

dossier

UITNEEM-
BAAR
KATERN
24 PAGINA'S

Levenskunst: dat heet dan gelukkig zijn

inhoud

- | | |
|---|---|
| 2 Tegen de onverschilligheid
<i>Levenskunst historisch en filosofisch benaderd</i> | 14 Zoeken naar wie je werkelijk bent, maakt gelukkiger
<i>Een vrijzinnig humanistisch consulent aan het woord</i> |
| 6 Levenskunst: Oost-West... thuis best?
<i>Interview met docente Els Janssens over comparatieve filosofie</i> | 16 Lust for Life
<i>Drie cliënten getuigen over hun rouw én hun levenslust</i> |
| 10 Neurobiologie van het geluk
<i>Geluk zit in de hersenen</i> | 18 Zoektocht naar geluk
<i>Acteur, auteur en theatermaker Peter De Graef is Just Talking...</i> |
| 12 The School of Life
<i>Alledaagse en hedendaagse existentiële uitdagingen</i> | 20 Levenskunst of gelukkig zijn omdat het moet?
<i>Een kritische noot</i> |



Tegen de onverschilligheid

Wat is voor mij een goed, authentiek en mooi leven? Dat is een van de centrale vragen in de filosofie van de levenskunst. Filosofische levenskunst is een ethiek of moraal die zich eerder op het individuele en persoonlijke in plaats van op het interpersoonlijke, sociale en maatschappelijke leven richt. Levenskunst draait helemaal om zelfzorg en zelfsturing met het oog op het 'goede' leven. Na de Tweede Wereldoorlog werd het concept van de levenskunst nieuw leven ingeblazen als reactie op de zogenaamde malaise van de moderniteit. Een onverschilligheid van de mens ten opzichte van zichzelf en zijn unieke betekenis.

Nils Vandevijvere

◀ Socrates wordt beschouwd als een van de pioniers van het vrije denken en de filosofie van de levenskunst

Zorg voor zichzelf

De Franse denkers Pierre Hadot (1922-2010) en Michel Foucault (1926-1984) legden de basis voor de actuele levenskunst. Michel Foucault gebruikte heel bewust de term 'zorg voor zichzelf' voor het begrip levenskunst. Hij deed dit in navolging van de Latijnse uitdrukking *cura sui*. Het gaat om het ontwikkelen en cultiveren van vaardigheden, eigenschappen en inzichten om een bepaalde levenshouding aan te leren. Levenskunst is met andere woorden een complex leerproces met de bedoeling een houding van betrokkenheid en innerlijke verrijking te ontwikkelen.

Ook de Duits-Amerikaanse psycholoog en filosoof Erich Fromm (1900-1980) vond dat mensen steeds minder gebruik maakten van hun creatieve vermogens om te streven naar een intens, innerlijk rijk en waardevol leven. Het draaide almaar meer om snelle behoeftebevrediging, materieel genot, maatschappelijk aanzien enzovoort. Nu, zeventig jaar later, is dit nog steeds erg actueel. Fromm vergeleek, zoals eerder ook de filosofen uit de oudheid, de artistieke arbeid in de omgang met jezelf met het werk van een beeldhouwer of dokter. "De mens is de beeldhouwer én het marmer, de dokter én de patiënt." (*Psychoanalyse und Ethiek*, 1947)

Het belang van creativiteit en inzicht

Onder levenskunst mogen we niet het gemakkelijke, zorgeloze leven verstaan, maar een leven dat bewust en met overleg wordt geleid. Levenskunst en zelfzorg zijn lang belangrijke thema's geweest in de filosofie. Pas vanaf de 19de en 20ste eeuw, met de expansie van wetenschap en techniek en het opkomen van de markteconomie, zijn ze achteruitgeschoven door de academische gemeenschap.

Om tot levenskunst te komen, is er niet alleen creativiteit nodig, maar ook inzicht. In het bijzonder inzicht in onze (persoonlijke) beperkingen en mogelijkheden. Uitdagingen van vandaag het hoofd bieden, betekent uiteraard rekening houden met beperkingen. We leven stevast in een bepaalde context en er zijn grenzen aan ons kunnen en bevattingsvermogen. Maar binnen die beperkingen is het aan de mens om telkens weer nieuwe vormen van vrijheid te scheppen.

Vrijheid binnen de levenskunst wordt overigens niet los gezien van de ander. Integendeel. Het gaat steeds om relationele vrijheid. Een te grote nadruk op zelfbeschikking wordt als een liberale, smalle moraal geïnterpreteerd. Moderne mensen ervaren hun vrijheid vooral als niet-inmenging, maar daarmee dreigt een samenleving van mensen die menen dat ze zich kunnen ontwikkelen los van anderen en los van algemeen erkende waarden.

Pleidooi voor een moderne levenskunst

Een van de grote specialisten en kenners op het vlak van levenskunst vandaag is de Nederlandse prof. dr. Joep Dohmen (° 1949). Joep Dohmen is lector *Bildung* bij het Centrum voor Humanistische Vorming en emeritus hoogleraar wijsgerige en praktijkgerichte ethiek aan de Universiteit voor Humanistiek, allebei te Utrecht.

In 2002 verscheen zijn bloemlezing *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. In 2014 verscheen een volledig herziene editie. Centraal in zijn filosofische activiteit staat de ontwikkeling van een moraal waarin de ethiek van de zorg voor zichzelf, de zorgethiek en de deugdeethiek met elkaar zijn geïntegreerd. Concrete toepassingen daarvan zijn projecten van morele educatie

Voor Joep Dohmen is levenskunst een moraal waarin zorgethiek en deugdeethiek met elkaar zijn geïntegreerd



foto © Hans Rutten

(*Bildung* van jongeren) en de kunst van het ouder worden (*Senior Academy*).

Zijn boek *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*, verschenen in 2007, komt eveneens voort uit de overtuiging dat we vandaag en meer dan ooit een geloofwaardig antwoord nodig hebben op de vraag naar het goede leven. De afgelopen decennia hebben we ons weten te bevrijden van autoriteiten en oude dogma's, maar daarmee zijn ook een hoop zekerheden verloren gegaan waarop vroeger gebouwd kon worden.

"Prof. Dohmen onderscheidt de filosofie van de levenskunst van populaire vormen van levenskunst als positief denken, zelfmanagement, lifestyle, hedonisme, zenboeddhisme en new age. Die populaire vormen suggereren een al te grote maakbaarheid van het leven. En hoewel de mens geen slachtoffer van zijn situatie is, slaat volledige maakbaarheid door naar de andere kant. De filosofie van de zelfzorg leert mensen juist om hun situatie goed te bezien en op zoek te gaan naar de handelingsruimte die ze in concrete omstandigheden hebben", lezen we in de Humanistische Canon.

In de oudheid

Net zoals de oorspronkelijke humanistische stromingen maakt ook de filosofie van de levenskunst gebruik van inzichten en ideeën uit de klassieke Griekse en Romeinse oudheid. En hier is de Atheense filosoof Socrates (470-399 v.Chr.) de grote held.

Socrates propageerde toen al het goede leven: *to eu zèn*. Elke mens kan het goede leven leiden, maar daarvoor is zelfkennis een vereiste. Zijn pleidooi om het leven zelf doortastend, eerlijk en niet-aflatend te onderzoeken met het oog op bewust leven inspireerde niet alleen de vele grote filosofen na hem, maar vormt dé basis voor levenskunst.

Plato, Aristoteles, Epicurus, de Stoa (ook de latere Stoa in de eerste eeuw na Christus met denkers als Seneca en Cicero), de Cynici, de Sceptici... al die denkers en stromingen hebben zich gebogen over het goede leven. Zij bieden allemaal verschillende invalshoeken en aandachtspunten die ook vandaag nog gebruikt kunnen worden als leidraad en inspiratiebronnen.

Geen norm, maar een optie

Ook de Duitse filosoof Wilhelm Schmid (° 1953) verdiepte zich met zijn *Handboek voor de levenskunst* in de materie. Wat verstaat hij onder 'kunst'? Voor hem is het ruwweg iets wat blijkt geeft van een bepaalde bedoeling en vaardigheid. Voor levenskunst als bewuste manier van leven ligt de bedoeling in de bewustheid en de vaardigheid in de vormgeving van de levenswijze.

Levenskunst kan niet dwingend voorschrijven hoe je moet leven. Het kan wel hulp bieden bij het zoeken naar een bewust leven vol innerlijke rijkdom, persoonlijke voldoening en schoonheid. Het is geen norm, maar een optie. Geen gemakkelijke optie, want het vergt wel wat inspanning en oefening.

Als levenskunstenaar ga je door het leven zoals een schilder die zijn werk eerst innerlijk ziet en het dan zo goed mogelijk op het doek tracht over te brengen. Het gaat dus om het scheppen van een visie, waarna je ze in de praktijk brengt.

Macht over jezelf

Doorgaans zijn er vier thema's die in de levenskunst onderscheiden worden: bezinning en oefening (wat kan ik?), waardenonderzoek (wat wil ik?), vriendschap (hoe doe ik dat samen met anderen?) en omgaan met tijd (wanneer?).

