

Positief bekeken



18 De energie van de Verlichting
Wasdom van een positief mensbeeld

22 De waarde van utopisch denken
Het ondenkbare mogelijk maken

26 De schoonheid van een leven
Het volledige plaatje, mét barsten

28 Wie het kleine niet eert ...
De kom van het deeg uitlikken

30 Hersenen trainen in positief denken
Neuroplasticiteit in het dagelijkse leven

34 Antidepressiva uit de taboesfeer
Wanneer medische hulp nodig is

36 Positief zijn, altijd en overal?
Waarom te veel positiviteit giftig is

38 En dan nu even negatief
Mijmeringen van een optimist

40 De stoa in theorie en praktijk
Leidraad voor een positieve levensvisie

43 Doordacht
Een verzameling weetjes en tips

De energie van de Verlichting

Wasdom van een positief mensbeeld

© Jorisvo / Shutterstock.com



Achttiende-eeuwse denkers zoals Montesquieu, Voltaire en Cesare Beccaria zagen de mens als een rationeel wezen dat zelf in staat is om zich te ontwikkelen - hier een buste van Voltaire op het schilderij *Une soirée chez Madame Geoffrin* en 1755 van Anicet Charles Gabriel Lemonnier

De menselijke geest is gelukkig niet afhankelijk van de energiesector om verlicht te zijn. Maar hoe en wanneer is de Verlichting ontstaan? En wat is de impact van de Verlichting en de industriële revolutie op de ontwikkelingen van westerse mensbeelden en het ontstaan van de moderne politieke stromingen? Een introductie.

Jérémy Celen

Het belang van burgerlijke en politieke rechten kreeg een boost tijdens de Verlichting, met codificatie - het systematisch in wetboeken vastleggen van het recht - tot gevolg



Rechten of plichten?

De Verlichting is een filosofische, politieke en maatschappelijke beweging die tijdens de achttiende eeuw de individuele vrijheid van de mens en de mensenrechten op het voorplan plaatste. Daarmee ging de Verlichting de strijd aan met het machtsmisbruik van de clerus, in een tijd waar de geestelijke macht zeer sterk met de politieke macht was verweven.

Tijdens de middeleeuwen was er immers een geloof in een soort natuurrecht ontstaan, waarbij er werd aangenomen dat de universele en morele waarden door een opperwezen waren vastgelegd en dat die voor eeuwig vaststonden. In de praktijk betekende het dat verplichtingen en gehoorzaamheid aan de landheren, vorst en clerus vooropstonden. Plichten werden derhalve boven rechten gepositioneerd. Gedurende de renaissance verschoof de focus stilaan naar het individualisme. Maar de ware breuklijn met de oude denkwijzen startte tijdens de vroege Verlichting, waarbij aan het einde van de zeventiende eeuw onder meer filosoof en arts John Locke (1632-1704) verscheidene burgerlijke en politieke rechten gingen definiëren.

Zo stelde Locke dat een maatschappij wordt gevormd op vrijwillige basis tussen vrije mensen op grond van gelijkwaardigheid,

waarbij de rechten op leven, eigendom en vrijheid als uitgangspunt worden genomen. De taak van de regering is voornamelijk om de bevolking te beschermen. Het ontstaan van het idee rond de 'nachtwakersstaat' vindt hier zijn inspiratie. Kanttekening daarbij is wel dat Locke zowel kolonisatie als slavernij, die zich voornamelijk op het Afrikaanse continent en in Noord- en Zuid-Amerika manifesteerden, als het rechtmatig opeisen van eigendom beschouwde. Mensen in slavernij werden dus niet als vrije mensen met een eigen wil beschouwd. Lockes focus op private eigendom en individuele rechten wordt als een fundament van het liberalisme gezien.

Vrijheid, gelijkheid, solidariteit

De Verlichting trok zich verder op gang tijdens de achttiende eeuw. Denkers zoals Montesquieu, Voltaire en Cesare Beccaria zagen de mens als een rationeel wezen dat zelf in staat is om zich te ontwikkelen, los van inmenging van bovenaf. De meesten onder de 'verlichte geesten' waren deïsten die zich tegen de kerk als instituut kantten, maar het geloof in een opperwezen niet ter discussie stelden. Er doken evenwel ook atheïsten op die zowel de organisatie rondom de clerus als het geloof in een opperwezen expliciet verwierpen.

De toenemende focus op individuele vrijheid leidde ertoe dat ideeën rond democratie

en zelfbestuur gangbaar werden binnen de burgerlijke kringen, waardoor de absolute macht van de vorsten stilaan in twijfel werd getrokken. Er werd verder nagedacht over de sociale verhoudingen tussen overheid en burgers en over hoe fundamentele burgerlijke vrijheden zoals recht op vrijheid, veiligheid en vrije meningsuiting konden worden gerespecteerd. Belangrijke veruitwendigingen van die principes waren onder meer de Amerikaanse Onafhankelijkheidsverklaring in 1776 en de Verklaring van de Rechten van de Mens en de Burger in 1789.

Als reactie op de voornamelijk op mannelijke burgers gerichte rechten ontstonden eveneens de toonaangevende werken die ingingen op de positie van de vrouw, zoals *Sur l'admission des femmes au droit de cité* in 1790, de *Verklaring van de Rechten van de Vrouw en de Burgeres* in 1791 en *A Vindication of the Rights of Woman* in 1792. Die laatste tekst was van de hand van schrijfster Mary Wollstonecraft (1759-1797) en vormde een belangrijke inspiratiebron voor de latere feministische beweging. De tekst pleitte niet voor de volledige gelijkheid tussen man en vrouw, maar wel voor gelijkheid binnen ethiek, politiek en onderwijs. De religieuze component die door de tekst heen loopt, was niet uitzonderlijk voor die periode.



De industriële revolutie had een grote invloed op de ontwikkeling van positieve mensbeelden: kennis, inzicht en redeneervermogen als basis voor vooruitgang leidden tot een optimistische blik op de menselijke mogelijkheden

De traditionele denkbeelden

Niet alle filosofen geloofden rotsvast in de maakbaarheid van de mens, verschillende politici en filosofen hielden graag aan de traditionele denkbeelden vast. Een van de grondleggers van het moderne conservatisme, filosoof en politicus Edmund Burke (1729-1797), werd gezien als een fervente tegenstander van de Verlichtingsbeweging. Hij ontwikkelde een eerder negatief mensbeeld, waarbij hij ervan uitging dat mensen meestal naar het slechte neigen, waardoor ze sterke instellingen en instituties zoals de kerk en traditionele gezinsopvattingen nodig hebben.

De burkeaanse visie omarmde de overtuiging van de menselijke feilbaarheid, waardoor die opvatting zich afzette tegen snelle omwentelingen zoals de Franse Revolutie van 1789. Burke geloofde in het algemeen ook niet in de principes van de representatieve democratie, omdat hij vond dat mensen niet over genoeg intelligentie en kennis beschikten om te weten wat goed voor hen was. Daarnaast vreesde hij voor de opkomst van demagogen, die een gevaar voor religieuze tradities en private eigendom zouden vormen. Ook categoriseerde hij een 'tirannie van de meerderheid' als zijnde gevaarlijk voor minderheden, die volgens Burke net door de staat beschermd dienden te worden.

De economische visie van Burke kenmerkte zich door een sterk geloof in de vrije markt en de marktwerking. Burke was bovendien een fervente tegenstander van slavernij, uitbuiting en slavenhandel. Hij was evenwel van mening dat inwoners van het Afrikaanse continent wel gekerstend moesten worden om hun emancipatieproces te bevorderen. Burke geldt heden ten dage nog steeds als inspiratiebron voor conservatieve partijen en hun ideologen.

Ratio en industrialisering

De hierboven geschetste ontwikkelingen bevorderden het ontstaan van de vrije-markteconomie van vraag en aanbod, waarbij het competitiestreven als centraal uitgangspunt werd genomen. De drastische veranderingen in sociale en economische verhoudingen leidden ertoe dat verschillende filosofen diverse concepten rond mens- en maatschappijbeelden gingen uitwerken. Het menselijk redeneervermogen werd als krachtbron voor ontwikkeling geïdentificeerd. De focus op kennis en inzicht als basis voor vooruitgang leidde tot een optimistische blik op de menselijke mogelijkheden.

Er ontstonden verschillende mensbeelden die men als 'positief' kan beschouwen, aangezien die theorieën niet uitgingen van

beperkingen die uit de menselijke aard ontsproten, zoals de christelijke en conservatieve opvattingen dat wel eerder pogen te doen. Zij gaan immers uit van de gebreken in de menselijke natuur, bijvoorbeeld de 'erfzonde'. Vermits de mensbeelden eeuwenlang sterk door de christelijke en conservatieve interpretaties werden gedomineerd, betroffen de mensbeelden die in de achttiende en negentiende eeuw opkwamen een breuklijn met de eerder aangenomen ideeën over de mogelijkheden van de menselijke ratio. De industrialisering en verstedelijking speelden daarbij een belangrijke rol, daar de arbeidsorganisatie en de inzet van productiemiddelen radicaal wijzigden.

De economische mens

Een van de theorieën die tijdens de Verlichting ontstond en die door de maatschappelijke en economische veranderingen aan populariteit won, was het concept van de homo economicus - de economische mens. De grondlegger ervan was de Schotse filosoof en econoom Adam Smith (1723-1790). Dat mensbeeld stelt dat de mens voornamelijk gericht is op de bevrediging van de eigen behoeften. Daarbij hanteert die steeds de meest efficiënte en rationele methode om aan de eigen behoeften te voldoen.

Kritische reflectie, vrij onderzoek, de kracht van de menselijke rede ... het zijn fundamenteën van het humanisme én van de moderne samenleving



Dat betekent dus dat het individu altijd berekend te werk gaat en zich als een rationele consument gedraagt. De mens maakt als het ware een afweging tussen de hoeveelheid inspanning die er moet worden geleverd - een negatief nut - om een bepaald goed te kunnen consumeren - een positief nut. Ofschoon het een zeer individualistische interpretatie betreft, is het niet per se een egoïstisch streven, vermits het plezier van anderen ook nut kan opleveren. Hoewel het liberalisme een breed spectrum aan theoretische kaders omvat, wordt die theorie nog steeds als een van de pijlers van het hedendaagse economisch liberalisme beschouwd.

De werkende mens

Karl Marx (1818-1883), de grondlegger van de sociaaldemocratie, het socialisme en het communisme, werkte het concept van de homo faber uit - de werkende mens - waarbij hij het uitgangspunt formuleerde dat mensen over een aangeboren drang tot arbeid en creativiteit beschikken.

Zo is het volgens die theorie inherent menselijk om bepaalde technieken en werktuigen te ontwikkelen om op die manier de leefomgeving waarin de mens zich bevindt te beïnvloeden en zoveel mogelijk naar zijn hand te zetten. Die opvatting met

betrekking tot het mensbeeld maakte opgang binnen de marxistische en anarchistische bewegingen en had aldus een grote invloed op de linkse politieke stromingen die zich op de werken van Marx en zijn opvolgers baseerden.

Impact en verdiensten

De impact van de maatschappelijke, economische en politieke ontwikkelingen die zich tijdens de Verlichting en de industriële revolutie afspeelden, valt moeilijk te onderschatten. De wieg van de grote politieke stromingen die in de twintigste en eenentwintigste eeuw tot wasdom kwamen, bevindt zich immers in die periode. Het betrof een breuklijn tussen een oude en een nieuwe wereld, waarin de mens centraal kwam te staan.

