkt minder voldoening te geven dan vroeger.¹⁰

Hoe kan dat? Bijna iedereen heeft toegang tot onderwijs. We hebben vooruitgang geboekt op zo'n beetje alle gebieden, van gezondheidszorg tot technologie, en toch is 66 procent van de mensen niet in staat 'ja' te antwoorden op de vraag of ze gelukkig zijn.

Ligt het aan de genen? Deels, maar genen hebben minder invloed dan je zou denken. Er zijn aanwijzingen dat de manier waarop je in het leven staat voor ongeveer 50 procent erfelijk bepaald is. Maar zelfs als dat juist is, heb je zelf de regie over de overige 50 procent.¹¹

Wat is er aan de hand? Hoe kunnen we al die somberheid verklaren? De antwoorden op deze vraag zijn talrijk en complex, maar een ervan is deze: we gebruiken de verkeerde deur.

De meest gebruikte deur is de deur die reclamebureaus ons wijzen: verzamel bezit, ga met pensioen, koop een snellere auto, kled je hipper en drink meer. Geluk is afhankelijk van wat er in je kledingkast hangt, van wat je in je garage parkeert, in je trofeeënkast zet, op je bankrekening stort, in de slaapkamer beleeft, aan je ringvinger draagt of 's avonds op tafel zet. Geluk verschijnt als bij toverslag als je tien kilo afvalt, een spannend afspraakje in het vooruitzicht hebt, een levenspartner vindt of je bestemming ontdekt. Hij is breed, deze voordeur naar het geluk.

De beloften zijn eindeloos, maar ze worden geen werkelijkheid.

In een beroemd onderzoek werd door psychologen vastgesteld dat mensen die onlangs een loterij gewonnen hadden niet gelukkiger waren dan mensen die onlangs een ongeluk hadden gehad en als gevolg daarvan gehandicapt geraakt waren. Aan beide groepen werd gevraagd om aan te geven hoeveel plezier ze beleefden aan alledaagse bezigheden: kleine, maar prettige dingen als een gesprekje met een vriend, televisiekijken, ontbijten, lachen om een grap of het krijgen van een complimentje. Toen de onderzoekers de resultaten bekeken, ontdekten ze dat de mensen die

onlangs een ongeluk gehad hadden méér genoten van deze alle-daagse dingen dan de winnaars van de loterij.¹²

Zelfs de opwinding van het winnen van een loterij zakt na een poosje weer weg.

Meer geld maakt mensen die echt arm zijn gelukkiger, omdat het ze in staat stelt om in hun eerste levensbehoeften te voorzien – voldoende voedsel, een dak boven hun hoofd, toegang tot medische zorg. Maar als mensen eenmaal een modaal inkomen hebben, heeft zelfs een aanzienlijke financiële meevaller weinig of geen invloed op hun geluksgevoel.¹³ Amerikanen die jaarlijks meer dan tien miljoen dollar verdienen, zijn maar een klein beetje gelukkiger dan het personeel dat ze in dienst hebben.¹⁴ Zoals een hoogleraar aan Harvard zei: ‘We denken dat geld ons lange tijd veel gelukkiger maakt, maar in werkelijkheid maakt het ons maar heel even iets gelukkiger.’¹⁵

We kennen allemaal voorbeelden van gelukkige fabrieksarbeiders en depressieve miljonairs, of niet?

Er is nog een optie. Een optie waarvoor je geen creditcard nodig hebt, geen lot uit de loterij, en waarvoor je geen hypotheek hoeft af te sluiten. Vliegtickets of hotelreserveringen zijn overbodig. Doctorstitel of blauw bloed niet nodig. Leeftijd, ras en geslacht doen er niet toe. Zon, strand en botox niet verplicht. Geen geld voor psychoanalyse, plastische chirurgie of hormoontherapie? Geen probleem. Je hoeft niet van baan te wisselen, niet van uiterlijk te veranderen en niet te verhuizen.

Maar misschien moet je wel een andere deur kiezen.

Het opschrift boven de voordeur is: ‘Geluk begint wanneer je krijgt.’ Maar boven de minder vaak gebruikte achterdeur staat: ‘Geluk begint wanneer je geeft.’