Om tot levenskunst te komen, is innerlijke stabiliteit vereist: de vorming van een 'ik'. Hiervoor dien je macht over jezelf te verkrijgen. Zelfbeheersing en zelfbeschikking spelen dus een cruciale rol.

Schmid beschrijft in zijn handboek drie niveaus van het kunnen. Het eerste niveau is dat van de mogelijkheid, waar het draait om het herkennen van potentieel en dat omzetten in een 'virtueel kunnen'. Dan volgt het niveau van de realisering van dat potentieel. De moeilijke eerste overgang van het weten naar het eerste handelen. Op het derde niveau gaat het erom meesterschap te behalen. De ruwe steen met gevoel en oog voor detail als het ware bewerken, en de eigenlijke kunstvaardigheid tot stand brengen.



Levenskunst
impliceert een leven
dat bewust en met
overleg wordt geleid

Bij levenskunst gaat het erom eerst een visie te scheppen en ze dan in de praktijk te brengen



Of bepaling van het ik echt mogelijk is, kan nooit helemaal bewezen worden, alleen maar worden aangenomen. Uiteraard zijn er veel factoren die onze vrijheid bepalen. We leven in een politieke, culturele en economische context, hebben onze aangeboren neigingen enzovoort. Levenskunst gaat daarom uit van een premisse, namelijk dat er zoiets is als vrijheid om verschillende mogelijke keuzes te maken. Dergelijk uitgangspunt leidt tot een heel andere houding dan wanneer er wordt uitgegaan van geleid of bepaald te worden in elke stap van het leven. “Alleen onder de vooronderstelling van zelfbepaling kan er ook eigen verantwoordelijkheid zijn”, aldus Schmid.

De vraag naar het ware en het schone

Zorg voor het zelf is tevens zorg voor waarheid. Wat is waar en hoe bepaal je dat? Waar liggen de verschillen tussen behoren en zijn? Hierin dienen voornamelijk keuzes gemaakt te worden. Het is belangrijk om zelf uit te maken welke waarheden voldoende aannemelijk zijn, opdat je er je leven en (gevoel voor) zingeving op kan baseren. Maar het blijft steeds een beleefde, subjectieve waarheid.

Net zoals de vraag naar het ware staat ook de vraag naar het schone centraal in de levenskunst. Wat is schoon? Wat is een schoon leven? Het is echter een begrip dat steeds opnieuw gedefinieerd moet worden. Schoonheid draait om ‘positief waarderen’ en dat kan je op veel aspecten van het leven toepassen. Van materiële objecten tot innerlijke en relationele eigenschappen, maar ook op belevenissen. De mens is de maat van alle dingen, en bijgevolg ook van wat schoon is. Gezien er kan gestreefd worden naar een schoonheid van ervaringen en beleving, is er ook hier weer een sterke band met de ethiek gelegd. Het schone en het goede dienen immers in harmonie te zijn.

Aandacht voor het lichamelijke

Levenskunst heeft naast het innerlijke en geestelijke leven ook veel aandacht voor het lichamelijke. Het menselijk lichaam hoort bij ons ik en bepaalt in hoge mate mee onze beleving en ons gemoed. Emotionele reacties worden voor een groot deel gedomineerd door de staat van ons lichaam. Om het lichaam ‘recht’ aan te doen, is het niet voldoende om het als object of materieel omhulsel te beschouwen, maar moet

het gezien worden als een echt organisme. Een wezen dat ook eigen macht opeist. “De verhouding tot het lichaam is de basis voor de relaties tot het lichaam van de wereld”, aldus nog Schmid.

Levenskunst focust zich op alle stadia van het leven. Van de kindertijd tot het stervensproces. Van opgroeien, waarbij je ‘jezelf’ moet vinden, tot leren omgaan met ouderdom en de onvermijdelijkheid van het eindige bestaan.

Rond levenskunst bestaat niet alleen veel lectuur, maar heel wat scholen en organisaties bieden ook vormingen, workshops en cursussen aan. Zo zijn er bijvoorbeeld de Academie voor Levenskunst, levenskunst.org, de School of Life (meer hierover in dit dossier), de Academie op Kreta (met onder andere cursussen met Joep Dohmen) en ga zo maar door. Voor zij die zich dus graag verder willen verdiepen in dit concept bestaan er tal van mogelijkheden.

Levenskunst: Oost-West... thuis best?



Els Janssens

Binnen elke cultuur, waar ook ter wereld, staat het welbevinden van zowel het individu als de gemeenschap voorop. Toch blijken die verschillende levensperspectieven in hun vormgeving en rituelen soms heel verschillend van elkaar te zijn. Maar betekent dat ook dat ze onverenigbaar zijn? Prof. dr.

Ulrich Libbrecht is een autoriteit in de oosterse en comparatieve filosofie. Na zijn loopbaan aan de KU Leuven richtte hij in Antwerpen de School voor Comparatieve Filosofie en in Utrecht de Stichting Filosofie Oost-West op. Els Janssens specialiseerde zich in dit vergelijkend model, waarover Libbrecht verscheidene boeken publiceerde. Ze is als docente en bestuurslid verbonden aan de school in Antwerpen. Het is haar passie zijn gedachtegoed verder uit te dragen naar het brede publiek. Want de verschillende culturen zijn in essentie veel sterker verbonden dan we vermoeden.

Luc Teuwen



Het kan bevrijdend zijn niet meer met jezelf te hoeven bezig zijn!



Binnen onze cultuur is iedereen zowat op zoek naar geluk, liefde en het goede leven? Is dat typisch westers?

Ik denk dat iedereen, waar ook ter wereld, verlangt om gelukkig te zijn, om zich goed te voelen en om een goed leven te hebben. Dat verlangen is iets dat intrinsiek is aan ieder levend wezen, omdat al wat leeft de drang heeft om het leven te behouden. En dat lukt natuurlijk beter als de omstandigheden goed zijn. Misschien valt dat bij de mens wel samen met het verlangen naar liefde. Als we innerlijk liefde voelen, gaat ons hart open en voelen we ons goed.

Wat 'gelukkig zijn' is, kan niemand je vertellen. Dat kan je alleen zelf innerlijk ervaren. Maar wat men algemeen onder geluk verstaat of wat voorgesteld wordt als geluksideaal en welke 'wegwijzers naar het geluk' men gebruikt, dat kan wél cultureel verschillen. Dan hebben we het over het beeld van geluk. Wat uit het vergelijkend onderzoek van prof. Libbrecht naar voren komt, is dat de basisuitgangspunten die het paradigma of denkkader rond geluk bepalen fundamenteel verschillen. Maar in de huidige praktijk is dat ook niet meer op te splitsen in Oost en West. Onze westerse idealen van welvaart en luxe overspoelen de oosterse wereld en wij streven naar het ideaal van rust en harmonie dat we - misschien onterecht - koppelen aan het Oosten.

Waarom onterecht?

Je moet maar eens een stad of dorp in het Verre Oosten bezoeken. Nergens is het daar still! Men zegt ook dat er nergens zoveel gemediteerd wordt als in het Westen. Maar het is een feit dat die idealen wel hun oorsprong in het Verre Oosten hebben en dat ze daar zeker ook nog aanwezig zijn. Eigenlijk doet het er niet toe waar ideeën vandaan komen. Is het niet vooral belangrijk op zoek te gaan naar ideeën die ons kunnen inspireren?

Bestaat er ook zoiets als een Noord-Zuidverschil wat betreft 'het goede leven'?

Het model van Libbrecht brengt wereldbeeldtypen in kaart. Die kan je verbinden met concrete levensbeschouwingen. Hij is er alvast in geslaagd om op een bevattelijke wijze de essentie van verschillende manieren om naar het leven te kijken zichtbaar te maken en te integreren.

Het Afrikaanse wereldbeeld (Afrika onder de Sahara) vertrekt vanuit de natuur en is in dat opzicht verwant aan het Chinese taoïsme en aan het wereldbeeld van de indianen. Libbrecht bestudeert binnen dit wereldbeeldtype vooral het taoïsme, aanvankelijk omdat hij als sinoloog hierin de meeste expertise heeft, maar ook omdat hij hiervoor over oude en authentieke geschreven bronnen beschikt. Afrikaanse filosofie

is vooral een orale traditie. Je zou kunnen zeggen dat de wereldfilosofie steunt op de volgende pijlers: de natuurfilosofieën, de Indische filosofie, de Chinese filosofie en de Griekse (westerse) filosofie. Die pijlers hebben de filosofie over de hele wereld beïnvloed.

Wat levert het vergelijkend onderzoek van levensbeschouwingen de zoekende mens op?

Ik ontmoet vaak mensen die mij zeggen hoeveel invloed Libbrechts denken op hen heeft gehad. Het succes van de School voor Comparatieve Filosofie Antwerpen toont aan dat er heel wat leken oprecht geïnteresseerd zijn in filosofie, ook in de niet-westerse. Maar of je daarmee echt tot een betere wereld komt? Dan zou er maatschappelijk meer waarde aan filosofie moeten gehecht worden. Ik weet dat prof. Libbrecht ontgoocheld is in de wereld omdat de radicalisering toeneemt. Dat is werkelijk het tegenovergestelde van wat hij nastreeft. Maar misschien is 'een betere wereld' een te groots ideaal. De wereld is er alleszins op bepaalde plekken beter door geworden, al is het in het innerlijke van verschillende mensen.

Het model toont ons dat rationaliteit, emotionaliteit en lichaam evenwaardige bronnen van informatie zijn. Ze moeten dus ook



Het yin-yangsymbool, de oud-Chinese voorstelling van de kosmische dualiteit, is het bekendste beeld van het taoïsme

evenwaardig ontwikkeld worden. De wereld heeft nood aan emotionele ontwikkeling tot zachtheid, verfijning, respect, mededogen, humor, vreugde enzovoort. Voor mij is dat levenskunst: onze unieke menselijke mogelijkheden op een hoger niveau tillen. We hebben dat zeker al op rationeel, wetenschappelijk en technologisch vlak gedaan. We moeten dat ook op het vlak van onze innerlijkheid, onze gevoeligheid doen. Ik denk dat in iedere mens het verlangen om goed te zijn aanwezig is, of zeker is geweest. Waarom cultiveren we dat niet nader door kinderen meer in contact te brengen met voorbeelden van goedheid in plaats van met destructieve 'helden' of voorbeelden van egoïsme? Waarom laten we onze kinderen achteloos geweld slikken via films en onbewust vijandigheid conditioneren via games? Is dat levenskunst?

Wat kunnen we dan leren van elkaars levensperspectieven?

Voor de taoïst bijvoorbeeld bestaat de levenskunst uit natuurlijkheid, authenticiteit, een leven in harmonie met de natuur en de natuurlijke ritmen - dus ook rekening houdend met het lichaam. Een rustig lichaam in balans is misschien wel een voorwaarde om geluk te kunnen ervaren. Hoe vaak zeggen mensen niet dat ze op vakantie eerst moeten afkicken van de stress

vooral eer ze werkelijk kunnen genieten? De omstandigheden kunnen ideaal zijn en toch kan je je innerlijk slecht voelen. Stress maakt veel onmogelijk. Daarom zeggen de taoïsten dat je je leven niet mag opofferen aan het najagen van eer, erkenning, grootse daden, rijkdom en zelfs geluk. 'Volmaakt geluk is gelukloos'. Je bent gewoon volledig open in het nu aanwezig, zonder voor- of afkeur, zonder oordeel, zonder iets na te streven. Het meest essentiële gebeurt immers vanzelf: de aarde die rond de zon draait, het kloppen van ons hart, honger krijgen, de ontwikkeling van de foetus in de baarmoeder... en toch denken wij dat de mens alles zelf moet bijsturen. Er kan een diep gevoel van dankbaarheid en verbondenheid ontstaan als je hierbij stilstaat. De Chinese filosoof Lao Zi, een van de grondleggers van het taoïsme, zegt: "Wees eenvoudig, bewaar je natuurlijkheid, denk minder aan jezelf, ontdoe je van begeerte." Is het inderdaad niet zo dat de meeste zorgen die we hebben, gaan over onszelf of datgene wat op ons betrokken is? Het kan bevrijdend zijn niet meer met jezelf te hoeven bezig zijn!

Ook voor boeddhisten is streven naar onthechting een belangrijk gegeven?

Het boeddhisme ziet in die gehechtheden inderdaad een bron van lijden, maar beseft

ook dat jezelf volledig opofferen geen oplossing is. Het gaat om het vermijden van lijden voor de totaliteit en daar ben je zelf ook een deel van. Het boeddhisme is altijd heel praktisch gericht geweest: het gaat niet om beloftevolle woorden, maar om de innerlijke ervaring. Zo zegt de dalai lama in zijn boek *De kunst van het geluk*: "Over het algemeen ga je eerst vaststellen welke factoren leiden tot geluk en welke factoren tot lijden. Als je dat hebt gedaan, begin je de factoren die leed veroorzaken geleidelijk te elimineren, en de factoren die leiden tot geluk te cultiveren. Dat is de juiste methode." Eenvoudig, niet? Het gaat echter niet om oppervlakkige kicks van geluk of plezier, maar om een blijvend gevoel van gelijkmoedigheid, openheid en het ontbreken van strijd. Zo wordt het ook omschreven door Matthieu Ricard, de boeddhistische monnik die na de resultaten van hersenonderzoek tot de gelukkigste mens op aarde is uitgeroepen. Hij benadrukt dat geluk iets innerlijks is, in jezelf, terwijl de meeste mensen het buiten zichzelf zoeken. En dat wist Confucius, filosoof uit het oude China, ook al: "De edele mens zoekt het in zichzelf, de kleine mens zoekt het in anderen." Hij zegt ook: "Zich te vestigen bij hen die medemenselijk zijn, dat is het mooiste wat er is. Hoe kan diegene die daar niet voor kiest als wijs worden gezien?"

“

Een rustig lichaam in balans is misschien wel een voorwaarde om geluk te kunnen ervaren

”

Nog nooit waren onze interculturele grenzen zo vaag als de dag van vandaag. Heeft dit invloed op de bestaande levensbeschouwingen en hun drang naar geluk?

Waarschijnlijk wel, maar dan op een zeer oppervlakkige manier. Ik noem het ‘buitenkant-geluk’. Vooral de idealen van materieel geluk, waarneembare perfectie, bijzondere belevenissen worden o.a. via het internet tweedimensionaal verspreid, maar ze zijn het echte leven niet. Ik vraag me af of de digitale wereld ook geen verderzetting is van ons westers paradigma dat sinds Plato en later via het christendom een metafysische wereld preferreert boven de echte fysische werkelijkheid. In de virtuele wereld van het internet wordt er een ‘volmaakte’ wereld voorgesteld. Mensen hechten vaak meer belang aan de profielfoto op het net dan aan wie ze werkelijk zijn.

De computer doet ons de wereld reduceren tot wat in woorden of tabellen om te zetten valt. In een tabel kan je niets óp het lijntje zetten. Het is of... of en niet en... en. Als je via sms of het internet met iemand communiceert, zal je nooit kunnen aanvoelen hoe iemand zich werkelijk voelt. Daarvoor moet je de stem horen, moet je de lichaamsexpressie zien. Wat zijn we met geluk dat niet werkelijk innerlijk gevoeld wordt? De filosoof Byung-Chul Han heeft over die evolutie interessant geschreven in zijn boek *De transparante samenleving*. Hij is niet toevallig een Zuid-Koreaan die in Duitsland kwam studeren en hier een carrière heeft opgebouwd. In zijn analyse van de moderne samenleving voel je het belang dat hij hecht aan echt-

heid, innerlijkheid, het mysterie en de donkere onkenbaarheid die eigen zijn aan de complexiteit van het leven. Dit zijn aspecten die buiten de randen van het scherm vallen.

Tot slot, hoe integreer jij die verschillende levensperspectieven in je eigen leven?

Voor het meditatieve perspectief behoud ik innerlijk zoveel mogelijk een open, stille ruimte. In verband met het natuurlijke hecht ik meer waarde aan de levende, organische werkelijkheid dan aan wat door de mens wordt gecreëerd. En wat het geestelijke betreft, lees ik niet te veel kranten, maar richt ik me vooral op filosofie en goede poëzie.

Het boeddhisme benadrukt dat geluk iets innerlijks is, in jezelf, terwijl de meeste mensen het buiten zichzelf zoeken



Neurobiologie van het geluk



Alles wat we denken en voelen, alles wat we ervaren en onthouden kan herleid worden tot het aan- en uitknippen van elektrische signalen in de hersenen. Zo ook het gevoel van geluk of droefheid. Begrijpen hoe onze hersenen werken, kan helpen om beter te denken en zich beter te voelen. Naast die mechanische aspecten van geluk speelt ook de genetische aanleg - het al dan niet aanmaken van meer gelukshormonen - een rol bij het ervaren van geluk. En uiteraard zijn er een aantal externe variabelen zoals voeding, zonlicht, levensgebeurtenissen, muziek enzovoort die het geluksniveau kunnen bepalen.

Yvan Dheur

Gelukkige genetica?

Hoe worden we gelukkig? Waarom ervaren we allen gevoelens die balanceren tussen de diepste dalen van depressie en de hoogste pieken van euforie, soms slechts op luttele ogenblikken van elkaar, met een ogenschijnlijk gevoel daar niet echt vat op te hebben? Technisch gesproken zijn we allemaal uitgerust met ongeveer gelijkaardig werkende hersenen. Maar ondanks die

basisuitrusting zijn er sterke verschillen in het geluksgevoel, zowel tussen mensen onderling als tijdens iemands leven.