Een sterk geloof in de ratio en de menselijke capaciteiten en een flinke scheut vooruitgangsoptimisme zorgden voor ongeziene maatschappelijke evoluties op verschillende vlakken. Hoewel er vanuit reactionaire kringen heel wat tegenstand kwam, kunnen we er niet omheen dat democratische principes, burgerlijke en politieke vrijheden een belangrijke positie in de samenleving hebben ingenomen. Het zijn de verdiensten van eeuwenlang wetenschappelijk onderzoek, kritische reflectie en kracht van

de menselijke rede. Het vrij onderzoek en het humanisme als fundamenteën van de moderne samenleving.

Meer lezen?

Van de Verlichting tot religieus terrorisme. Een psycho-educatieve visie, Stan Maes, Garant Uitgevers, 2017.

De maakbare moraal. Visies op ethiek en humanisme, Yoni Van Den Eede en Karl Verstrynghe (red.), VUBPress, 2019.

Van Plato tot Pinxten. 38 vrijdenkers over hun lijfboek, Karel Van Dinter, VUBPress, 2018.

Over de Verlichting, Johan Braeckman, 2019, artikel verschenen en online te lezen bij het Humanistisch Verbond, via: www.humanistischverbond.be/blog/111/over-de-verlichting

Women, Gender and Enlightenment, Sarah Knott en Barbara Taylor (red.), Palgrave Macmillan, 2005.

De waarde van utopisch denken

Het ondenkbare mogelijk maken

Fonds Charles Vreeken, Collectie Koning Boudewijnstichting, foto © Michel Wuyts & Bart Huysmans



De Antwerpse cartograaf Abraham Ortelius baseerde zich voor het ontwerp van zijn kaart *Utopia* op het gelijknamige boek van de Engelse humanist Thomas More - Abraham Ortelius, *Utopia*, 1595-1596, gravure, 380 x 475 mm

Een wereldkaart waarop Utopia niet is afgebeeld, is het niet waard om zelfs maar te bekijken. Want zo'n kaart laat het ene land waar de mensheid telkens weer aanmeert, buiten beschouwing. En wanneer de mensheid daar aanlandt, kijkt ze uit in de verte en wanneer ze een beter land ziet, zet ze opnieuw koers. Vooruitgang is de realisatie van Utopia's", aldus de Ierse schrijver Oscar Wilde.

Wouter Goemaere



Idealistisch zijn is geen zonde, integendeel: als we echt verandering willen, dan zal die niet binnen de politiek beginnen, maar net daarbuiten bij het netwerk van geëngageerde mensen die zich inzetten voor een betere wereld

Het laatste grote idee

Begrijp ons niet verkeerd, het Utopia dat ontbreekt is geen blauwdruk van de beste van alle mogelijke werelden. Het is een verlangen naar grote, gedurfde ideeën die de samenleving op haar kop zetten. Het laatste van die grote ideeën dat erin slaagde de politiek te domineren, was het neoliberalisme. Sinds de donkerblauwe jaren tachtig van Margaret Thatcher en Ronald Reagan, respectievelijk de toenmalige Britse premier en Amerikaanse president, leek de opmars ervan niet te stoppen. Uiteindelijk leidde de val van de Berlijnse Muur in 1989 tot de verankering van die beweging in het moderne politieke denken.

De val van het communisme en de dominantie van de liberale democratie hebben de politieke partijen in slaap gewiegd. Scherpe speerpunten zijn herleid tot een kwestie van punten en komma's. Denk even terug aan de magere pensioenhervorming die nauwelijks perspectief biedt om de vergrijzing aan te pakken of de armtierige arbeidsdeal die alleen in de wildste economische fantasieën de tewerkstellingsgraad naar de beloofde tachtig procent zal opkrikken. Die aandoening beperkt zich niet tot het kleine België. Decennialang hebben Belgische en Europese politici zich beperkt tot grommel

in de marge. Dat brengt ons akelig dicht bij wat politicoloog Francis Fukuyama tijdens de laatste stuiptrekkingen van de Sovjet-Unie beschreef als het einde van de geschiedenis.

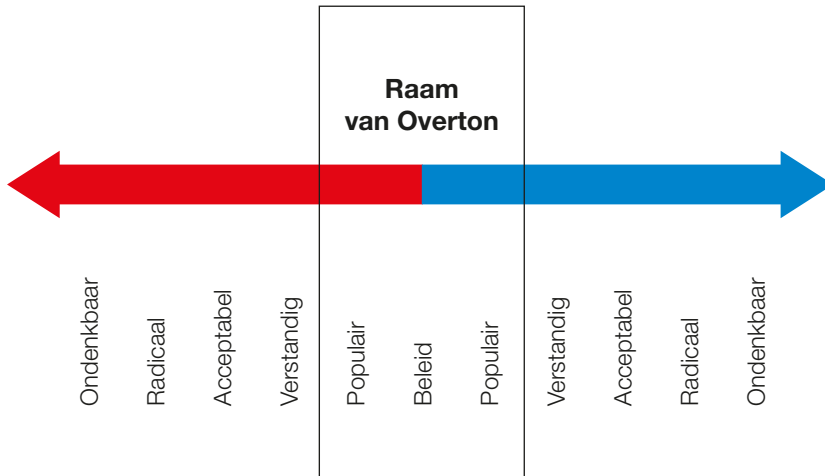
"Het einde van de geschiedenis zal een zeer trieste tijd zijn. De strijd voor erkenning, de bereidheid om je leven op het spel te zetten voor een louter abstract doel, de wereldwijde ideologische strijd die om durf, moed, verbeelding en idealisme vraagt, zal vervangen worden door economische berekening, het eindeloos oplossen van technische problemen, zorgen om het milieu, en de vervulling van geavanceerde consumentenbehoeften", zo stelde Fukuyama het in 1989 in zijn essay *The End of History*?

Behoeftte aan ambitieus beleid

Het laatste grote idee, het neoliberalisme, lag aan de basis van een belangrijke globale welvaartstoename. Maar heeft het ook tot een betere, meer rechtvaardige wereld geleid? Als vrijzinnig humanist kunnen we ervan uitgaan dat geen enkel idee immuun is voor verbetering. Een grote crisis als de bankencrisis van 2008 deed ons andermaal tot dat besef komen. Toen bleek duidelijk dat de (neoliberale drive naar) steeds verdere deregulering niet het juiste antwoord was.

Ook de aanpak van de coronacrisis is op zijn minst dubbelzinnig. Waar de Europese overheden ver gingen in het opleggen van nuttige en noodzakelijke sociale maatregelen en de aankoop van massa's mondkapjes en vaccins, bleef die daadkracht beperkt tot de eigen bevolking. Nochtans stopt zo'n virus niet aan de grens. Nog steeds duiken mutaties in allerlei landen op die bij een ambitieus mondiaal vaccinatiebeleid vermeden hadden kunnen worden. De rijke westerse landen gingen met de vaccins lopen, terwijl het globale Zuiden achterbleef. Een rechtvaardig humanistisch antwoord lag in het opheffen van de patenten op de vaccins. Zo'n antwoord bleef uit.

Welke crisis zich ook aandient, de conclusie is telkens dezelfde. Het nationalisme staart zich blind op het verdrijven van 'de ander' en houdt vast aan de zeer selectieve visie dat het vroeger beter was. Het socialisme kookt nog al te vaak met recepten uit de twintigste eeuw. En het liberalisme is zo geobsedeerd met economische groei en competitiviteit dat het ideaal van het vrije individu zich vandaag vertaalt in het creëren van een beetje meer koopkracht, het verlagen van de vennootschapsbelasting, het privatiseren van publieke diensten, enzovoort.



Politieke partijen worden sterk beperkt in hun optreden door het 'raam van Overton': binnen dat raam ziet men wat er politiek mogelijk is, ofwel wat politieke partijen op tafel kunnen leggen zonder verweten te worden radicaal of ronduit utopistisch te zijn

Die ideeën zijn pijnlijk inspiratieloos, terwijl de mogelijkheden om te experimenteren en beleid met wetenschappelijk onderzoek te ondersteunen nog nooit zo groot zijn geweest. Het is daarom belangrijk dat experts en maatschappelijk geëngageerde mensen de klassieke politieke partijen blijven aansporen om een ambitieus beleid te voeren. Alleen zo zullen ze zich van hun grijze, smaakloze imago ontdoen.

Maatschappelijke rol van deMens.nu

De koepelorganisatie deMens.nu is een politiek onafhankelijke, levensbeschouwelijk geëngageerde organisatie. Die onafhankelijkheid is haar grootste troef. Politieke partijen worden immers sterk beperkt in hun optreden door het illustere 'raam van Overton'. Binnen dat raam ziet men wat er politiek mogelijk is, ofwel wat politieke partijen op tafel kunnen leggen zonder verweten te worden radicaal of ronduit utopistisch te zijn.

Het belang van die radicale of utopische ideeën kan echter niet genoeg benadrukt worden. Hoe meer mensen zich voor radicale ideeën inzetten, hoe luider hun stem klinkt. Dat heeft tot gevolg dat het raam van Overton, het beeld van wat politiek acceptabel is, naar hun kant opschuift. In plaats van

te focussen op wat zich in de politiek in de strikte zin afspeelt, moeten we verder durven kijken naar wat er zich aan de uiteinden van het politieke spectrum afspeelt.

Getuige daarvan zijn een aantal hedendaagse utopieën. Realiteiten die tweehonderd jaar geleden als compleet waanzinnig werden afgedaan. Denk bijvoorbeeld aan politieke rechten voor vrouwen, de afschaffing van slavernij en de moderne verzorgingsstaat. Ooit zijn geëngageerde mensen begonnen te schrijven en pleiten voor al die verworvenheden die we vandaag als normaal beschouwen.

Het klinkt misschien logisch, maar echt grote verandering begint altijd in de marge. Democratische politieke partijen, met uitzondering van schaamteloze rechtsextremisten, hebben immers niet de luxe om buiten het raam van het politiek acceptabele te treden. Zij vrezen, terecht, de macht van de kiezer. Het raam is echter geen statisch gegeven en dat komt door al het werk van zij die zich buiten de politiek (in de strikte zin) inzetten voor een betere wereld.

Verandering teweegbrengen

Vandaag hebben nationalisme en anti-liberaal populisme de wind in de zeilen.

In België schuiven Schild & Vrienden, Doorbraak, Vlaams Belang, enzovoort het raam van Overton steeds verder op naar rechts. In de Verenigde Staten doet zich hetzelfde voor onder invloed van oud-president Donald Trump, zijn medestanders en de Republikeinse nieuwszender Fox News. Met hun radicale retoriek schuiven zij het raam steeds verder weg van de (liberale) vrijheidsgedachte.

Het grijze discours van de klassieke partijen slaagt er niet in het tij te keren. Het verhaal van de liberalen over koopkracht en strakke bezuinigingen is niet wervend. CD&V duikt al jaren de dieperik in en de groenen slagen er zelfs niet in om door te breken met een nationaal jongerenprotest achter zich en een enorme klimaatcrisis voor de deur. Alleen de Vlaamse socialistische beweging lijkt bezig aan een comeback met de verschuiving van haar discours. Waar Vlaams Belang aan het raam van Overton duwt, schuift Vooruit zijn ideologie mee naar het centrum.

