

Het geluk zit in jezelf

Wat is het toch lekker om te mopperen over file's, slecht internet en beledigende teksten op sociale media. Maar wat is het ook 2017...

Zullen we eens even teruggaan in de tijd, naar pakweg de tweede helft van de vorige eeuw? Ging het zoveel slechter toen? Met veel minder technologie dan nu? Toen alles langzamer verliep en WiFi nog science fiction was?

Er zijn weinig aanwijzingen, sterker nog: er is geen enkel wetenschappelijk bewijs, dat de mensen dertig jaar geleden minder gelukkig waren dan heden ten dage. We maken ons anno nu druk om zaken die toen domweg niet bestonden. De mobiele telefoon bestond niet, en toen de eerste exemplaren op de markt kwamen wilde niemand ze hebben. Waarom zijn we dan nu slaaf van die apparaatjes?

We hadden genoeg aan elkaar, en ook nog eens zonder tussenkomst van allerlei technische snufjes. Een gesprek voerde je face-to-face, niet via Facebook. Met vrienden sprak je af om elkaar te ont-moeten (dat betekent: het moet niet...) en in de kerk of op het sportveld speelde zich een groot deel van het sociale leven af.

We dreigen het te vergeten, maar het was prima toen. Onze kinderen verveelden zich af en toe, maar was dat nou zo slecht? We deden aan lanterfantten, pierewaaien en labbekakken, en even helemaal nikdoen resulteerde niet direct in een schuldgevoel. Af en toe waren we zelfs onbereikbaar...

Tegenwoordig regeert de haast. Het dictaat van de economische groei, beleden door alle politieke partijen, zet ons lekker onder druk. We slapen minder, we drinken meer. We hebben stress, maar weten niet waarom, en lichaamsbeweging is een verplicht nummer geworden, als onze agenda het toelaat tenminste.

Dat hoeft niet mensen. We kunnen er ook lekker ouderwets voor kiezen om alle apparaten uit te zetten en weer met elkaar in contact te treden zonder tussenkomst van allerlei technologische hoogstandjes. Waarom moet de electriciteit uitvallen om weer eens een boek te lezen? En wat zegt het over ons dat er een geboortepiek is negen maanden na een grootschalige stroomstoring?

Geluk is geen product dat je online aanschaft. Het is niet te koop, het zit in jezelf. En het kost je niets, als je de tijd neemt om het te ontdekken. Niet alleen, maar met je dierbaren. Mensen zijn gezelligheidsdieren, sociale wezens, die het lekker vinden om bij elkaar te klitten en aan elkaar te frunniken, op wat voor manier dan ook.

Laten we daadwerkelijk eens echt bezuinigen op zinloze uitgaven en weer de dingen doen waar we echt van opknappen: tuinieren, muziek maken, wandelen of rennen en gewoon met elkaar in gesprek, onder het genot van een kopje thee. Terwijl je er ook nog eens ruim de tijd voor neemt, want het is geen 'quick fix', het is een diepte-investering. Neem de tijd voor de dingen waar je echt van opknapt, dan wordt de rest van het leven ook een stuk gemakkelijker...

Bram Bakker