Goede dingen doen, doet goed.

Dat is wetenschappelijk bewezen.

Een aantal proefpersonen nam plaats in een MRI-scanner, waar

ze te horen kregen dat ze een deel van hun geld zouden weggeven aan een goed doel. Op dat moment lichtten de hersengebieden die in verband gebracht worden met genot – door bijvoorbeeld voedsel of seks – op als een kerstboom. Als je wat geeft om andere mensen te helpen, maken je hersenen dopamine aan.¹⁶ (Zouden fondsenwerfers daar geen mooie slogan van kunnen maken?)

In een andere studie naar geluk heeft een team psychologen acht kenmerken vastgesteld die gelukkige mensen gemeenschappelijk hebben. Twee van de eerste drie hangen samen met het helpen van anderen. Gelukkige, tevreden mensen ‘besteden een grote hoeveelheid tijd aan hun familie en vrienden, aan het voeren en koesteren van betekenisvolle relaties.’ Daarnaast zijn ze ‘vaak de eersten die collega’s of toevallige voorbijgangers een helpende hand toesteken.’¹⁷

Hoe word je gelukkig? Doe iets goeds voor iemand anders. Een ontroerend voorbeeld van deze waarheid kwam precies vandaag op mijn pad. Ik ging op bezoek bij een man en zijn dochter, om de begrafenis van hun vrouw en moeder voor te bereiden. Als iemand onbaatzuchtig en liefdevol was, was het Patty wel. We probeerden ons voor te stellen hoeveel kinderen ze geknuffeld had, hoeveel luiers ze had verschoond, hoeveel jongens en meisjes ze had onderwezen en hoeveel mensen ze een hart onder de riem gestoken had. Als zij glimlachte, was het alsof de zon doorbrak.

Drie maanden voor haar overlijden was ze door een hersenbloeding getroffen en halfzijdig verlamd geraakt. Ze kon niet meer praten en woonde in een verpleeghuis. Ze was zo somber dat ze niet meer wilde eten en nauwelijks kon slapen. Op een avond had haar dochter een idee. Ze zette haar moeder in een rolstoel en reed haar van de ene naar de andere kamer, op zoek naar mensen die bemoediging nodig hadden. De verandering liet niet lang op zich wachten.

Hoewel Patty niet kon spreken, kon ze mensen aanraken en

voor ze bidden. Ze deed het allebei. Ze klopte andere patiënten op hun schouder, legde haar hand op hun hart en boog haar hoofd. Ze besteedde een groot deel van de avond aan het bemoedigen van iedereen in het verpleeghuis. Haar eetlust keerde terug en die nacht sliep ze vredig.

Jezus' woorden kloppen precies: 'Geven maakt gelukkiger dan ontvangen.' (Handelingen 20:35) Want als je geeft, heeft dat een boemerangeffect. Geluk ontstaat wanneer we het weggeven.

Dat is fantastisch nieuws. Je kunt niets veranderen aan je genen. Je hebt geen controle over het weer, het verkeer, of de persoon die aan het hoofd van de regering staat. Maar je kunt altijd glimlachen naar iemand op de wereld. Je kunt iets doen aan de hoeveelheid woede in je omgeving. Jij – ja, jij – kunt mensen helpen om beter te slapen en meer te lachen, om te neuriën in plaats van te mopperen en te huppelen in plaats van te strompelen. Jij kunt de last van andere mensen verlichten en hun dag een gouden randje geven. En wees niet verbaasd als je daar zelf ook blij van wordt. Dat is het onderwerp van dit boek: de onverwachte deur naar vreugde.

En in de deuropening, klaar om jou te verwelkomen, staat Jezus van Nazaret.

Jezus werd van allerlei dingen beschuldigd, maar niemand heeft Hem ooit omschreven als een mopperpot, een zuurpruim of een zelfzuchtige hork. Mensen kreunden niet wanneer Hij aan kwam lopen. Ze verstopten zich niet achter de bank als Hij een kamer binnenstapte.

Hij noemde hen bij hun naam.

Hij luisterde naar hun verhalen.

Hij beantwoordde hun vragen.

Hij ging op bezoek bij hun zieke familieleden en hielp hun zieke vrienden.

Hij voer mee met vissers, lunchte met heel gewone mensen

en sprak woorden van aanvaarding en bevestiging. Hij ging naar bruiloften. Op een van die bruiloften speelde Hij zelfs voor sommelier. Hij bezocht zo veel feestjes dat sommige mensen daar kritiek op hadden. Ze namen het Hem kwalijk dat Hij zijn tijd doorbracht met rouwdouwers en mensen met een twijfelachtige reputatie. Duizenden kwamen naar Hem luisteren. Honderden besloten Hem te volgen. Ze sloten hun winkels en lieten hun carrière links liggen om bij Hem te kunnen zijn. Zijn missionstatement was: 'Ik ben gekomen om te zorgen dat zij leven hebben, leven in overvloed.' (Johannes 10:10, GNB) Jezus was gelukkig en Hij wil dat wij dat ook zijn.

Toen de engelen de komst van de Messias aankondigden, brachten ze 'goed nieuws, dat het hele volk met grote vreugde zou vervullen', (Lucas 2:10) geen 'slecht nieuws dat mensen een loodzware last oplegt'. De Bijbel bevat meer dan 2700 teksten waarin woorden voorkomen als *vreugde*, *geluk*, *blijdschap*, *genieten*, *gelach*, *verrukking*, *feest*, *zegen* en *gejubel*.¹⁸ Onze vreugde is belangrijk voor God.

Daarmee roep ik niet op tot naïviteit of oppervlakkige praatjes. Jezus sprak open en eerlijk over de zonde, over de dood en de droevige toestand van het menselijke hart. Maar in zijn woorden klonk altijd hoop door. Hij bracht vreugde aan de mensen uit het eerste-eeuwse Palestina, en Hij wil vreugde geven aan mensen uit onze generatie. En om dat te doen heeft Hij een paar speciale 'geluksgezanten' aangesteld. Jou en mij.

Geen gemakkelijke opdracht. De mensen in onze wereld kunnen humeurig zijn, wispelturig en koppig. En dat is precies de omschrijving van de echtgenoot van mijn vrouw. Als wij de vreugde willen vinden die voortkomt uit het uitdelen van vreugde, hebben we een plan nodig. We hebben instructies nodig. Geen wonder dat de Bijbel zo vaak zegt dat we vreugde kunnen vinden door haar te delen. Het Nieuwe Testament bevat meer dan vijftig aan-

wijzingen over het omgaan met ‘elkaar’, praktische principes om geluk mogelijk te maken. Ik heb ze teruggebracht tot een lijstje van tien.

1. Bemoedig elkaar. (1 Tessalonicenzen 5:11)
2. Verdraag elkaar. (Efeziërs 4:2).
3. Acht elkaar belangrijker. (Filippenzen 2:3)
4. Groet elkaar. (Romeinen 16:16)
5. Bid voor elkaar. (Jakobus 5:16)
6. Dien elkaar. (Galaten 5:13)
7. Aanvaard elkaar. (Romeinen 15:7)
8. Wijs elkaar terecht. (Kolossenzen 3:16)
9. Vergeef elkaar. (Efeziërs 4:32)
10. Heb elkaar lief. (1 Johannes 3:11)

Ik stel voor dat we al deze deuren openen, dat we ons in deze ‘elkaar-teksten’ verdiepen en samen op zoek gaan naar vreugde en geluk. Ik denk zomaar dat je zelf zult ervaren wat de Bijbel onderwijst en wat wetenschappelijk onderzoek bevestigt: goede dingen doen, doet goed.

Vergis je niet: we leven op een eenzame planeet. In elk kantoorgebouw zijn gebroken harten te vinden. Ontmoediging heeft talloze levens lamgelegd. De wereld heeft wanhopig behoefte – wanhopig! – aan vriendelijkheid. Je kunt niet elk probleem in je omgeving oplossen, maar je kunt een paar mensen aan het lachen maken. En wie weet? Als jij jouw hoekje van de wereld iets mooier maakt en ik hetzelfde doe in het mijne, breekt er misschien een stille revolutie van vreugde uit.