De Vlaamse vrijzinnigheid is geen massabeweging. Nochtans dragen de ideeën die we in onze werking en onderlinge gesprekken ontwikkelen en uitwerken wel het potentieel in zich om verandering teweeg te brengen.

Het belang van radicale of utopische ideeën kan niet genoeg benadrukt worden: hoe meer mensen zich voor radicale of utopische ideeën inzetten, hoe luider hun stem klinkt, waardoor het beeld van wat politiek acceptabel is, naar hun kant opschuift



Verskillende leden van de vrijzinnig humanistische gemeenschap vinden hun weg naar de politiek of zijn maatschappelijk actief door hun stem te laten horen via opiniestukken of door mee te stappen in een betoging voor maatschappelijke verandering.

We pleiten hier graag voor moed, durf en de utopische gedachte dat het ondenkbare mogelijk is. De radicaliteit van onze standpunten bepaalt mee wat er op de politieke agenda staat. Hoe meer durf we aan de dag leggen om de status quo te bevragen, hoe mooier de utopische waanzin is waarvoor we vechten, hoe luider onze stem zal klinken. Zo kan ook een kleinere beweging het raam verschuiven van de conservatieve krachten naar een filosofie die vrijheid centraal stelt.

Een gids voor utopisch denken

Heden ten dage zijn er meer dan genoeg crises die vereisen dat de politiek meer doet dan wat aanrommelen in de marge. Klimaatopwarming, armoede, drugscriminaliteit, extreme mondiale ongelijkheid en migratie zijn maar een deel van de uitdagingen die zich in het tijdperk van het einde van de geschiedenis aandienen. Utopia is nog lang niet bereikt.

Onze voorgangers hebben bewezen dat idealistisch zijn geen zonde is, integendeel. Vandaar onze oproep om Utopia opnieuw op de kaart te zetten. Als onafhankelijke levensbeschouwelijke vereniging speelt deMens.nu daarin een belangrijke rol. De vrijzinnige gemeenschap moet durven het radicale en het ondenkbare een plaats in haar discours te geven. Als we echt verandering willen, dan zal die niet binnen de politiek beginnen, maar net daarbuiten bij het netwerk van geëngageerde mensen die zich inzetten voor een betere wereld.

Ter inspiratie brengen we graag een utopische gedachte naar voren, met name open grenzen. Migratie is in essentie een humanistisch vraagstuk. Een ambitieus, humanistisch migratiebeleid focust niet op het verhogen van de terugkeercijfers of het verstrengen van de voorwaarden voor gezinshereniging, maar net op het versterken van immigratiemogelijkheden. Als we aan een migratie-utopie denken, dan roept die toch geen beelden van paspoorten, visa en grensmuren op?

Absolute bewegingsvrijheid voor iedere mens is de weg vooruit. Daarmee elimineren we een van de grootste vormen van discrimi-

natie, namelijk discriminatie op grond van waar men toevallig is geboren. Naast ideologische zijn er trouwens ook economische redenen pro onbelemmerde migratie. In verschillende studies wordt immers geschat dat het *wereldwijde* bbp - het bruto binnenlands product - zou groeien tussen maar liefst 67 en 172 procent.

Utopisch denken begint dus met het durven aanpakken van een monumentaal probleem. Vandaaruit kan men beginnen na te denken over verschillende elementen die relevant zijn om het vraagstuk aan te pakken. In de context van migratie: juridische barrières, sociale en economische belemmeringen in het land van vertrek en het land van aankomst, de draagkracht van de sociale bescherming, enzovoort. Maar de essentie van utopisch denken ligt niet in het tot in de puntjes uitwerken van hoe de ideale migratiepolitiek eruitziet. Het gaat niet over het ontwerpen van de beste van alle mogelijke werelden. Het gaat over het opschuiven van het raam van het politiek acceptabele, weg van het conservatisme en terug naar een ideologie die vrijheid centraal stelt.

De schoonheid van een leven

Het volledige plaatje, mét barsten

© Shutterstock.com



Tijdens een vrijzinnig humanistische afscheidsplechtigheid staat de overledene centraal: het is een traditioneel terugblikken, zo eerlijk mogelijk vertellen, zonder de zaken rooskleuriger voor te stellen en zonder oude wonden open te rijten

E

en geboorte vieren, een overgang maken, in het huwelijksbootje stappen, afscheid nemen: een vrijzinnig humanistische plechtigheid markeert altijd een mijlpaal in het leven. Er valt zoveel te vertellen op dat moment, al zijn de juiste woorden soms moeilijk te vinden.

Lieve Goemaere

Zo eerlijk mogelijk vertellen

“Wat ik nu allemaal over mijn vader heb verteld, moet je zeker niet vermelden tijdens de plechtigheid”: een zinnetje dat ik als vrijzinnig humanistisch consulent in een

huishouding geregeld in verschillende varianten te horen krijg. Tegen mij persoonlijk willen nabestaanden nog wel eens de ware aard van de overledene toelichten - in die gevallen dus meestal niet zo positief -

maar tijdens de ceremonie mogen die eigenschappen niet benoemd worden.

Niet alleen tijdens de voorbereiding van afscheidsplechtigheden maak ik dat mee.

Het valt ook voor wanneer ik prettigere momenten voorbereid, zoals huwelijks-ceremonies. "Vertel eens iets over je roots", is een van de vragen die ik altijd stel en waarop ik zeer uiteenlopende antwoorden krijg. Soms is het een en al harmonie, andere keren hoor ik verhalen van gebarricadeerde slaapkamerdeuren om geen klappen te krijgen of van kinderen die ingezet werden als pionnen tijdens vechtscheidingen. Het leven is zeker niet overal rozengeur en maneschijn.

Niet dat ik de plechtigheid rond die thema's opbouw, integendeel. Wat ik wel probeer, is om zo eerlijk mogelijk te vertellen. Zonder de zaken rooskleuriger voor te stellen en zonder oude wonden open te rijten. Ik heb het niet over een gelukkige kindertijd wanneer ik weet dat het niet zo was. Ik spreek de ouders van het bruidspaar niet aan als ik weet dat dat gevoelig ligt. Grote kwetsuren zal ik misschien in vage bewoordingen even aanhalen, maar meer ook niet. Tijdens een huwelijksplechtigheid vallen zulke zaken gelukkig gemakkelijk te omzeilen. Een trouwceremonie is geen therapeutische verhandeling over het verleden, maar focust op het bruidspaar.

Het wikken en wegen van woorden

Een afscheidsplechtigheid is natuurlijk wél een traditioneel terugblikken. Ik herinner me één specifiek verhaal nog heel goed. Een man kwam langs om de afscheidsplechtigheid van zijn moeder voor te bereiden. "Ik heb al zoveel telefoontjes van vrienden gekregen. Allemaal zeggen ze me hetzelfde: 'Je bent zeker opgelucht dat ze dood is? Eindelijk ben je van die oude heks verlost.'"

Het was een feit, die man had met zijn beide ouders afgezien. Als kind had hij een vaste plek aan tafel, tussen vader en moeder in, zodat ze hem gemakkelijk konden slaan wanneer hij zich misdroeg, en dat deed hij in hun ogen bijzonder snel. Een minuut te laat, een erwt die van zijn vork viel, te vrolijk lachen: het kon hem allemaal een pak rammel opleveren. "Maar toch wil ik haar niet als een hond onder de grond steken. Ondanks alles blijft ze mijn moeder."

En dan begint mijn werk: het wikken en wegen van woorden. De overledene respecteren, maar tegelijk ook niet liegen. De dingen benoemen zoals ze zijn, zonder het mes nog dieper in de wonde te steken. Zodanig schrijven dat wie van niets weet, nog steeds niets weet, en dat wie het wél weet, alles heel goed begrijpt. Een vrijzinnig humanistische afscheidsplechtigheid is nooit een verheerlijking, maar zeker ook nooit een afrekening.

Een delicate oefening

Onlangs belandde ik weer in zo'n ingewikkelde situatie, een afscheidsplechtigheid vanuit een verder gelegen West-Vlaams huisvandeMens. Alle collega's daar hadden al een plechtigheid te verzorgen en de broer van de overledene - ik zal haar Gerda noemen - kon sowieso alleen maar telefonisch afspreken. Best wel gek, vond ik, dat ik met de broer te maken kreeg en niet met haar kinderen, én dat hij aandrang op een telefonisch contact. Al begreep ik het meteen toen ik hem aan de lijn kreeg. Niet alleen woonde de man aan de andere kant van het land, hij had ook al tientallen jaren geen contact meer met zijn zus. "Ik kan je dus niet zoveel vertellen, maar misschien kan je eens telefoneren naar de hulpverleners door wie Gerda werd begeleid. Ze werd door een groot professioneel netwerk omringd."

Professioneel en tegelijk ook heel warm en betrokken, dat merkte ik meteen. De eerste hulpverlener gaf me het telefoonnummer van de coördinator, die me de gegevens van de verzorgende bezorgde, die graag nog even naar de poetsvrouw verwees, die mijn mailadres zou doorgeven aan ... Ik belde erop los, telkens korte gesprekken waarin een beeld van Gerda werd geschetst en die bevestigden wat anderen me al eerder hadden gezegd.

Zoveel telefoontjes en mails later kon ik eraan beginnen: een afscheidsceremonie schrijven voor iemand die ik zelf niet heb gekend, voor nabestaanden die ik niet heb ontmoet, in een heel gevoelige context. Een delicate oefening. Voor haar hulpverleners was Gerda een zachtaardige, lieve dame geweest, maar de familie droeg heel wat



Gebreken nemen de schoonheid van een leven niet weg, of om Leonard Cohen te parafraseren: in alles zit een barst, zo komt het licht binnen

kwetsuren met zich mee. Er was zoveel gebeurd en dat verdriet van hen wilde ik zeker niet ontkennen of minimaliseren. Ik schreef en ik schrapte, ik koos de muziek en schreef nog wat verder, tot ik iets had waarvan ik dacht: dit doet Gerda recht en schoffeert ook de nabestaanden niet.

In alles zit een barst

Om zo'n resultaat te bereiken, vraag ik best veel van de mensen die ik ontmoet. Ik nodig hen uit om mij, een wildvreemde, een eerlijk beeld te schetsen. Niet alleen het mooie plaatje dat we maar al te graag presenteren, maar ook die dingen die we misschien liever onder het tapijt vegen. Met beide kanten samen probeer ik een oprecht en zo volledig mogelijk verhaal te maken.

Gebreken nemen sowieso de schoonheid van een leven niet weg. Of om toch nog maar eens die regel van Leonard Cohen boven te halen die tot vervelens toe wordt herhaald, maar toch zoveel waarheid met zich meedraagt: "There is a crack in everything, that's how the light gets in."

huisvandeMens

Wil je meer informatie over vrijzinnig humanistische plechtigheden? Of zoek je een huisvandeMens in je buurt? Surf naar: www.deMens.nu

Wie het kleine niet eert ... De kom van het deeg uitlikken

© Joke Goovaerts



Door een kleine blijmaker of een beeld dat voor jou een betekenis heeft met anderen te delen, ontstaat een menselijke ketting met een positieve kijk: een geluksmoment voor de een wordt zo ook een positief verhaal voor de ander

Word jij ook vrolijk als een plant een nieuw blaadje krijgt? Of krijg je een warm gevoel als iemand naar je glimlacht, of als je naar een mooi beeld kijkt? Het zijn vluchtige momenten die snel voorbijgaan en die we ook vlug vergeten. Soms is het goed om even stil te staan bij de kleine dingen waar je gelukkig van wordt. Want iedereen kan af en toe een portie vrolijkheid en positiviteit gebruiken. Maar wat is geluk?

