

Column 'Geluk' van Marja Morskjeft uitzending 20 april 2017

Gisteren, voor u alweer een tijdje geleden, was het de Internationale dag van het Geluk. Het was toevallig een kille, grijze dag met vlagerige regen. Tussen de buien door miezerde het. Een perfecte dag voor de dag van het Geluk. Ik vrees dat ik tot de 12 % van de Nederlanders behoor die niet zo gelukkig zijn, volgens de definitie.

Want niet zo gezond en altijd piekeraties over geld, de toekomst, het klimaat en de enge buurman in mijn hoofd. Maar wat is geluk? Ik besloot een dag extra goed op te letten of ik het kon grijpen.

Ik werd wakker met kiespijn. De vers gemetselde kroon achter in mijn mond, ter waarde van een zovakantie, zeurde en mierde; het had een zenuw wakker gekust die ik liever in slaap had gehouden. Tot aan mijn oor trok een scherpe pijn. Maar door zoiets zou ik mij m'n geluk niet laten afnemen.

Pijn is allang een vaste metgezel; ik heb zo mijn eigen methodes om die kwelgeest te bestrijden of negeren. Afleiding, naast de pillenpot, werkt het beste. Dus liep ik de tien minuten naar het gezondheidscentrum, om daar mijn vrijwilligerstaak te doen.

De weg ernaartoe is een ware hindernisbaan door de grote hoeveelheid zwerfvuil, hondenpoep en scheve stoeptegels, maar kom op, dat is juist een uitdaging. Een balansoefening. Een 'challenge', dat klinkt meteen een stuk leuker. Die draagt vast bij aan mijn geluk.

Halverwege kon ik uitrusten bij de verkeerslichten bij de rondweg. Bij 'groen' moet ik extra snel naar de overkant zien te komen, omdat de lichten niet afgesteld zijn op wankele mevrouwen met een stok en houten benen. En automobilisten niet van het geduldige soort zijn.

Aan de overkant gekomen oefende ik mij in het oordeelloos beschouwen van de deplorabele staat van de wijk. Had ik mijn dagelijkse Zen-oefening ook weer gehad. Volledig uitgerust en gelukkig- de Turkse slager die zijn winkel opende grijsde met een brede lach- bereikte ik het gezondheidscentrum. Daar geef ik informatie over cursussen voor mensen die moeilijk lezen en schrijven. (Terzijde: één op de tien Nederlanders!)

Er kwam niemand langs die morgen, maar veel mensen glimlachten bij het voorbijgaan. En een Medische Missiezuster kwam langs om te vertellen over analfabetisme in Afrika, waar ze

haar werkzame leven had doorgebracht. Heel informatief. Ze knikte me hartelijk toe: “Ga door met uw goede werken!” Ja, dan moet je net mij hebben.

Ik schikte de folders op tafel en voelde me even heel gelukkig. In mijn vriendenkring werd ik vroeger wel eens Maria van de Zeven Smarten genoemd vanwege mijn fysieke malheur, nu was dat veranderd in Maria van de Goede Werken!

Bij thuiskomst zag ik dat de sleedoorn die we om de lantaarnpaal voor ons huis lieten groeien- anders trappen jolige jongens die paal steeds stuk- volop in bloei stond. De witte bloemetjes contrasteerden zo mooi met de venijnige stekels- heel effectief overigens. Een groot geluksgevoel bekwam me. Natuurlijk hadden de sneeuwkllokjes en krokussen al gebloeid, en stonden de narcissen nu te pronken. Maar een bloeiende sleedoorn kondigt écht de lente aan.

Binnen zat onverwachts bezoek: een vriend waarmee het goed praten en lunchen is. Hij had rode ranonkels meegebracht. Een groot geluk: vriendschap.

's Middags hielp ik de 12 jarige Dhuha met haar werkstuk over Afrika, het werelddeel waar har ouders vandaan kwamen. We hadden het over lineaalgrenzen als gevolg van de kolonisatie, bedreigde dieren, dictators en oorlogen. Over adembenemende natuur en de veelkleurigheid van volken.

Ze besloot een supergoed werkstuk te maken omdat ze later bij Unicef wilde werken. We werden er allebei erg gelukkig van.

Aan het eind van de middag stortte ik doodmoe in bed. Nu, ik hoorde dan wel niet bij het gelukkige deel van de bevolking. Maar dit was een dag met veel geluksmomenten geweest.

De volgende dag was het écht lente. De zon scheen door het bergkristal voor mijn raam en toverde regenboogjes op de muren aan de overkant van de kamer. De kiespijn was me vergeten.

Zet mij maar bij die 88 %, bij nader inzien.