Beschikken we allen echt over hetzelfde vermogen om gelukkig te zijn? Waarom zijn er dan mensen die meer geluk ervaren dan anderen tijdens hun leven, en dit los van financiële, geografische, culturele, intellectuele, opvoedkundige of sociale factoren?

Sinds kort weten we dat genetica in belangrijke mate bijdraagt aan het geluksgevoel. Er zijn duidelijk genen die maken dat een mens zich gelukkiger voelt en er zijn mensen die meer van die genen hebben dan anderen. Meike Bartels, hoogleraar in de biologische psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, heeft dit genetische aspect van geluk kunnen vaststellen door de genen van een grote groep tweelingen

Het komt erop neer te
begrijpen hoe geluk
functioneert en hoe je het
kan stimuleren



te vergelijken. Haar conclusies zijn opmerkelijk. Ze is erin geslaagd om de DNA-delen van geluk te identificeren en zelfs om te traceren op welke chromosomen ze worden teruggevonden. Markant is dat ze niet rechtstreeks in verband staan met de genen die verantwoordelijk zijn voor depressies. Haar analyse wijst uit dat geluk voor veertig procent erfelijk of genetisch bepaald is. De overige zestig procent is afhankelijk van omgevingsfactoren, waarbij dan nog een belangrijke rol is weggelegd voor de epigenetische factoren, m.a.w. omgevingsfactoren die de werking van bepaalde genen kunnen aan- of uitschakelen.

Psychologisch geluk

Aanvankelijk bestudeerde de psychologie het menselijk brein in functie van wat er fout kan lopen. Psychopathologie, depressie, dementie, neurosen enzovoort, het zijn allemaal onderwerpen van de eerste psychologische onderzoeken. Pas recent ging de psychologie zich ook concentreren op wat er goed kan gaan in onze hersenen. Zo ontstond het deelvak van de psychologie van het geluk. Zowel psychologen als neurologen zijn zich gaan toespitsen op hoe en waarom geluk ontstaat en evolueert. Ook het belang van geluk voor de psychische en fysieke gezondheid wordt bestudeerd.

Vandaag is er veel literatuur over dit vakgebied voorhanden, gaande van mindfulness over meditatie tot emotionele intelligentie. Met tal van adviezen om een positieve gemoedstoestand te bewerkstelligen en gelukkiger te worden. Geluk heeft een aanzienlijke impact op onze gezondheid. In die optiek zouden we er ons met zijn allen moeten op richten om zo gelukkig mogelijk te worden en te blijven. We weten immers zelf het best wat ons gelukkig kan maken: een stukje chocolade, een mooi muziekstuk of kunstwerk, een gezellig moment onder vrienden of geliefden, een heerlijk parfum of een verrukkelijke maaltijd...

Geluk voor dummies?

Gemakkelijk gezegd dus, maar wat als je je diep ongelukkig voelt? Wat als je de neiging hebt om altijd het lege glas te zien en eigenlijk geen toekomstperspectief kan uitbouwen? Wat als je 'geluksgenen' minder actief zijn en je je meestal ongelukkig voelt? Het antwoord is eenvoudig en complex tegelijk. Het komt erop neer te begrijpen hoe geluk functioneert en hoe je het kan aanwakkeren. De rijke literatuur over de 'wetenschap van het geluk' kan hierbij zeker helpen. Maar ook bepaalde voedingspatronen en sportactiviteiten, en niet te vergeten de manier waarop je naar het leven kijkt en

in het leven staat. Het epigenetische aspect van het 'genenverhaal' betekent dat je de 'goede' en 'slechte' genen kan in- of uitschakelen met behulp van externe factoren, zoals sport, voeding, ingesteldheid, levenskeuzes enzovoort.

We dienen ons er dus bewust van te zijn dat geluk een gevoel is dat kan bewerkstelligd worden door onze ingesteldheid, onze hersenen en ons organisme op de juiste wijze te stimuleren. Humor is een sleutel, want lachen blijkt het gehalte aan gelukshormonen te doen toenemen. Liefde voor zichzelf en zijn omgeving helpt ook. Maar bovenal van belang is de wil, de doelbewuste intentie om gelukkig te zijn en zich onder geen beding te laten teisteren door wat er mis kan lopen in het leven!

Hoewel vrijzinnig humanisten alles in vraag durven stellen en kritisch zijn voor zichzelf en de wereld, toch moet die vrijheid van denken en handelen ons toelaten hogere sferen van geluk te bereiken, om zo onze waarden en normen uit te dragen in een geest van vrij onderzoek. Onze hersenen beschikken over de tools die ons kunnen toelaten om gelukkig te zijn, en te blijven.

The School of Life



De School of Life wil emotionele intelligentie, zelfredzaamheid en de zoektocht naar voldoening helpen bevorderen

G

oede ideeën voor het dagelijkse leven! Dat is de slogan van de School of Life. Dit initiatief is in Londen ontstaan en heeft intussen vestigingen over de hele wereld. Ook in Antwerpen is enkele jaren geleden een afdeling gestart. De School of Life is onder meer bedacht door de Britse filosoof Alain de Botton en biedt voornamelijk vormingen en cursussen aan. Maar ook bepaalde vormen van therapie, publicaties, events en ruimtes om even op adem te komen behoren er tot het aanbod. Het doel van de School of Life is vooral om op ondogmatische en humanistische basis emotionele intelligentie, zelfredzaamheid en de zoektocht naar voldoening te helpen bevorderen door zich te richten op alledaagse en hedendaagse existentiële uitdagingen.

Nils Vandevijvere

Filosofie van het alledaagse leven

Hoe kan je een job vinden die je graag doet? Hoe kan je je minder zorgen over geld maken? Hoe kan je meer evenwicht in werk en vrije tijd vinden? Hoe leer je de kunst van het overtuigen? Hoe krijg je meer

zelfvertrouwen? Dat zijn enkele van de vele thema's waarvoor je terecht kan in de School of Life.

Het concept van de School of Life is in 2008 in Londen bedacht, onder meer

door filosoof en schrijver Alain de Botton. Samen met Sophie Howarth, curator bij het Tate Modern Museum, en verschillende vrienden, schrijvers, kunstenaars en leerkrachten heeft hij dit nieuwe concept van scholing en vorming ontwikkeld.

Het moderne leven
kan zo druk zijn dat er
onvoldoende ruimte
is voor het emotionele
leven



Filosoof Alain de Botton is voor velen zeker geen onbekende. Hij is vooral schrijver van toegankelijke filosofische boeken en essays, maar hij heeft ook verschillende tv-programma's gepresenteerd en is een graag geziene spreker. Zijn bekendste boek is ongetwijfeld *De troost van de filosofie*, maar ook met zijn vrij recente boek *Religie voor atheïsten* heeft hij heel wat losgemaakt. Hij wordt dan ook de 'filosoof van het alledaagse leven' genoemd.

Hedendaagse morele uitdagingen aan kunnen

De School of Life is een volledig onafhankelijk project en heeft geen enkele band met religie, politiek, scholen of zelfs andere organisaties. Ze profileert zich ook heel uitdrukkelijk als seculier en zelfs atheïstisch. Het concept sluit zeer nauw aan bij de ideeën rond hedendaagse levenskunst.

De School of Life biedt voornamelijk workshops, cursussen en events aan met als doel culturele inzichten en wijsheden uit het verleden en heden te koppelen aan onze individuele problemen van elke dag. Ze komt duidelijk voort uit de overtuiging dat de 'moderne' mens nood heeft aan nieuwe en vooral seculiere handvaten om de hedendaagse morele uitdagingen van het leven aan te kunnen. Relaties, zingeving, ontplooiing... dat zijn thema's die vaak onder druk staan, zeker in maatschappijen

en culturen waar prestatie, status en materieel gewin veel aanzien hebben.

Lezingen, vormingen en ook therapie

Naast de *How to*-klassen worden er ook *Special Events* georganiseerd: inspirerende lezingen, originele stadswandelingen, filosofie-ontbijten, conversatiediners en voorstellingen. 's Zondags vinden op sommige plaatsen zelfs seculiere bezinningsmomenten plaats met gastsprekers, muziek, comedy en noem maar op. De *Sunday Assemblies* worden die bijeenkomsten ook wel eens genoemd. In Brussel kunnen zo'n bijeenkomsten bijgewoond worden.

Op sommige plaatsen biedt de School of Life ook bepaalde vormen van of mogelijkheden tot therapie aan. Ook hier weer vanuit de overtuiging dat het moderne leven zo druk kan zijn dat het vaak moeilijk is om voldoende aandacht te hebben voor je emotionele leven. De therapeuten van de School of Life zijn erkende professionals die heel doelgericht streven naar verhelderende en emanciperende gesprekken, telkens vanuit een houding van nieuwsgierigheid, respect en empathie.

Book of Life

De School of Life heeft ook het initiatief genomen om een moderne 'bijbel' te schrijven. Een bijbel voor de 21ste eeuw. Die kan bekeken en gelezen worden op

www.thebookoflife.org en vormt een soort basis voor alle cursussen en activiteiten. Hij heeft de naam 'Book of Life' gekregen, omdat hij handelt over de belangrijkste zaken in het leven: relaties, werk, je 'zelf'...

Het Book of Life beoogt een verzameling te zijn van de beste ideeën die momenteel rond verschillende existentiële thema's te vinden zijn. Het wordt dan ook geschreven door tal van mensen en wordt bovendien voortdurend aangevuld en herschreven. Met andere woorden, het Book of Life evolueert mee met het leven, in tegenstelling tot de dogmatische 'boeken'. Het is onderverdeeld in volgende hoofdstukken: kapitalisme, werk, relaties, zelf en cultuur. Daarnaast biedt het een lijst met denkers en hun ideeën.

Wie graag meer wil weten over de School of Life in het algemeen en meer specifiek de vestiging in Antwerpen kan terecht op www.theschooloflife.com/antwerp. Het aanbod van de School of Life is heel uitgebreid en komt erg professioneel over, maar daar staat ook wel een prijskaartje tegenover. Voor een gemiddelde workshop of 'klas' van een tweetal uur betaal je al gauw 45 euro. Erg democratisch kan je het bijgevolg misschien niet meteen noemen, maar het lijkt wel aan te slaan en aan te sluiten bij een bepaalde behoefte.

Zoeken naar wie je werkelijk bent, maakt gelukkiger



"We leren ons aangepast gedragen en soms staat dat ver af van wie we werkelijk zijn"



Luc Teuwen

Het leven schrijdt verder in de tijd, met blije en trieste gebeurtenissen. Is er 'iets' dat helpt of kan helpen om gelukkiger te leven? Luc Teuwen, vrijzinnig humanistisch consulent in het huisvandeMens Lommel, gelooft van wel. We hebben het over zijn weg naar meer tevredenheid en die van anderen. De gedachten zijn vrij, maar onbewust onderworpen aan de censuur in jezelf. Zelfonderzoek is bevrijdend en laat een licht schijnen op nieuwe mogelijkheden.

Esther Meuwis

Ben je gelukkiger dan vroeger?

In mijn vorige job als leraar en coach hielp ik anderen graag door naar hun verhaal te luisteren. Ik koos ervoor om hulpverlener te zijn, omdat het mij een goed gevoel geeft. Later ging ik via boeken, gesprekken en opleidingen een zoektocht aan in mezelf. Zo kwam ik erachter dat ik dit beroep uitoefende, omdat ik naar onvoorwaardelijke

liefde en acceptatie verlangde. Nu heb ik de goedkeuring van anderen niet langer nodig om me verbonden te voelen. De kern van mezelf is in wezen goed zoals ze is en die blijft onveranderd. Het vrijzinnig humanisme sluit aan bij mijn ideeën en daarom solliciteerde ik voor een vacature in het huisvandeMens. Ik doe mijn werk graag en leef gelukkiger.

Ging het bij die zoektocht naar kennis over jezelf ook om kennis over anderen?

Een voorwaarde voor mij om een goede hulpverlener te zijn, is dat ik naar mezelf durf te kijken. Wat is mijn zelfbeeld? Welke ideeën en overtuigingen kreeg ik mee van mijn omgeving?

“Heb ik de goedkeuring van anderen nodig om gewoon te kunnen zijn?”



Het leven beïnvloedt me voortdurend. Ik word ouder, mijn lichaam verandert, mijn gedachten en mijn omgeving veranderen. Er zijn gebeurtenissen die ik niet onder controle heb. Ik neem dat in mezelf waar. De ander draagt de kennis over zichzelf in zich. Hij kan me daar iets over vertellen, maar ik weet niet hoe het is om die andere te zijn met zijn ervaringen op een bepaald moment. Kan ik in iemands lichaamsbeleving kruipen? Heb jij al ooit mijn zien gezien, mijn gedachten gedacht en mijn hormonaal lichaamsgebeuren mogen beleven?

De gedachten zijn vrij, maar werkt het nog bevrijdender om ze aan vrij onderzoek te onderwerpen?

Iedere mens wordt vrij, onvoorwaardelijk, gevoelig, nieuwsgierig en onbevangen geboren. Als kind kom je met open vizier op de wereld, anderen leren je wat volgens hen goed of slecht is. Onze omgeving is bepalend voor ons gedrag en gevoel van welzijn. We leren ons aangepast gedragen en soms staat dat ver af van wie we werkelijk zijn. Dat kan mensen ongelukkig maken. Geen enkel dier en geen enkele plant is op zoek naar zichzelf of heeft de drang om zichzelf te verbeteren of te ontwikkelen. Dieren en planten evolueren volgens de wetmatigheden van de natuur. Die evolutie bespaart dieren en planten het ‘vermogen’ zichzelf te belasten met een gevoel van ‘ik ben niet

goed genoeg, ik moet beter mijn best doen, ik ben verantwoordelijk voor de wereld’. De mens is daar de grote uitzondering op.

Het helpt soms om je eigen ideeën te onderzoeken. Welk waarden- en normenkader kreeg ik vanuit mijn omgeving en opvoeding mee? Sluit dat aan bij wie ik werkelijk ben? Wie ben ik eigenlijk? Wat voel ik en denk ik? Heb ik de goedkeuring van anderen nodig om gewoon te kunnen zijn? Wat is dat zijn? Wat wil ik in mijn diepste ziel? Stilstaan bij die vragen kan bevrijdend zijn.

Hoe komt die overtuiging tot uiting in je werk?

Ik handel vanuit mezelf en er is een intens respect voor de uniekheid van alles en iedereen. Degene die voor mij zit, is niet langer een cliënt die iets nodig heeft dat ik kan aanbieden, maar wel iemand die nog gevangenzit in onwetendheid. Tegenover cliënten vat ik mijn vrije zoektocht aan vanuit gelijkwaardigheid. Ik relateer telkens opnieuw dat ‘verhaal’ dat cliënten denken te zijn. Het is een ontmoeting tussen ons beiden, waarbij ik vanuit een open houding, nieuwsgierig en onbevangen vragen stel.

Is je begeleiding erop gericht mensen inzicht in hun diepste verlangen te geven?

Ik heb geen enkel doel in begeleidingen. Het gaat er niet om iets te bereiken of iets

van ons af te gooien, maar om te aanvaarden wat zich voordoet.

Mensen vragen een gesprek aan omdat ze ergens onvrede over voelen. De cliënt is op zoek naar ‘datgene’ wat zijn ervaring van ‘lijden’ zou kunnen overstijgen. Lijden, verdriet, vervelende emoties... moeten erkend worden, zowel door de begeleider als door de drager. Door het lijden te omarmen als ‘zich voordoende’ kan je het meenemen naar eventueel onderliggende patronen die ervan aan de grondslag liggen.

Wat als ideeën en gedrag botsen met je eigen waarden en normen?

Mensen denken vaak in vakjes: ik en de anderen. Terwijl we mekaar nodig hebben. Mensen, dieren, natuur en kosmos zijn afhankelijk van elkaar. Er is samenhang. Iedereen ontwikkelt zich anders. Mijn gevoelens en gedachten staan niet boven die van de cliënt. Ik luister naar zijn verhaal. Ik laat dat verschil in idee rusten en zoek verder naar iets waarvan we beiden voelen dat het ons verbindt. De cliënt bepaalt de weg en ik volg.

LUST FOR LIFE

Twee vrouwen, één man, een vrijzinnig humanistisch consulent en vijf identieke vragen over het leven. De ingrediënten van dit artikel. Simpel op het eerste gezicht, maar onder die eenvoud schuilt de complexiteit. Want Sarah, Edith en Thomas zijn getekend door en voor het leven. Alle drie rouwen ze, missen ze, proberen ze te vergeten, te vergeven en los te laten wat is geweest. Hun guitige lach, het vuur in hun ogen. Zo weinig doet vermoeden dat ze elk een volgeladen rugzak met zich meedragen, en toch. Bijna wekelijks vertellen ze over de stenen die ze torsen, hoe ze er soms één kunnen achterlaten, en er ook altijd wel ergens één bijkomt. Hoe hun verdriet soms mild is, en soms keihard in het hart bijt. Elk op hun manier leven ze hun leven, ze delen hun rouw én hun enorme levenslust.

Sarah, Thomas en Edith zijn niet hun echte namen. Hun verhalen zijn wel echt. Ze staan in het leven, doodgewoon, ondanks hun rugzak. Hun leven verschilt niet zoveel van dat van ons allemaal. We dragen elk onze kwetsuren met ons mee, iedereen heeft zijn verhaal. Verlies is inherent aan het leven, aan ons leven. De kunst is: niet toegeven aan de tirannie van het geluk. Af en toe ongelukkig zijn mag best.

Nele Deblauwe

SARAH

Sarah is net 39 geworden. Niet zo lang geleden leefde ze haar droom: samen met manlief baatte ze een zaak uit in een ver land waar de zon altijd schijnt. Een zorgeloos leven, ze genoot met volle teugen. Tot haar huwelijk op de klippen liep. Ze keerde terug naar het barre België, teleurgesteld, emotioneel bont en blauw, met een valies vol kleren en een heel ander toekomstperspectief. Bijna twee jaar later kan Sarah eindelijk zeggen dat ze zich soms gelukkig voelt.

Wat maakt jouw leven de moeite waard?

Mijn familie en mijn vrienden. Hun liefde en vriendschap zijn me alles waard. Toen ik mijn buitenlandse leven achterliet, hebben zij me hier opgevangen. Ze leerden me wat geborgenheid is, en hoe

belangrijk het is om je als mens veilig en graag gezien te voelen.

Wat leert het leven jou?

Dat het fragiel is. We hebben maar één leven, ik wil me niet in details verliezen. Ik heb geleerd om mijn negatieve gevoelens te accepteren, er niet tegen te vechten.

Als je een tweede kans kreeg, zou je het leven dan anders aanpakken? En zo ja, waar zou je dan beginnen?

Ja, ik zou het anders doen, met wat ik nu weet. Ik zou bijna durven zeggen dat ik wellicht vroeger aan kinderen zou beginnen. Nu heb ik er nog geen, terwijl mijn kinderwens nogal aanwezig is. Mijn biologische klok tikt soms oorverdovend hard. *(lacht)* Maar ach, als ik heel eerlijk ben, ik was er nooit eerder aan toe, het was nooit het juiste moment, en Mr. Right was ook nog niet de revue gepasseerd. *(lacht)*

Wat zijn voor jou de 'kleine dingen'?

Ik heb geleerd dat niets is wat het lijkt. Ik ben Sarah, maar de Sarah die ik laat zien, is niet altijd de werkelijke Sarah. Ik lach vaak en veel, ik dans en zing, ik ga met zwier door het leven, het glas is altijd halfvol. Maar 's avonds, als ik alleen in mijn sofa zit, is het allemaal wat minder. Minder grappig, minder leuk, minder fri-vool. Dan mis ik een glimlach, een schouderklopje, iemand die een glas water voor me haalt, of me zegt dat het eten lekker was. Dat zijn de kleine dingen.

Wat betekent doodgaan voor jou?

Het einde van mijn leven, van een leven. Ik geloof niet in een leven na de dood. Gedaan is gedaan. Maar eigenlijk wil ik daar nu nog niet over nadenken.

THOMAS

Thomas is 37. Hij leidde een huisje-tuintje-boompjeleven, met een vaste job, een gezin, en elke week zette hij op tijd het vuilnis buiten. Op een dag besloot hij uit te breken, zijn vleugels uit te slaan, het leven in al zijn volheid te beleven. Thomas ging opnieuw studeren, want hij wilde weg van zijn saaie job. En hij scheidde van zijn vrouw, want hij wilde weg van zijn uitgebluste huwelijk. Het leven van Thomas nam een bocht van 180 graden. De weg naar een andere realiteit verloopt heftig, met pijn om de zekerheden die hij achterlaat, maar evengoed met goesting in het avontuur dat komt.

Thomas heeft twee kinderen van wie hij zielsveel houdt, maar die hij minder vaak ziet dan hij hoopt.

Wat maakt jouw leven de moeite waard?

Ik wil elke dag opstaan met een gevoel van we-gaan-er-eens-invliegen. Energie voelen stromen door mijn aderen, het vooruitzicht van een dag die vol nieuwe dingen zit.

Wat leert het leven jou?

Dat je je gevoel moet volgen. Ik heb een pad gekozen dat niet over rozen loopt, mijn keuzes zijn geladen en ik draag de gevolgen, elke dag. Ik vecht tegen wat ik niet graag heb, de pijn en het verdriet. Loslaten is mijn sterkste kant niet. *(lacht)* In mijn hoofd leef ik in de transitzone van een luchthaven: arriverend van de ene bestemming en op weg naar een ander oord. Ik neem turbulente vluchten, maar ik kom er wel. Ooit.

Als je een tweede kans kreeg, zou je het leven dan anders aanpakken?

En zo ja, waar zou je dan beginnen?

Natuurlijk wil je bepaalde dingen anders doen. Iedereen wil leren uit zijn fouten, toch? Ik zou beginnen bij mezelf. Andere keuzes maken, kiezen voor dingen die me wél gelukkig maken. Ik heb vaak met mijn verstand gekozen, weinig rekening houdend met mijn gevoelswereld. Maar uiteindelijk kwam mijn verstand mij in de weg te staan, ik kon niet meer verder, ik kon niet meer genieten van mijn leven.

Wat zijn voor jou de 'kleine dingen'?

Wat vroeger vanzelfsprekend was, is dat nu niet meer. Ik zie mijn kinderen niet meer elke dag. Als ze er zijn, kan ik intens van hen genieten, dan is het feest in mijn huis én in mijn hart.

Wat betekent doodgaan voor jou?

Nu? Op dit moment? Pure angst! Ik heb nog te veel te leven.

EDITH

Edith werd onlangs 57 jaar. Zes jaar geleden overleed haar man, heel plots en razendsnel. Edith droomde van samen oud worden, van reisjes naar hier en daar, van een rustige oude dag, samen op de kleinkinderen passen, en om de beurt elkaars cholesterolniveau meten.

Wat maakt jouw leven de moeite waard?

Ik vind het al een hele opgave om zelfs maar 'gewoon' te leven. Niets gaat nog vanzelf, altijd is er die schaduw. Maar mijn kleinkinderen geven me telkens een enorme boost. Ik zou hun liefde voor geen geld van de wereld willen missen!

Wat leert het leven jou?

Na 57 jaar beseft ik dat niet iedereen van goeie wil is. Er is zoveel onrechtvaardigheid, ook in mijn eigen kleine wereld, en dat raakt me. Mensen kunnen zó wreed zijn voor elkaar. Ik heb geleerd nooit te ver vooruit te denken, je weet nooit wat morgen brengt.

Als je een tweede kans kreeg, zou je het leven dan anders aanpakken?

En zo ja, waar zou je dan beginnen?

Ik zou volop puberen! *(lacht)*

Wat zijn voor jou de 'kleine dingen'?

Het beseft dat alles is wat het is en dat het goed is zo. Als mijn kleinkind een goal scoort en daar ontzettend enthousiast over is, kan ik niet anders dan mee enthousiast zijn met hem.

siast over is, kan ik niet anders dan mee enthousiast zijn met hem.

Wat betekent doodgaan voor jou?

Doodgaan is een deel van het leven, het hoort erbij. Het is afscheid nemen, zowel voor mezelf als voor de mensen die ik achterlaat. Ik hoop dat mijn sterven niet gepaard gaat met een lijdensweg, in dat geval wil ik dat er wordt ingegrepen. Ik geloof niet dat er nog 'iets' is na de dood. Ik denk - of ik hoop - dat het is alsof je in een diepe, droomloze slaap valt om nooit meer te ontwaken. Ben ik bang om dood te gaan? Ik weet het niet. De manier waarop mensen sterven beangstigt mij meer dan de dood op zich.

Zoektocht naar geluk



Peter De Graef on stage

In maart 2015 verschijnt op YouTube een vijftien minuten durend filmpje met de titel *Just Talking...* Het gaat over de onoverbrugbare tegenstelling tussen de persoon die we denken te zijn en diegene die we werkelijk zijn. Het wordt in een mum van tijd meer dan tienduizend keer bekeken. Aan het woord in de video is Peter

De Graef, bekroond toneelschrijver en een van Vlaanderens beste monoloogacteurs. Peter De Graef heeft zijn traumatische verleden - een dertigjarige verslaving aan drank en hasj - achter zich gelaten en bewandelt nu een ander pad. Hij ervaart het geluk dat besloten ligt in de totale overgave aan 'wat is'. Hij mediteert elke dag zo'n twee uur en zoekt regelmatig de stilte op, ver weg van de 'druktemakers'. Zijn ongecompliceerde directheid en doorleefde wijsheid vormen zijn handelsmerk. Een uitgelezen gesprekspartner dus als het over levenskunst gaat.

Luc Teuwen



We zijn hier niet om te slagen



We worstelen allemaal op de een of andere manier met het leven en zijn enorm gesteld op het beleven van genot. Zijn we als mens verdoemd?

Onze levensdeelnamen zijn heel basic: zodra we dingen waarnemen, deelt onze geest ze op in prettig en onprettig, en zitten we direct opgezadeld met een mening. Dat gebeurt vanzelf. Bij het gebruikelijke streven naar geluk zijn we geneigd om alles wat we positief en goed vinden na te streven en alles wat we niet goed vinden te vermijden, te bestrijden of weg te duwen. Dat is de instinker.

Vormt ons vermogen tot oordelen dan een probleem?

Door het feit dat we ons bewust zijn van onszelf en dat we ons kunnen vastklampen aan herinneringen, gaat dat systeem van oordelen soepel over in fantaseren. Je komt binnen in een woning die je wil kopen, je bent op zoek naar werk of je gaat een nieuwe relatie aan... met je oordeel bepaal je meteen wat daar niet aan deugd en ga je fantaseren over hoe het wel zou moeten zijn. Ondertussen raak je los van de werkelijkheid en ga je die fantasie van het goeie nastreven, want, zo stel je, dan word ik gelukkig.

Dieren bijvoorbeeld kennen dat probleem niet. Die gaan niets inrichten. Die doen alleen wat hun instinct hen voorschrijft: nest bouwen, eitjes uitbroeden enzovoort. Zij gaan niet de hele wereld ombouwen omdat ze een beter idee hebben over hoe het zou

moeten zijn. Bij dieren zie je niet dat ze de wereld om zeep helpen om een of ander idee. De exacte wetenschappen doen ons zo hard geloven in de maakbaarheid van geluk dat we er zelfs niet meer aan twijfelen dat het wel eens een fantasie zou kunnen zijn. De echte droomkwaliteit gaat daarbij verloren. Van die nare droom echter gaan we vroeg of laat moeten wakker worden.

Is het niet aan de mens om van de wereld een betere plek te maken?

Op dit moment lopen we met lompe voeten door de schepping, zonder te zien hoe harmonisch die is ingericht. Wij denken al gauw: wij zouden dat beter kunnen, volgens de normen en fantasie van ons ego. Maar laat die fantasie liever los en kijk naar de werkelijkheid zoals ze zich aandient. Geluk houdt in dat je bereid bent daarmee te werken - ook met de rottige dingen. Ook met de regen, een scheiding, een ziekte of ongeval... "Dit is het. Hiermee moet ik aan de slag."

Uiteindelijk is het de reis naar binnen die we moeten maken. Ga de transitie aan in jezelf. Niet via iemand anders, of evenmin via een exotisch avontuur. Zelfs niet door de strijd met het ego aan te gaan. Het ego moet niet bestreden worden. Het ego in onszelf zou immers niets liever willen dan het ego te bestrijden! Maar het ego, de persoon, is ook slechts een verhaal dat we voor werkelijkheid aanzien. Het ego heeft dan ook voortdurend een bewijs nodig van zijn bestaan. Het hele op winst gerichte economische

denken met zijn neoliberale, vrije marktprincipes is spek naar zijn bek en lijkt dat bewijs te leveren: "Zie je wel, ik moet wel bestaan want ik heb zoveel geld op mijn rekening, want ik heb dit of dat gepresteerd." *More, more... bigger, bigger!* Maar het zal nooit ofte nimmer het sluitend bewijs van zijn bestaan vinden. En daar gaat het wezenlijke van transitie over: het definitief doorprikken van die volkomen fictieve 'ik' die we denken te zijn. Pas dan zal die ego-kramp loslaten.

Maar wie of wat moet dan die transitie bewerkstelligen?

Kijk, de vraag 'wie?' blijft een goeie vraag. Maar dat is een vraag die niet beantwoord moet worden. Da's een vraag die alleen maar gesteld moet worden. Het gaat om het voelen van de vraag. Want op het moment dat je de vraag beantwoordt, trek je ze naar het gebied van het rationele en sluit je ze af. Pas als de vraag 'wat ben ik in wezen?' leidt tot het besef *there is no one in this body*, komt er ruimte vrij voor een uitweg. De mensheid wordt uitgedaagd om wakker te worden!

Levenskunst is een mythe?

Wat betreft levenskunst kan ik je geen vuistregels geven. Ik kan alleen zeggen: we zijn hier niet om te slagen. Het levensspel bestaat erin om al struikelend beter te worden. Wees bereid te oefenen en alles wat langskomt te zien als iets wat bij je hoort. We maken allemaal deel uit van een systeem dat veel groter is en in dat grotere zit een ontzettende wijsheid.

Levenskunst of gelukkig zijn omdat het moet?



Al te vaak wordt geluk vertaald in termen van materieel succes en competitie met de ander

Levenskunst is een veelomvattend onderwerp dat iedereen aanbelangt. Aangezien vrijzinnig humanisten alles in vraag kunnen en mogen stellen, zijn we ook geboeid door de vraag: waarom vinden we levenskunst zo belangrijk? En waarom lijken mensen zoveel nood te hebben aan in balans zijn, gelijkmatigheid en het vinden van mentale rust? We krijgen immers het ene onderzoek na het andere naar het hoofd geslingerd over hoe we gelukkig door het leven kunnen gaan. Stress, burn-out en depressie versus mindfulness, yoga en helend dansen. Er bestaan tal van boeken, cursussen, seminars en workshops om je weer in balans te brengen. Echter, die bestrijden de symptomen van een groter maatschappelijk probleem, terwijl er niets aan de oorzaak wordt gedaan. Intussen draait de geldmachine op volle toeren om je zagezegd de weg te wijzen.

Ellen Vandevijvere



Paul Verhaeghe



Dominiek Hoens



Jeffrey Wijnberg



Geluk is een commercieel product geworden, tot het ziekelijke toe



Een industrie voor jouw geluk

In het boek *The Happiness Industry* van William Davies legt de auteur haarfijn uit hoe de 18de-eeuwse verlichting de deuren openzette voor onder andere de wetenschappelijke manipulatie van de menselijke psyche. De mens en zijn gedragingen werden steeds beter meetbaar met als gevolg dat de morele maatstaf verschoof van maatschappelijk welzijn naar individueel geluk. Economen wisten al gauw munt te slaan uit de individualisering. Terwijl een arbeider vroeger slechts een werkracht was, toonden wetenschappelijke studies vorige eeuw aan dat een gelukkige arbeider beter presteert. Een productievere werknemer brengt meer op en consumeert bijgevolg meer. Vandaag zitten we volledig verankerd in dat model en is het ideaal van het menselijk bestaan gereduceerd tot hardwerkend, blij, gezond en bovenal rijk. Welzijn lijkt daarmee een term geworden gelijkgeschakeld aan strategieën, werkplanningen en economische competitiviteit. Helaas werd ook de keerzijde van dit model de voorbije jaren duidelijk.

Geluk materieel vertaald

Hoogleraar klinische psychologie en psychoanalyse Paul Verhaeghe laat zich scherp uit over hoe we zijn vastgeraakt in een systeem waarin we voor een stuk marionetten zijn geworden. “Het gelukkig willen zijn zit nu eenmaal in ons en is een biologisch gegeven. Als je kijkt welke criteria daarbij bepalend zijn, dan is het belangrijkste zonder de minste twijfel het samenleven in verbinding met anderen. Hoe we dat invullen, wordt dan weer bepaald door de cultuur en het tijds kader.

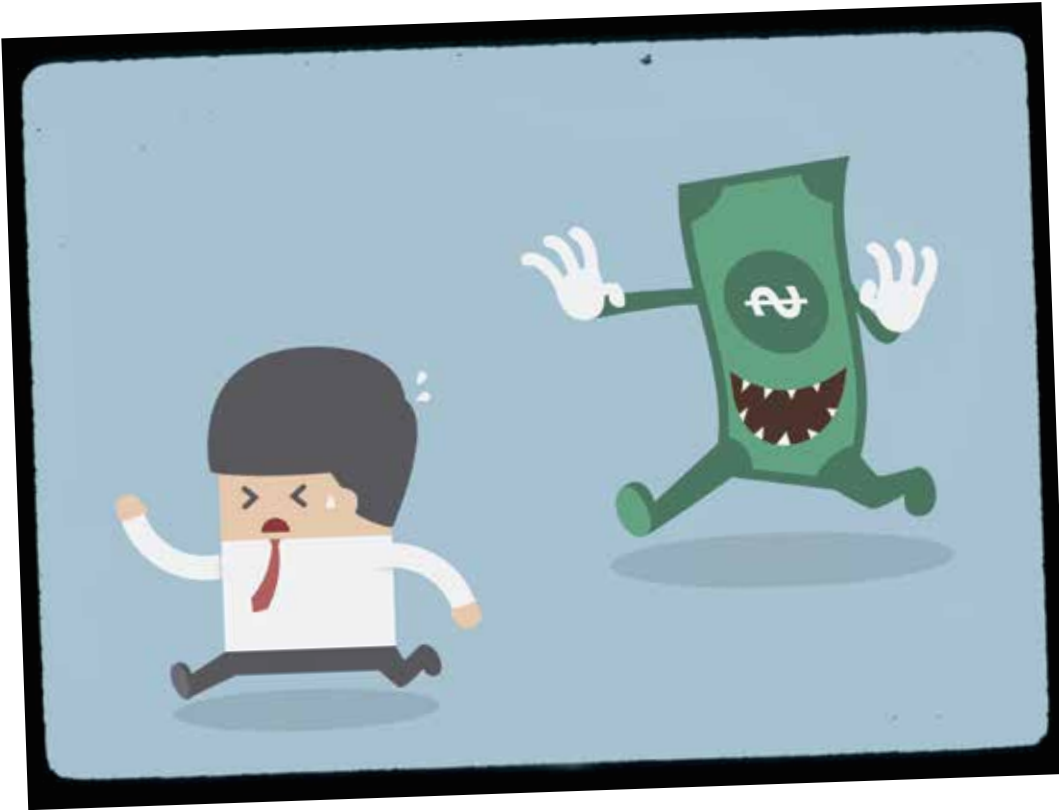
Vandaag echter wordt geluk vertaald in termen van materieel succes en competitie met de ander. Het idee van duurzaamheid en tijdloosheid is compleet verdwenen. Het moet altijd meer zijn en alles moet vervangen worden door iets nieuws. Je moet telkens vergelijken met een ander of je wel hetzelfde hebt, en liefst meer. Het competitieve leunt aan bij iets wat in ons zit, omdat we nu eenmaal tot de sociale diersoorten behoren”, merkt Paul Verhaeghe op. “Maar geluk is een commercieel product gewor-

den. Het is zodanig uitvergroot dat het echt ziekelijk geworden is.”

In de boekwinkel De Groene Waterman in Antwerpen is er zelfs een afdeling met boeken over levenskunst. Medewerker en filosoof Robrecht Vanderbeeken: “Er bestaat inderdaad een verkoopindustrie rond levenskunst. Het aanbod is de laatste jaren enorm gegroeid, dus dan moet er ook zeker vraag naar zijn. Zelf proberen we steeds een inhoudelijke selectie te maken door boeken over levensvragen aan te bieden die filosofisch, psychologisch en wetenschappelijk onderbouwd zijn en wat weg te blijven van het esoterische.”

Levenskunnen

Volgens filosoof Dominiek Hoens stelt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat er wereldwijd 350 miljoen mensen met een depressie worstelen en dat dit aantal nog zal toenemen. De WHO spreekt zelfs van een epidemie. “De klemtoon ligt vandaag op het kunnen. ‘Yes, we can’, zei de slogan van de Amerikaanse president Obama tij-



Kritisch nadenken over de manier van leven is een eerste stap op weg naar geluk

dens zijn verkiezingscampagne. Als je maar voldoende wil toont, dan kan je die ook verwelijken. Het is een symptoom van de individualisering van de maatschappij. Ook in het onderwijs verschuift de klemtoon van competentie naar talent. Kunnen en talent gaan nochtans over iets wat je mogelijkere wijze kan, maar dat nog niet verwezenlijkt is. Die klemtoon op het talent, op de mogelijkheden die een mens kenmerken, berust op fundamentele humanistische waarden, maar lijkt me, door de manier waarop die sociaal en politiek wordt ingezet, toch bedenkelijk. Door het voortdurend wijzen op het talent en het kunnen, beland je in een dynamiek waarbij het nooit genoeg is en gaat het almaar over excelleren. Ik denk dat dat heel vermoeiend is.”

Pervertering van humanisme

Als vrijzinnig humanist plaatsen we de mens centraal. Zowel in zijn individualiteit, als in zijn mogelijkheid tot autonomie en zelfbeschikking. “Onze humanistische waarden zijn zeer goede en belangrijke waarden en ze horen bij onze cultuur”, stelt Dominiek Hoens. “Maar er is iets aan de hand met de manier waarop ze aan de huidige en komende ge-

neraties worden uitgelegd. Een perversering zelfs, zou ik durven stellen. Vandaag wordt autonomie door onze politiek vertaald in een vorm van responsabilisering waarbij je voortdurend de verantwoordelijkheid draagt voor je eigen leven. Dat houdt dan ook in dat je bepaalde mensen aan hun lot overlaat, wat getuigt van een verenging en verdraaiing van de centrale waarden.”

En dat terwijl wij net de humanistische waarden hoog inschatten en zingeving willen geven zonder dat er een hoger wezen bij te pas hoeft te komen. Dominiek Hoens is van mening dat een oplossing niet zit in het zich verzetten tegen een hoger wezen of tegen het humanisme, maar wel in het verzet tegen die verdraaiing. “Neem een belangrijk begrip als vrijheid. Welk beeld hebben we daar vandaag van? Onszelf te pletten werken en overconsumeren. We moeten aan vrijheid een andere invulling geven, één die meer overeenstemt met de klassieke betekenis van wat humanistische waarden zijn. Vrijheid gaat niet alleen over de afwezigheid van hindernissen en inperkingen, maar bestaat ook in de mogelijkheid om dingen te kunnen doen, in

creativiteit, met inachtneming van een kritische zelfbevraging, zoals ‘wat kan ik doen en wat behoor ik te doen?’ Vriendschap en liefde, maar ook zinvol werk zijn zaken die mensen steeds opnieuw opsommen als je hen vraagt wat hen gelukkig maakt. Geluk heeft te maken met ándere mensen, met ontmoetingen die iets onvoorspelbaars in zich dragen en dus niet louter van je eigen wil en kunnen afhangen”, besluit Dominiek Hoens.

Bij de psycholoog

In de jacht op geluk lijken we altijd wel tekort te schieten. Dus volgen we allerhande therapieën om blijer door het leven te gaan. Jeffrey Wijnberg, een Nederlandse psycholoog en de auteur van *Dictatuur van het geluk*, heeft daar een andere mening over. “Ik heb het idee dat onze westerse samenleving vanaf de jaren '60 van de vorige eeuw ‘verpsychologiseert’. Dat houdt gelijke tred met, naar mijn idee, de ontkerkelijking. Hoe minder we naar de priester gaan, des te meer we het in de psychologie zoeken. In die zin zijn psychologen de nieuwe biechtvaders geworden. Als we ergens mee zitten, zoals problemen in het



Onze psychologen vandaag zijn de nieuwe biechtvaders



huwelijk, tegenslag of werkloosheid, dan gaan we - zeker nu meer dan vroeger de gewoonte was - naar een of andere psychologische hulpverlener. Terwijl dat vaak helemaal niet nodig is. Het lijkt wel of wij psychologen allerlei theorieën en levensmotto's hebben bedacht die als het ware dé regels van goed gedrag zijn geworden om een gelukkig mens te zijn", valt hem op.

Terwijl de reguliere hulpverlening vooral persoonlijkheidsstoornissen ziet, bekijkt de provocatieve therapie die facetten als bijzondere eigenschappen van een mens. "Als je geluk hebt, gaat de patiënt ofwel relativeren en alles in perspectief zetten, ofwel tot een soort protest komen en zelf actie ondernemen. Zo kunnen we sneller een onderscheid maken met mensen die écht hulp nodig hebben."

Gewoon zijn is ook goed

Jeffrey Wijnberg pleit voor omarming van het doodgewone leven en stelt dat mensen moeten leren nadenken over wat reëel is. "In algemene zin zit niemand op je te wachten. Je kan grote verwachtingen hebben, maar dat is gewoon niet reëel. Vaak moet

je ploeteren en klauteren, en dan moet je ook nog een beetje geluk hebben als je wat moois wil ontdekken. Er wordt wel gezegd: geluk moet je afdwingen. Wel, je kan dwingen wat je wil, maar daar trekt geluk zich niets van aan. Bedenk vooral wat je zelf kan doen om anderen gelukkig te maken, zonder te verwachten dat je er iets voor terugkrijgt", besluit hij.

Voor Dominiek Hoens is de oplossing complex en ligt ze in de mens zelf. "Dat is natuurlijk het probleem met een ideologie: je maakt er zelf deel van uit. Het brengt niet zoveel op om de schuld bij een ander of bij het systeem te leggen. Wel is het een eerste stap om kritisch na te denken over hoe je de manier van leven zelf ervaart. Ten tweede denk ik dat veel mensen daar al iets aan doen, maar dan op een onproductieve manier, namelijk via een depressie. Depressie is veelvormig, en dit is absoluut geen pleidooi om met zijn allen depressief te worden, maar er zitten wel bruikbare elementen in, zoals het focussen op de eindigheid van de dingen en op wat er niet gaat. Het is haast een uitnodiging om trager te gaan leven en een zekere continuïteit te

herstellen. Om je te buigen over je geschiedenis, je persoonlijke biografie of cultuur, en opnieuw een soort geheugen te creëren. Misschien valt er uit de nare en individuele ervaring van een depressie iets te leren dat voor meerdere mensen zinvol is."

Zingeving vandaag

Ook Paul Verhaeghe ziet bewustwording als eerste stap, als basis om stilaan andere keuzes te maken, maar hij beseft dat het niet zo eenvoudig is als het klinkt. "Het is nog altijd zo dat we tot op zekere hoogte een vrije keuze hebben. Daarnaast zie je ook dat bewustwording vaak volgt na een traumatische ervaring. Wanneer mensen iets meemaken dat hen ondersteboven haalt, dan verplicht dit hen tot nadenken. Op dit ogenblik maken we maatschappelijk gezien een trauma door. We hebben de beurscrisis gehad, we zien wat er met de vluchtelingen gebeurt en we beseffen dat dit model niet werkt. Meer en meer mensen worden zich daarvan bewust. Ook dit artikel illustreert dat. In die zin ben ik dan toch lichtjes hoopvol."

Trouw op post, elke dag



VUBTODAY.BE

All the VUB news, all the time