Joke Goovaerts

Geluk associëren we vaak met iets doen of hebben. Sommige mensen ervaren geluk als ze kunnen consumeren, anderen worden blij als ze een goede babbel met iemand hebben.

Als je op zoek gaat naar definities van geluk, lijkt het wel alsof er duizenden wetenschappelijke studies over geluk en optimisme bestaan. In een online zoekmachine levert 'geluk' gemakkelijk 34 miljoen resultaten op, gaande van reclame voor puzzelwoordenboeken over geluksgoeroes en coaches die je kunnen begeleiden in de *happiness industry* en je het ultieme geluk beloven tot podcasts over de *science of happiness* en de filosofische zin van het leven. Zo vinden we bij de meeste filosofen van Aristoteles tot Michel de Montaigne definities en boeiende uitspraken over geluk. Ook vandaag buigen filosofen zich over de vraag: wat maakt ons gelukkig?

Tal van interessante boeken vinden we in de positieve psychologie waar gefocust wordt op de positieve ervaringen die mensen kunnen hebben zoals geluk, hoop en liefde. Dat in tegenstelling tot de klassieke psychologie die zich meestal op problemen en gebreken richt.

Je kan je ook afvragen of gelukkig zijn voor iedereen hetzelfde betekent. Niet dus. De een wordt blij en goedgezind bij het kijken naar een romcom over het leven in het zonnige Italië, de ander ergert zich dood aan de banaliteiten en oppervlakkigheden ervan. De een wordt euforisch bij het luisteren naar Bach, Brahms of Schubert, de ander voelt het ultieme geluk bij een lied van Eminem, Willy Sommers of Joe Dassin. Niets mis mee.

Geluk zit in een klein hoekje

Dus ja, iedereen blijkt ergens op zoek te zijn naar het grote geluk. Er is altijd een verlangen en een 'op weg zijn naar'. Maar door altijd onderweg te zijn, kom je nergens aan. Vandaag is de sociale druk om je gelukkig te voelen zeer intens. Echter, streven naar geluk hoeft geen doel op zich te zijn. In een wereld waarin we snel geërgerd worden, is het goed om eens stil te staan bij de kleine dingen, om verwonderd te zijn over de kleine

geluismomenten. Momentjes waarbij de gelukshormonen in onze hersenen zoals serotonine, dopamine, endorfine en oxytocine positief beïnvloed worden. Die aandacht en het even stilstaan moet je bewust ervaren en toelaten. Of zoals we van Montaigne leren: door zelfonderzoek krijg je inzichten in hoe te handelen volgens je eigen aard.

Het bijzondere zit in het alledaagse

Een van de mooie inzichten van wijlen erector Caroline Pauwels was dat voor haar het bijzondere in het alledaagse zit. In het tv-programma *De inzichten* vertelde ze aan Nic Balthazar hoe ze aanhanger is van het gedicht *Marc groet 's morgens de dingen* van Paul van Oostaijen. "Ik ben zo iemand die graag opstaat en de dag begint. Ik ga elke dag zwemmen wanneer het kan. Ik houd van een aantal van die routines, maar ik houd ook van de eerste ademhaling buiten, of het nu regent of sneeuwt of mooi weer is. Buitenkomen, het huis uitstappen en dan diep ademen. En de lucht voelen. Ook het zintuiglijke daaraan vind ik belangrijk. (...) Maar ook de schoonheid van alledaagse handelingen. Je moeder of vader die 's morgens het ontbijt klaarzet of sinaasappelsap perst. Zulke zaken. Ik kan daar enorm van houden en ik kan die dagelijkse handelingen van zorg - dat kan ook voor jezelf zijn - enorm waarderen." Caroline overleed op 5 augustus 2022 na een slepende ziekte. We zijn haar heel dankbaar dat ze ons met haar inspirerende levensinzichten zoveel nalaat.

#kleingelukske

Genieten van het alledaagse en de kleine dingen is waar actrice Lynn Van Royen ook bij stilstaat. Ze begon op sociale media de positiviteitshashtag #kleingelukske en deelt er kleine dingen waarvan zij gelukkig wordt. Haar doel is negativiteit en gezeur tegen gaan. Daarna bundelde ze die momenten in het boekje *#kleingelukske*. We lezen er geen tips of levenslessen, maar details van het dagelijkse. Te vaak missen we die kleine momenten van euforie: op de wekker kijken als het net 22.22 uur is, het donsdeken bij de eerste poging correct in de overtrek steken, je iPhone laten vallen en het scherm is niet kapot, iemand op straat die precies op het ritme van de muziek in je auto stapt,

de kom van het deeg uitklippen of tekeningen op bewasemde ramen maken.

Kleine blijmakers die ons doen lachen, zuchten ... en vaak heel herkenbaar zijn. Lynn Van Royen deelde de gelukjes als oefening voor zichzelf. Maar al gauw merkte ze dat ook andere mensen dergelijke kleine geluismomenten willen delen. "#kleingelukske is voor mij actief rondkijken en benoemen, het trainen van een spiertje dat ervoor zorgt dat we sneller ook opnieuw het positieve zien. Ik hoop dat ze je aan het lachen brengen of enthousiast laten knikken uit herkenning. En als je er zelf tegenkomt, deel ze gerust met #kleingelukske, want vele kleintjes maken één groot", schrijft Lynn.

En inderdaad, je bewust focussen op één prikkel van iets wat je gelukkig maakt of positieve energie geeft, betekent ook dat je even niet bezig bent met nadenken over van alles en nog wat. Die kleine dagelijkse lichtpuntjes zouden ook een groter effect op onze gezondheid en ons welzijn hebben. Daarom is het belangrijk om zich ervan bewust te zijn, om ze eventueel te benoemen en te delen.

Kijk eens door je raam

Dat is ook het gigantische succes van de Facebookgroep View from My Window (Kijk eens door je raam). Een eenvoudig concept: neem een foto van het uitzicht uit je raam en deel het resultaat samen met je verhaal. De groep is tijdens de coronaperiode ontstaan, toen iedereen 'in zijn kot' bleef. Thuisblijven, een raam en een uitzicht ... de beschrijving van dat kleine geluismoment, dat beeld dat voor jou een betekenis heeft, kan je delen met mensen over de hele wereld.

De Belgische Barbara Duriau bedacht het idee. Inmiddels heeft de groep meer dan drie miljoen volgers en worden er boeken en tentoonstellingen aan gewijd. Net zoals woorden hebben beelden een impact op het dagelijkse leven. Duriau wil met de groep een community creëren, een menselijke ketting met een positieve kijk. Een positief geluismoment voor de een wordt zo ook een positief verhaal voor de ander.

Hersenen trainen in positief denken

Neuroplasticiteit in het dagelijkse leven

© Shutterstock.com



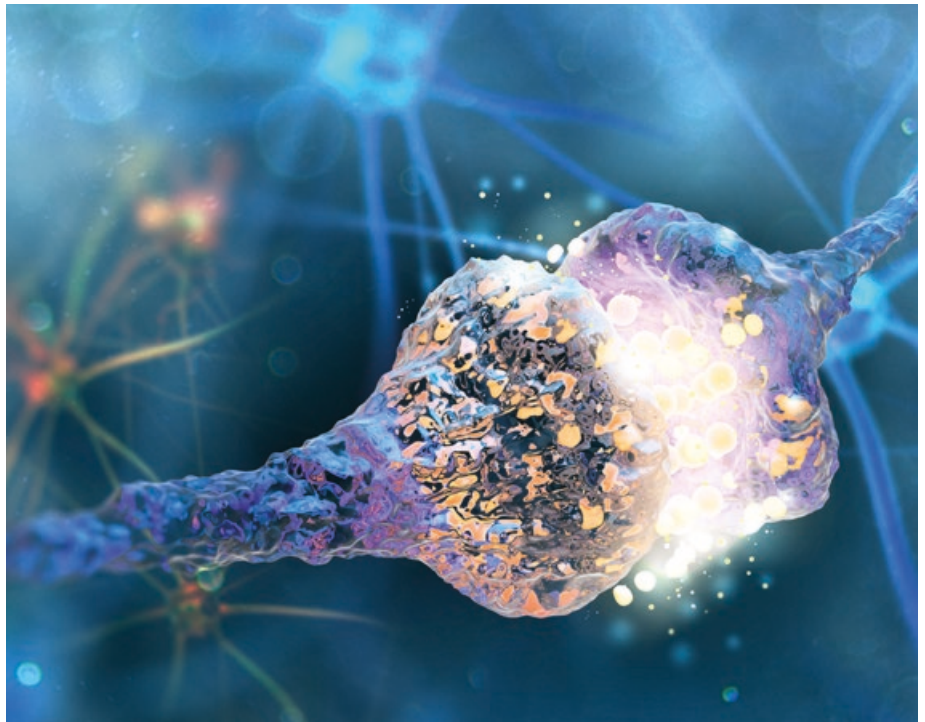
M

Onze hersenen bepalen enerzijds wat we denken, voelen en doen, maar anderzijds worden ze ook gevormd door wat we denken, voelen en doen: dat aspect van de hersenen heet neuroplasticiteit

Maar al te vaak hoor je verklaren dat we ons geluk zelf kunnen maken. Inderdaad, reeds in 2005 wist Sonja Lyubomirsky, hoogleraar in de psychologie, ons te vertellen dat omstandigheden slechts voor tien procent een rol spelen bij geluk. Daarnaast blijkt geluk voor vijftig procent aanleg te zijn. Veertig procent heb je dus zelf in de hand. Maar hoe ga je daarmee aan de slag? En wat is daarbij de rol van de hersenen?

Wendy Serraris

Neuronen of zenuwcellen die altijd samen in dezelfde richting schieten, gaan zich bundelen - 'neurons that fire together, wire together': als je dus telkens dezelfde negatieve - of positieve - gedachten hebt, dan gaan die zich in je hersenen verbinden, sterker worden en ook sneller terugkomen



Een kijk in de hersenen

Vroeger gingen wetenschappers ervan uit dat de hersenen statisch waren. Ze dachten dat intelligentie, psychische stoornissen, talenten enzovoort van bij de geboorte vastlagen. Ondertussen is die visie achterhaald en hebben onderzoekers geconstateerd dat we onze hersenen kunnen trainen. Op die manier kunnen we in bepaalde activiteiten beter worden, maar kunnen we ook ons denken en gevoel veranderen. Dat aspect van de hersenen heet neuroplasticiteit. Onze hersenen bepalen enerzijds wat we denken, voelen en doen, maar anderzijds worden ze ook gevormd door wat we denken, voelen en doen.

Neuropsycholoog Rick Hanson legt het als volgt uit: "Neurons that fire together, wire together." Samen met neuroloog Richard Mendius schreef hij daar een boek over, *Boeddha's brein*, waarin ze uiteenzetten hoe je je hersenen kan stimuleren. Als bepaalde neuronen of zenuwcellen altijd samen in dezelfde richting schieten, dan gaan ze zich bundelen. Als je dus telkens dezelfde negatieve gedachten hebt, dan gaan die zich in je hersenen verbinden en sterker worden. Ze zullen dan ook sneller terugkomen, in tegenstelling tot de positieve gedachten die minder sterk zullen zijn.

Dat is op hersenscans ook letterlijk te zien. Vlak boven je rechter oogbol ligt in de prefrontale cortex de rechter orbitofrontale cortex, die onder andere verantwoordelijk is voor negatieve gedachten. Bij mensen die negatief zijn ingesteld of depressief zijn, is die harder ontwikkeld dan de linker orbitofrontale cortex, die onder andere voor positieve gedachten zorgt. Mensen bij wie dat uit balans is, dienen die linkerkant meer en beter te ontwikkelen. Het komt er dus op aan je hersenen te stimuleren om andere verbindingen te gebruiken. Ook stoffen die in je hersenen worden aangemaakt, de zogenaamde neurotransmitters, spelen een rol. Dopamine en serotonine, twee gelukshormonen, zorgen voor een gelukkig en vrolijk gevoel en daarnaast vergemakkelijken ze het aanmaken van nieuwe vertakkingen in de hersenen en het versterken van bestaande verbindingen.

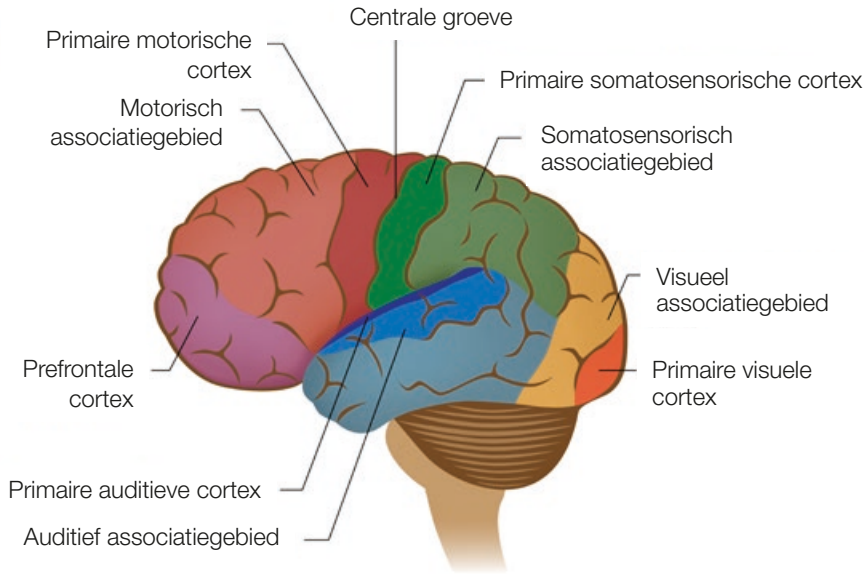
Je brein herprogrammeren

Wil je gebruikmaken van de neuroplasticiteit van je hersenen, dan zal je jezelf bijgevolg in positieve en veerkrachtige gedachten moeten trainen om zo je brein te herprogrammeren. Dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan, want van nature zijn onze hersenen geprogrammeerd om meer

aandacht aan negatieve dan aan positieve gebeurtenissen te geven. Voor onze voorouders was dat van levensbelang: als ze gevaar over het hoofd zagen of er geen rekening mee hielden, dan kon hen dat het leven kosten. Toch is het mogelijk om onze hersenen in meer positiviteit te oefenen. Dat kan op verschillende manieren. Hieronder volgt een beknopt overzicht van de belangrijkste stappen die je zelf in je dagelijkse leven kan toepassen.

Je denken aanpassen

Zorg ervoor dat je aandacht schenkt aan wat je denkt en probeer dat in de mate van het mogelijke ook te sturen. Wees je ervan bewust dat je je gedachten niet bént, maar ze slechts hébt. Denk aan een imaginaire knop die je met je verstand kan omdraaien als je gevoelens de negatieve kant opgaan. Probeer bij de gedachten aan een negatieve gebeurtenis iets positiefs te koppelen, bijvoorbeeld een gesprek met een goede vriend of vriendin, of maak er een grapje over. Hoe vaker je dat doet, hoe meer je nieuwe en positieve verbindingen zal leggen. En dat is waar we naartoe willen, natuurlijk. Negatieve gedachten zorgen namelijk voor een angstig gevoel, voor een vermindering van informatieopname, en ze vertragen de coördinatie in de hersenen.



Wil je gebruikmaken van de neuroplasticiteit van je hersenen, dan kan je jezelf in positieve en veerkrachtige gedachten trainen om zo je brein te herprogrammeren: hoe meer positiviteit je in je leven toelaat, hoe meer positieve verbindingen er in je hersenen worden gelegd

Bovendien word je ook sneller het slachtoffer van een selffulfilling prophecy: als je vooraf al denkt dat iets niet zal lukken, dan is de kans ook groot dat het daadwerkelijk mislukt.

Positief denken daarentegen vergroot de bloedstroom naar de hersenen, zodat je neuronen beter werken. Hoe vaker je tracht om negatieve gedachten geen aandacht te geven, maar om op iets positiefs te focussen, hoe makkelijker dat zal worden. Daarnaast kan je werken met affirmaties. Dat zijn korte, positieve zinnnetjes die je regelmatig herhaalt. Belangrijk is wel dat je ook probeert te voelen wat je zegt. Tegen jezelf zeggen dat je alles aankan, terwijl je net ontzettend moe bent, dat zal niet werken. Herhaal die affirmaties een paar keer per dag. Je kan er vaste momenten van maken, bijvoorbeeld tijdens het tanden poetsen, wanneer je een koffie haalt ... zo vergeet je het niet.

Dankbaar voor het positieve

Maak een lijst van wat er allemaal aan positiefs in je leven is. Je kan een eenmalige opsomming maken die je regelmatig bijwerkt of je kan elke avond voor het slapengaan drie dingen zoeken waar je die dag blij om was. Bewust aandacht geven aan de positieve kanten van het leven zorgt voor positieve verbindingen, het maakt serotonine en dopamine vrij.

Bewegen en spelen

Door te spelen worden die hersendelen gestimuleerd die met passie, gevoel en beweging te maken hebben. Dan komt er ook dopamine vrij. Dokter en psychiater Stuart Brown stelt het zelfs zo: "Het tegenovergestelde van depressie is spelen." Voor een deel ligt dat ook aan het feit dat een spel een doel op zich is en geen middel om een doel te bereiken. In een maatschappij waarin je veel verplichtingen hebt en alles steeds een doel moet hebben, kan dat een serieuze verademing zijn.

Ook bewegen is erg goed voor het brein: mens sana in corpore sano, een gezonde geest in een gezond lichaam, weet je wel. Het verbetert de bloedcirculatie, waardoor je hersenen meer zuurstof, glucose en andere voedingsstoffen krijgen. Bij het sporten maak je even je hoofd leeg, wat rust geeft. Volgens een overzichtsstudie die negenenveertig aparte studies bundelde, is sporten goed voor het humeur en geeft het minder kans op depressies. Regelmatig bewegen, en dan spreekt men van drie tot vijf keer per week gedurende dertig tot vijfenveertig minuten, zou het mentale welzijn duidelijk verbeteren. De intensiteit van de beweging maakt geen verschil, wandelen telt net zo goed als hardlopen of fietsen. Bij sporten als tai chi en yoga combineer je bewegen ook

nog met innerlijke rust, wat een win-win-situatie oplevert.

Voldoende slapen

Door goed en voldoende te slapen, krijgen je hersenen de kans om alle gebeurtenissen, gedachten, gevoelens ... van de afgelopen dag te verwerken en worden serotonine en dopamine opnieuw aangevuld. Daarnaast weten we natuurlijk allemaal dat we ons sowieso beter voelen en beter kunnen focussen als we uitgeslapen zijn. Ook dat draagt bij aan een goed gevoel. Er is een nauw verband tussen te weinig slaap en depressieve gevoelens. Mensen met een depressie slapen slechter, en weinig of slecht slapen geeft aanleiding tot meer depressieve gevoelens, een vicieuze cirkel dus.

Gezond eten

Zowat vijfennegentig procent van de serotonine wordt in de darmen aangemaakt, de rest in de hersenen. Gezonde voeding en voldoende water drinken zijn dan ook belangrijk voor je gemoedstoestand. Je lichaam heeft een gevarieerd gamma aan vitaminen, mineralen en voedingsstoffen nodig. Het mineraal magnesium alleen al heeft tal van functies en ondersteunt meer dan driehonderd reacties in ons lichaam. Een tekort eraan kan tot negatieve gedachten en stress leiden.



Mensen zijn sociale wezens en hebben behoefte aan contact: je samen met anderen ontspannen en samen lachen, geeft een goed gevoel, ook iets voor anderen doen of iemand een compliment geven, zorgt ervoor dat we ons beter voelen

Even mediteren

In ons hectische leven is vooral ons sympathische zenuwstelsel actief, soms zelfs overactief. We raken erdoor overprikkeld. Na een drukke werkdag heeft een mens rust in zijn hoofd nodig. Even mediteren kan helpen. Je spreekt dan je parasympathische zenuwstelsel aan dat voor rust en ontspanning zorgt. Je zet even alles van je af en tegelijk train je jezelf ook in bewustzijn. Het besef groeit dat je kan loskomen van je gedachten en ze van bovenaf kan observeren. Je oefent ook om in het hier en nu te staan, in plaats van bezig te zijn met wat is geweest of mogelijk nog zal komen, of misschien ook niet.

Sociaal zijn

Mensen zijn sociale wezens en hebben contact met anderen nodig. Een vriend of naaste kan je helpen om de zaken vanuit een ander perspectief te bekijken. Je samen met anderen ontspannen en samen lachen, geeft een goed gevoel. In een ziekenhuis in New Orleans is onderzocht en aangetoond dat medewerkers gelukkiger werden als ze, elke keer dat ze iemand tegenkwamen, die persoon recht aankeken en glimlachten. Maar ook iets voor anderen doen, zorgt ervoor dat we ons beter voelen. Het geven van een compliment valt daar eveneens onder. Tegelijk is het belangrijk om je

contacten goed te kiezen. Albert Einstein gaf reeds deze tip: "Blijf weg bij negatieve mensen. Zij hebben een probleem voor elke oplossing." Vriendschappen die een negatieve invloed op je hebben, mag je gerust beëindigen.

Je passie volgen

Vaak hebben we het allemaal zo druk dat we niet aan die bezigheden toekomen waardoor we echt gepassioneerd zijn. Of waarvan we al snel denken dat we er geen tijd voor hebben. Nochtans zijn onze passies elementen die ons een positief gevoel geven. Maak dus bewust tijd vrij voor datgene waarvan je hart echt sneller gaat slaan, al is het maar een uurtje per week. Verschuil je niet achter excuses als 'ik heb geen tijd'. Als iets écht een passie is, dan laat je daar met plezier een uurtje televisiekijken voor vallen, bijvoorbeeld.

Persoonlijke doelen aanmaken

Als je een doel hebt om naartoe te werken, dan heb je meer focus en motivatie en dan krijg je meer gedaan. Stel dus doelen voor jezelf, zowel op je werk als in je privéleven. Het helpt je ook om met een tegenslag om te gaan, want als je weet waar je naartoe wil, zal je meer blijven proberen, ook als het eens tegenzit. Dat kunnen grotere doelen zijn, maar ook een dagelijks to-dolijstje

is een doel op zich. Zo'n lijst kan ervoor zorgen dat je op het einde van de week alles hebt gedaan wat je wilde doen en dat je orde op zaken hebt, waardoor je een tevreden en rustig gevoel krijgt.

Niet wentelen in slachtofferrol

Je kan blijven vasthouden aan alle negatieve aspecten die je in je leven hebt meegemaakt, maar dat heeft een negatieve invloed op je lichaam en je geest. Beter is het om te beseffen dat je niet meer kan veranderen wat je in het verleden hebt meegemaakt, maar dat je wel kan kiezen hoe je daarmee omgaat. Vaak is het makkelijker om iemand anders de schuld te geven voor zaken die mislopen, maar daar schiet je doorgaans niets mee op. Als je zelf de verantwoordelijkheid neemt, heb je ook zelf de controle.

Voor positieve vibes zorgen

Lees positieve boeken, kijk naar vrolijke televisieprogramma's, spreek af met positief ingestelde mensen, geniet van de schoonheid van muziek en kunst ... Hoe meer positiviteit je in je leven toelaat, hoe meer positieve verbindingen er in je hersenen worden gelegd. En daar worden we allemaal gelukkiger van.

Antidepressiva uit de taboesfeer

Wanneer medische hulp nodig is

© Shutterstock.com



H

Het is aan de samenleving om het taboe rond depressie en de behandeling ervan te doorbreken, om zo de noodzakelijke hulp te kunnen bieden aan de mensen die het nodig hebben

oe raak ik uit een depressie? Wanneer je die vraag googelt, zijn de zoekresultaten quasi altijd dezelfde: probeer positief te denken, geef jezelf complimenten, ga sporten, eet gezond, spreek af met vrienden, zorg voor een goede nachtrust ... Hoewel dat goede en zinvolle raad is voor mensen die zich down voelen, is dat advies nefast voor iemand met een echte, klinische depressie.

Philipp Kocks

Het woord 'depressie' is de afgelopen decennia uitgegroeid van een medische term tot een allesomvattend begrip voor negatieve gevoelens. Dat heeft ervoor gezorgd dat die gevoelens op maatschappelijk niveau eindelijk serieus genomen worden. De geestelijke gezondheidszorg heeft zo een hele reeks aan nieuwe facetten en invalshoeken ontdekt die allemaal onderzocht en behandeld worden. Maar er is ook een keerzijde aan de medaille.

Een vreemde vergelijking

Vergelijk het gerust met de toegenomen aandacht voor glutenintolerantie en glutensensitiviteit. Gluten is een eiwit dat voorkomt in granen zoals tarwe, rogge, gerst en spelt. Hoewel er wel degelijk bewijs voor bestaat dat sommige mensen gluten minder goed verteren, is er een ware kruistocht tegen die groep eiwitten ontstaan. Dat wordt dan weer als lachwekkend afgeschilderd door de glutenverterende medemens. Het probleem daarbij is dat mensen met coeliakie, een chronische ziekte waarbij elke inname van gluten tot een beschadiging van het dunne darmslijmvlies leidt, meteen over dezelfde kam worden geschoren als glutenintolerante en glutensensitieve personen, met alle gevolgen van dien voor hun gezondheid.

Die vergelijking gaat ook op voor de term 'depressie'. De uitbreiding van de medische term depressie naar een koepelbegrip voor een hele reeks aan emotionele aandoeningen heeft gezorgd voor een afname van de gepercipieerde ernst van het klinische probleem. Tegen mensen die door een depressie ophouden te functioneren en hun bed niet meer uit raken, zeggen dat ze meer moeten sporten en gezonder moeten eten of, erger nog, gewoon wat positiever naar het leven moeten kijken, is evenzeer gevaarlijk voor hun gezondheid en hun leven.

Het taboe doorbreken

Een bijkomend probleem bij depressie is dat de stap naar de psychiatrische hulpverlening en bijbehorende medicatie daardoor nog altijd niet uit de taboesfeer is gehaald. Je hoort het vaak nog vallen: "Ze stoppen je er vol met pillen en dat wil ik mijn lichaam niet aandoen." De medische vooruitgang van de

afgelopen decennia heeft er evenwel voor gezorgd dat antidepressiva steeds meer werden bijgesteld. Bij deze een pleidooi om het gebruik ervan uit de taboesfeer te halen en om mensen met een echte, klinische depressie de weg naar de medische zorg, inclusief medicatie te helpen vinden.

Natuurlijk is het belangrijk om te begrijpen wat die medicatie met het lichaam doet. En om de werking van antidepressiva toe te lichten, kijken we eerst even naar de hersenen zelf.

Zenuwcellen of neuronen in de hersenen communiceren met elkaar via de zogenaamde neurotransmitters, een soort chemische boodschappers. Op die manier wordt informatie over bijvoorbeeld eetlust, emotie, lichaamstemperatuur, pijn enzovoort doorgegeven. Berichten gaan van neuron tot neuron via de synaps, een soort brug tussen de neuronen, en worden zo op de juiste plaats bezorgd.

Op het moment dat de boodschap is afgeleverd, keren de neurotransmitters terug naar het 'zendende' neuron via een proces dat heropname wordt genoemd. Dan kunnen de neurotransmitters voor een volgend bericht hergebruikt worden.

Serotonine en noradrenaline zijn twee voorbeelden van zo'n neurotransmitter. Een laag niveau van die twee stoffen in het lichaam wordt in verband gebracht met depressie en een algemeen gevoel van melancholie. En hier komen antidepressiva met een oplossing op de proppen.

SSRI's, SNRI's & TCA's

SSRI's of selectieve serotonineheropnameremmers, SNRI's of serotonine- en noradrenalineheropnameremmers en TCA's of tricyclische antidepressiva werken ongeveer op dezelfde manier. Ze vertragen of blokkeren de vrijgekomen neurotransmitters om terug opgenomen te worden door het zendende neuron. Zo is er meer van die stof beschikbaar in de synaps, de brug tussen de neuronen. En hoe meer er van die stof aanwezig is, hoe groter de kans dat de boodschap wordt ontvangen, wat bijdraagt aan het antidepressieve effect.



© Shutterstock.com

Dankzij de verschillende soorten antidepressiva is een op maat afgestemde behandeling voor mensen met een klinische depressie mogelijk

MAO-remmers

Monoamineoxidaseremmers worden voorgeschreven als alle andere medicijnen niet blijken te werken. MAO of monoamineoxidase is een natuurlijk enzym dat je lichaam aanmaakt om neurotransmitters, waaronder serotonine en noradrenaline, af te breken. MAO-remmers worden gebruikt om die afbraak te verstoren en af te remmen, waardoor de hoeveelheid aan neurotransmitters toeneemt en er meer informatie tussen de neuronen kan doorstromen. Ook hier met de bedoeling het antidepressieve effect te bewerkstelligen.

Het evenwicht herstellen

Antidepressiva zijn er met andere woorden op gericht om het evenwicht van serotonine en noradrenaline in de hersenen te herstellen. Het verschil tussen de middelen zit hem vooral in het werkingsmechanisme, in de manier waarop dat gebeurt.

Al die medicatie kent een hele geschiedenis aan onderzoek en perfectionering. Daardoor is het mogelijk om een op maat afgestemde behandeling te vinden voor mensen met een klinische depressie. Het is aan de samenleving om het taboe errond te doorbreken, om zo de noodzakelijke hulp te kunnen bieden aan de mensen die het nodig hebben. Wees dus voorzichtig met uitspraken als 'kijk gewoon wat positiever naar het leven' en vervang die door 'heb je al eens medische hulp overwogen?'

Positief zijn, altijd en overal?

Waarom te veel positiviteit giftig is

© Shutterstock.com



W

Mensen willen begrepen en erkend worden, ook wanneer ze negatieve gevoelens of gedachten uiten: vertellen hoe je je werkelijk voelt - boos, verdrietig, angstig of somber - daar is niets verkeerts mee

e leven in een *happy-go-lucky*-cultuur. Op sociale media worden we om de oren geslagen met motiverende quotes. Er bestaan zelfs apps die je dagelijks aanmoedigen tot een positieve mindset. Je doet dus maar beter je best om zo gelukkig mogelijk te zijn. Huppelend en fluitend door het leven gaan is haast een verplichting geworden, alsof positiviteit dé remedie tegen alle onheil is. Maar al dat eeuwige optimisme heeft ook een keerzijde.

Nele Deblauwe

Door een roze bril

Niet iedereen is de vrolijkste banaan van de tros. Sommige mensen zijn op de wereld gezet met een aangeboren talent voor weemoed. Toch houden ze van positiviteit. Toegegeven, dat kost hen wat moeite, want hun systeem kiest haast vanzelfsprekend voor melancholie. In hun verbeelding lopen de zaken meestal fout en als het dan eens tegenzit, dan zit het ook écht tegen. Zijn het pessimisten? Nee, dat niet, want ze ervaren ook emoties als vertrouwen, enthousiasme en dankbaarheid.

Bij rasechte positivo's daarentegen slaat die slinger door. Zij springen elke dag een gat in de lucht, ze zien overal kansen - zelfs als het leven hen keihard tegen de schenen schopt - en voor hen schijnt de zon elke dag, ook als het regent, in het echt of in hun hoofd.

Je zou die types haast benijden om hun onvervalste *lust for life*, die wondermooie kijk door hun roze met gouden glitters omrande bril. Of niet? Want altijd maar positief zijn, kan ook giftig werken. 'Ach, bekijk het positief' is echt geen goed advies voor wie het licht net uitging. 'Na regen komt zonneschijn' is een behoorlijke doodoener voor wie een depressie of burn-out heeft. Om nog maar te zwijgen van 'Het kan altijd erger' wanneer je net door je partner in de steek bent gelaten. Toch vallen we heel makkelijk op zo'n uitspraken terug. Tegenwoordig worden ze zelfs massaal op T-shirts, koffiemokken en posters allerhande gedrukt: van 'Every cloud has a silver lining' tot 'Stay positive', van 'Choose happiness' tot 'Only happy thoughts'.

Jij mag er zijn, zelfs slechtgezind

Met positief denken is er niets mis, integendeel, maar het is menselijk en normaal om ook andere emoties te voelen, en die zijn niet altijd gelukkig of blij. Ze zijn evenmin goed of slecht. Ze zijn. En je kan ze lastig of leuk vinden. Boosheid, verdriet, angst of somberheid, daar is niets verkeers mee. Niet elke gebeurtenis of fase in je leven is geweldig, fantastisch of mooi. Het leven kan ook simpelweg eens rot zijn. Dat mag, dat is oké.

Het probleem met al die giftige positiviteit is dat we het gevoel krijgen dat we falen als we niet blijven lachen bij elke tegenslag. Bovendien voelen we ons niet serieus genomen als we met toxische positiviteit geconfronteerd worden bij het uiten van negatieve gedachten of gevoelens. Dat zorgt er dan weer voor dat we minder fijne boodschappen voor onszelf gaan houden, dat we ons afsluiten en negatieve emoties naar de achtergrond drukken. We voelen ons schuldig of beschaamd en ons zelfbeeld lijdt onder de druk van de *good vibes only*-cultuur. Op termijn ontstaan daardoor mentale en fysieke klachten: van slapeloosheid tot stress, van angst tot gelatenheid, van onrust tot neerslachtigheid. En zelfs depressie is niet uitgesloten.

Huil maar, het mag

De oorzaak van giftige positiviteit is dubbel. Enerzijds willen mensen iemand die zich negatief uit liever de mond snoeren, vanuit het idee dat klagen en zeuren geen zoden aan de dijk zet of, erger nog, de ander zelfs in die negativiteit meesleept. Anderzijds, en wellicht is dat vaker het geval, hebben mensen gewoon de beste bedoelingen met hun giftige oneliners. Ze weten niet goed hoe ze moeten reageren, ze voelen zich oncomfortabel of ze willen gewoon dat het goed met je gaat in plaats van slecht.

Wanneer mensen vertellen over verlies, rouw of ziekte, dan vinden we het vaak moeilijk om daar goed en passend op te reageren. We zijn oplossingsgericht en kiezen makkelijk de kortste route, die van de (giftige) positieve aanbeveling. Een coping-mechanisme, maar wel een met ongezonde gevolgen. Toxische positiviteit is niet alleen onhandig, het versterkt ook meteen het idee dat het tonen van kwetsbaarheid fout is.

Die houding ontstaat vaak in de kindertijd. 'Dat is toch niet zo erg' of 'Je moet daar toch niet om huilen'. De emoties van kinderen worden gesust en goedgepraat, waardoor het kind onbewust leert dat die emoties er niet mogen zijn. Ze beginnen hun innerlijke kompas te wantrouwen en leren om niet te vertrouwen op hun eigen (negatieve) gevoel of dat van de ander.



© Shutterstock.com

Door negatieve gevoelens en gedachten naar de achtergrond te drukken, kunnen op termijn zowel fysieke als mentale klachten ontstaan

Hoe ze zich werkelijk voelen of hoe ze dat uiten, het mag er niet zijn. De druk om altijd positief en gelukkig te zijn, of dat op z'n minst zo te laten uitschijnen, wordt met de paplepel ingegeven. Positiviteit is de norm en een brede glimlach is de gewenste emotionele reactie. Maar waarom mogen tranen niet vloeien?

Benoemen om te helen

Luisteren zonder - oplossingsgericht - advies te geven, is in de meeste gevallen de betere optie. Probeer te bedenken wat de ander écht nodig heeft. Vaak is dat simpelweg gehoord en gezien (mogen) worden. We willen begrepen en erkend worden, dat is een basisbehoefte van mensen. Ruimte creëren voor het gevoel van de ander, zonder (voor)oordeel, zorgt voor authentieke verbinding. Dat op zich kan een wereld van verschil betekenen, waardoor iemand zich wat beter kan gaan voelen. Wat je hardop benoemt, verliest vanzelf al een stukje van de emotionele lading.

Weet je niet goed wat te zeggen? Zeg dat dan gewoon: 'Ik weet niet goed wat te zeggen, maar ik ben er wel voor je.' Heb je net verteld dat het uit is met je lief en krijg je te horen: 'Ander en beter', vertel dan dat die opmerking je raakt. Daar doe je niets mis mee. Zo leren we onszelf en elkaar beter te steunen en te troosten. Kortom, de boom in met die lichtjes aan het einde van de tunnel.

En dan nu even negatief

Mijmeringen van een optimist

© Travelview / Shutterstock.com



Arthur Schopenhauer (1788-1860) was een Duitse filosoof en een notoire pessimist: "Als het voornaamste en meest directe doel van ons leven niet het lijden is, dan is ons bestaan het meest zinloze ter wereld."

Elke dag ontwaak ik als optimist, het is sterker dan mezelf. Al fluitend begin ik aan de dag. Ik stap in de auto, maar nog geen drie straten verder krijgt mijn wereldbeeld een eerste knauw. Een bestelwagen snijdt een mama met bakfiets de pas af. Even verder sloft een jongeman - wellicht met een voorliefde voor Schopenhauers filosofie - over het zebrapad. Het rode licht en de algehele wegcode worden compleet genegeerd. Ik rem bruusk. De landrover achter mij trakteert mij op een claxonconcert. Uitgeput kom ik aan op mijn bestemming.

Bert Goossens

Positief denken

Ik probeer me te herpakken. Als vrijzinnig humanistisch waardenwerker geloof ik

immers in mijn medemens. Daarom neem ik snel het boek *Waarom de wereld niet naar de knoppen gaat* van filosoof Maarten

Boudry ter hand. Na met enkele solide argumenten te zijn verrijkt, kan ik mijn dag weer voortzetten.

Toegegeven, het is niet altijd makkelijk om een positief mensbeeld staande te houden. Sombere gedachten liggen overal op de loer. Ik moet terugdenken aan de coronaperiode en hoe een simpel virus de gehele samenleving lamlegde. Bij sommigen werd niet alleen de gezondheid, maar ook het gezond verstand aangetast. Wetenschappelijke bevindingen werden voortdurend in twijfel getrokken en complottheorieën floreerden.

Nu goed, positief denken. Door de wonderlijke wetenschap hebben we in ijlt tempo een succesvolle vaccinatiecampagne op wereldschaal uitgerold. Het virus beheerst niet langer ons doen en laten.

Maar dan neemt de duisternis in mijn hoofd het weer even over. Wat als er morgen een nog besmettelijker én dodelijker virus ons pad kruist?

Ik kijk even uit het raam. De bladeren vallen van de bomen. In de schoonheid van de natuur kan een mens rust en troost vinden.

Alhoewel. Als Charles Darwin ons één ding heeft geleerd, is het wel dat de natuur een meedogenloze plek is. *Survival of the fittest* impliceert dat veel niet-aangepaste individuen in het stof bijten. Letterlijk. Voor elk schattig konijntje dat voorbij huppelt zijn er tientallen die ergens achter een boomstronk liggen te creperen van de honger.

Die wetten lijken ook grotendeels voor onze samenleving te gelden.

Even uitademen

Voor elke Metallica zijn er ontelbare wannabe's die nooit van enige roem zullen proeven. Het leven is ook niet altijd eerlijk, soms komt talent gewoon niet bovendrijven. Het manuscript van het eerste Harry Potter-boek van J.K. Rowling werd nota bene door twaalf uitgeverij teruggestuurd. Het scheelde maar een haartje of we leefden in een wereld zonder zoutzuurtjes, zwerkbol en Zweinstein.

Goed dat we af en toe in een fantasiewereld kunnen vluchten. De realiteit is soms moeilijk te verteren. Onze democratie is

meer een ideaal dan een realiteit. Ga maar eens na. Het parlement zou het hart van de democratie moeten vormen, maar is volledig onderschikt aan wat partijbesturen in besloten kring beslissen. We hebben een traag en log rechtssysteem. Het onderwijs bevindt zich in een negatieve spiraal. Er is een gapende kloof tussen zij die een huis kunnen kopen (en renoveren) en zij die huren. De wachttijden in de zorg lopen op en in gevangenissen worden mensenrechten voortdurend geschonden.

Wat met mensen zonder papieren? Welke rechten en perspectieven hebben zij in onze 'democratische' samenleving?

Even uitademen. De meeste mensen deugen, de meeste mensen deugen ... Die twee Wereldoorlogen sinds de Verlichting? *Accidents de parcours*. Historicus Rutger Bregman heeft dat toch maar knap aangetoond. De wereld zal er morgen beter uitzien, toch?

Oh, bijna vergeten. We hebben het nog niet over het klimaat gehad. Zelfs de meest optimistische scenario's gaan uit van onherstelbare schade aan onze planeet.

Oké, genoeg. Een mens zou haast euthanasie bij psychisch lijden overwegen. Maar ook dat is niet voor de hand liggend. Conservatieve krachten voeren immers een niet-aflatende strijd om het zelfbeschikingsrecht aan banden te leggen - op het vlak van euthanasie, abortus, gender ... En in veel landen doen ze dat met succes.

Gelukkig leven we in België. Voorlopig toch.

Heeft het zin?

Het wordt even zwart voor mijn ogen. President Van Grieken spreekt de Vlaamse Natie toe. Elf juli was lang de feestdag waarop we ons een historisch amper relevante veldslag herinnerden - of niet herinnerden. Maar nu is het ook de dag waarop we 'vieren' dat Vlaanderen onafhankelijk is. Van Langenhove, minister van Onderwijs, staat te glunderen naast het spreekgestoelte. Hij heeft net het levensbeschouwelijk onderwijs hervormd. Iedereen

krijgt nu verplicht het vak zedenleer. De leerplannen zijn wel enigszins aangepast. Online iemand uitschelden met shift lock en uitroepetekens: volledig volgens de zeden. Een tolerante en hoffelijke houding aannemen? Een naïeve uiting van wokeness. Opsluiten!

Ik stop met typen. Heeft het eigenlijk zin dat ik verder schrijf? Ik weet immers niet of mijn schrijven überhaupt wordt gelezen. Eer het verschijnt, kan de Russische president Vladimir Poetin een nucleair armageddon hebben ontketend. Wees nu even eerlijk: valt dat uit te sluiten?

Maar goed, zoals ik zei: ik ben dus een geboren optimist. En dus waag ik me aan enkele voorspellingen.

Vladimir Poetin treedt af, officieel 'om gezondheidsredenen'. Hij verschijnt niet langer in het openbare leven. Sommige bronnen stellen dat hij naar Argentinië is gevlucht. De gematigde fractie in het Kremlin grijpt de macht.

De algehele wereldpolitiek krijgt een heel nieuw karakter na compleet onverwachte democratische revoluties in China en Saudi-Arabië. Mensenrechten worden wereldwijd gerespecteerd.

Na enkele pikante schandalen, die te onkies zijn om hier neer te pennen, haalt Vlaams Belang bij de verkiezingen van 2024 amper de kiesdrempel.

De uitbreiding van de euthanasiewetgeving is hét wapenfeit van de huidige regering. Eindelijk kunnen mensen in alle omstandigheden voor een waardig levenseinde kiezen.

De topman van het katholiek onderwijs wordt gehuldigd omdat hij de moed heeft gehad om de artificiële instandhouding van de katholieke zuil op te heffen. Voortaan is er één officieel onderwijsnet met een vak humanistisch burgerschap.

Wat zeg je? Zijn al die zaken gerealiseerd? Wij leven toch in een prachtige wereld.

De stoa in theorie en praktijk

Leidraad voor een positieve levensvisie

© Shutterstock.com



Het stoïcisme is bij uitstek een positieve levensfilosofie: het gelooft sterk in de goedheid van mensen, maakt het mogelijk om gematigd en mild voor jezelf te zijn en geeft ruimte om te falen, met andere woorden het biedt een houvast in moeilijke situaties

Filosofen denken al eeuwen na over wat het goede leven is. De stoïcijnen focusten daarbij op de praktijk, de mens in zijn omgeving. Ze zochten vooral naar manieren om met tegenslag om te gaan. Daarom is hun filosofie ook vandaag nog steeds relevant. Heel wat van hun technieken worden zelfs gebruikt in de cognitieve gedragstherapie en de rationeel-emotieve therapie. Ze helpen om positiever in het leven te staan.

Liza Janssens

Iets meer dan 2.300 jaar geleden stichtte Zeno van Citium de stoa, een filosofische school die later uitgroeide tot een van de belangrijkste stromingen in het Romeinse Rijk. De bekendste stoïcijnen zijn keizer Marcus Aurelius en filosoof Seneca, een rijke en succesvolle staatsman en leermeester van keizer Nero die hem uiteindelijk tot zelfmoord dwong. Maar evengoed Epictetus die, geboren als slaaf, zijn meester zo goed diende dat hij na verloop van tijd werd vrijgekocht en dan filosoof werd.

Door de eeuwen heen was die filosofie bovendien een inspiratie voor heel wat invloedrijke mensen zoals Michel de Montaigne, George Washington, Erasmus ... Stoïcisme biedt immers een houvast in moeilijke situaties en helpt het leven te verdragen. Sinds het begin van de twintigste eeuw kent het gedachtegoed een heropleving als het moderne stoïcisme, zowel in de filosofie als in de psychotherapie en het publieke domein. Sedert de coronacrisis zitten stoïcijnse boeken en podcasts meer dan ooit in de lift.

Tweedeling van controle

Volgens de oude stoïcijnen leven we in een rationele wereld die onderworpen is aan natuurwetten. Daarbinnen bepaalt de onwrikbare, noodwendige en universele wet van de causaliteit - oorzaak en gevolg - het lot van elk individu. Maar de wereld op zich is goed en alles wat erin gebeurt, is in het belang van alle mensen. Het is dan ook de plicht van de stoïcijn om zijn rol in de samenleving te vervullen, namelijk deugdzzaam leven. Het stoïcisme onderscheidt vier deugden die niet los van elkaar kunnen worden gezien: wijsheid, moed, rechtvaardigheid en gematigdheid. Ze leiden het handelen van elke stoïcijn.

Stoïcijnen geloven sterk in de goedheid van mensen. Volgens hen is elk individu een redelijk wezen dat onderdeel uitmaakt van uitdijende concentrische cirkels van betrokkenheid. Er is het gezin, de grotere familie, de buurt waarin men woont, de stad, het land, het continent, de wereld ... en zo verder, tot de hele mensheid. Het goede doen

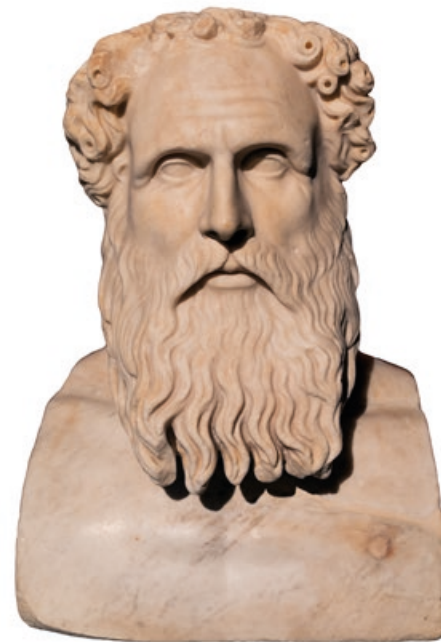
richt zich op de hele mensheid. Stoïcijnen nemen de redelijke capaciteit van de mens als uitgangspunt en stellen, in navolging van Socrates, dat geen enkele mens moedwillig kwaad berokkent. Daarom mag men de ander niet te snel veroordelen. Mensen maken immers van alles mee waar we geen weet van hebben. Door ervan uit te gaan dat de ander goede bedoelingen heeft maar die niet zo handig uit, gaan we de zaken ook minder persoonlijk nemen en dat opent de weg naar een gesprek en empathie.

Daarnaast maken stoïcijnen een scherpe opsplitsing tussen alle zaken en gebeurtenissen in het leven en de wereld: enerzijds zijn er het individu en zijn bijbehorende gevoelens en handeling, en anderzijds is er al de rest dat buiten de wil van het individu valt. Het gaat erom een onderscheid te maken tussen wat we zelf kunnen beïnvloeden en wat niet. Wie dat fundamentele onderscheid accepteert en ernaar handelt, zal een gelukkig leven leiden.

Verdragen van tegenslag

We hebben echter slechts een beperkt aantal zaken in de hand: onze gedachten, onze oordelen, onze waarden en onze acties of beslissingen. Kortom, dat wat zich in ons hoofd en lichaam afspeelt. Al het andere kunnen we in het beste geval misschien beïnvloeden, maar hebben we finaal niet onder controle.

Het is belangrijk inzicht te verwerven in het eigen denken en te oordelen over wat men meemaakt. Men moet werken aan zichzelf en de manier waarop men naar zichzelf kijkt. Dagelijks stilstaan bij wat er die dag is gebeurd, wat men daarbij voelt of gevoeld heeft, hoe men het eventueel anders had kunnen benaderen ... Daarbij mag men zich niet louter focussen op het resultaat, maar veeleer op de houding en de manier waarop men met situaties en gebeurtenissen omgaat. We moeten met andere woorden de realiteit aanvaarden zoals die is en onze meningen, verlangens en aversies erover veranderen. Want alleen dat ligt binnen ons bereik.



Zeno van Citium (334-262 voor onze jaartelling), grondlegger van het stoïcisme: "Welzijn wordt bereikt met kleine stapjes, maar het is echt geen kleinigheid."

Zelfbeheersing

Het is evenwel niet de bedoeling om die verlangens of emoties uit te schakelen, wel om ze om te buigen. Door te analyseren waar die gevoelens vandaan komen, wordt men zich er bewuster van en laat men zich er niet meer door overspoelen of meeslepen. Het vergt dan ook een zekere zelfbeheersing om zichzelf dagelijks te analyseren. Men mag zich er immers niet in verliezen.

Zich beklagen over het verleden, mijmeren over het gebeurde, is zinloos. Wie bij dat falen blijft hangen, gaat gebukt onder het eigen oordeel over aangelegenheden waarover men in de eerste plaats al geen controle had. Bovendien zijn ze al gebeurd en kunnen ze niet meer veranderd worden. Pijn hoort nu eenmaal bij het leven. Sta in dat leven, maar ga er op een goede manier mee om.

Hopen op een betere toekomst is evengoed uit den boze, want die hebben we toch niet onder controle. Dan is het beter om zich voor te nemen de volgende dag opnieuw te beginnen en het beter te doen. Maar ook dat kan mislukken, want we hebben er geen vat op. Stoïcijnen leven vooral in het nu. Ze focussen zich op wat ze vandaag kunnen doen en doen dat dan naar beste vermogen.



Marcus Aurelius, Romeinse keizer van 161 tot 180: "Bedenk dat iedereen alleen leeft in het heden, dit korte ogenblik. De rest is al geleefd of is nog in het ongewisse. Kort is ieders leven; klein is het hoekje van de aarde waar hij leeft; kort is zelfs de langste roem bij het nageslacht."

Vergevingsgezind

Voor de stoïcijnse levenskunst is er een verschil tussen het bereiken van een doel en de intentie waarmee men handelt. Daardoor is het stoïcisme ook zeer vergevingsgezind: zo lang men blijft oefenen, dag in dag uit, met vallen en opstaan, falen, sukkelen en opnieuw beginnen, is men op de goede weg. Want hoewel de wijsheid nastrevenswaardig is, is 'de wijze' worden een onbereikbaar doel. Al was het maar omdat men het resultaat van zijn handelen niet onder controle heeft. Maar als men alles heeft ondernomen, zijn uiterste best heeft gedaan, is het in essentie niet belangrijk of men een doel wel of niet heeft bereikt.

Dat staat haaks op de teneur in onze huidige maatschappij, waar de nadruk vooral op het 'slagen in het leven' ligt. Misschien net daarom dat de moderne stoa zo populair is. Het is volgens de stoïcijnen immers niet raadzaam om de eigenwaarde aan dergelijke externe doelen vast te klampen. Het loslaten van dat soort doelen, maakt dat het ook niet zo erg is wanneer ze niet worden gehaald. Het is veel zinvoller de focus naar interne doelen te verschuiven, zoals de intenties die men heeft - bijvoorbeeld een zo goed mogelijke partner zijn. Daarmee handelt men naar beste vermogen en doet men in essentie het goede.

Het stoïcisme is bij uitstek een positieve levensfilosofie. Het gelooft immers sterk in de goedheid van mensen, maakt het mogelijk om gematigd en mild voor jezelf te zijn en geeft ruimte om te falen, want op de meeste zaken heb je toch geen vat.

Enkele oefeningen

Er zijn heel wat boeken, podcasts en websites over het moderne stoïcisme te vinden die uiteenlopende technieken meegeven om standvastiger en positiever in het leven te staan. Onderstaande oefeningen kunnen alvast een inspiratie zijn.

Dagelijkse reflectie

Veel stoïcijnen houden een soort dagboek bij. Dat kan in verschillende vormen. De bedoeling ervan is vooral om kort te overlopen wat die dag goed is gegaan, daarbij enkel reflecterend over het eigen handelen en voelen. Zo krijgt men inzicht in welke aspecten van de gebeurtenis men onder controle kan hebben.

Maximes

Marcus Aurelius vond steun in het dagelijks lezen en opzeggen van bepaalde uitspraken of beschouwingen op het gebied van mensenkennis en levenshouding, zogenaamde maximes, om die zo te laten indringen. Het zijn vaak spreuken die eraan moeten herinneren dat we geen controle hebben over tal van zaken, bijvoorbeeld over de reactie van anderen. De bekendste uitspraak die hij elke ochtend citeerde, vinden we in zijn boek *Overpeinzingen*:

"Zeg tot uzelf bij het aanbreken van de dag: vandaag zal ik allerlei mensen

ontmoeten, de bemoeial, de ondankbare, de onmatige, de bedrieger, de afgunstige, de eenzellige. Ze werden zo omdat zij goed niet van kwaad kunnen onderscheiden. Maar ik heb de natuur van Goed en Kwaad doorgrond en gezien dat het ene vol schoonheid is en het andere afschuwwekkend. Bovendien heb ik de natuur van de zondaar doorgrond en ontdekt dat wij verwant zijn, niet omdat wij van hetzelfde bloed of hetzelfde zaad zijn, maar omdat wij deel hebben aan de geest en de goddelijke vonk. Ik kan door geen van hen gekwetst worden, want wat lelijk is, bindt mij niet. Ik kan niet boos worden op mijn naaste of hem haten, want wij zijn tot bestaan gekomen om samen te werken, zoals de voeten, de handen, de oogleden en de boven- en ondertanden. Daarom is het in strijd met de Natuur om elkaar tegen te werken, en dat doen wij door ons aan elkaar te ergeren en afkeer van elkaar te hebben."

Premeditatio malorum

Een andere techniek is negatieve visualisatie, of *premeditatio malorum*. Daarbij beeldt men zich vooraf alle slechte scenario's in en hoe men daarop zou kunnen reageren. Dan is de kans groter dat men kalm zal blijven als er zich negatieve zaken voordoen. Zeker omdat onze fantasie en angst zeer levendig zijn en die rampzalige scenario's, als ze zich voltrekken, minder erg blijken te zijn.

Gezegd

"Remember: things can be bad, and getting better."
- Hans Rosling, