



De Wachter, D. (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn* (1ste editie). Tielt: Lannoo Campus.



*Recensent: Luc Hessel, Januari 2020*

In zijn laatste, zeer succesvol boek(je) – het stond wekenlang op nummer één van de meest verkochte boeken – houdt psychiater Dirk De Wachter het geluksverlangen van mensen tegen het licht. Hierbij komt hij tot een vaststelling die kan verbazen. Streven naar geluk als levensdoel, aldus de auteur, is een vergissing. Het maakbare geluk als 'iets van mij' is in wezen egocentrisch en werkt de verkilling tussen mensen in de hand. Streven naar zin en betekenis daarentegen is waar het leven om draait.

In een eerste hoofdstuk wordt stilgestaan bij een merkwaardige contradictie: wij leven in een welvaartstaat en toch voelt één vierde van de Belgen zich blijkbaar niet gelukkig. In een tweede en derde hoofdstuk stelt de auteur (wat ongeordend) dat het hoogtijd is om anders om te gaan met onze lichamelijke en geestelijke gezondheid en met allerlei situaties van tegenslag en 'ongelukkigheden' in het leven. Hierbij houdt hij een enthousiast pleidooi voor de ondersteunende en helende kracht die kan uitgaan van een spirituele zingeving die onze 'ikkigheid' overstijgt. De zin van het bestaan zit in de zorg voor andermans geluk.

Het krampachtig streven naar zoveel mogelijk plezier en genot beoordeelt De Wachter als een soort 'terreur van het geluk'. Dat obsessief 'ikkerig' najagen van geluk veroorzaakt bovendien maar al te vaak ook emotionele pijn en gevoelens van ongelukkig-zijn bij anderen doordat heel wat (narcistisch ingestelde?) mensen hun plezier en geluk schijnen te halen uit het pesten en kleineren van hun medemens. Het idee dat het leven vooral 'leuk' moet zijn noemt hij binnen deze context de ziekte van onze tijd. We moeten dringend leren om een beetje ongelukkigheid te aanvaarden en te omarmen als wezenlijk behorend bij ons sterfelijk, menselijk bestaan.

Blijkbaar raakt De Wachter met zijn uitgesproken 'christelijke opvattingen' een gevoelige snaar zodat sommigen hem wat spottend en kwetsend een 'pastoor' zijn gaan noemen. Hierop verdedigt hij zich door uitdrukkelijk te stellen dat hij wel niet meer zo kerkelijk gelovig is en zichzelf een christelijk non-theïst noemt die het goddelijke een respectvolle plaats wil geven. "Het gaat over het onnoembare, de kosmos, de natuur. En een christelijk non-theïst omdat ik de lange en waardevolle christelijke traditie met engagementen, spiritualiteit en de kunst niet wil weggooien".

Het boek eindigt met een fundamentele vaststelling: de voltooide, gelukkige mens is de liefdevolle, dienstbare mens.

Mocht dit bescheiden boekje verder zijn weg vinden als een geschenk (letterlijk en figuurlijk) voor zinzoekende mensen.

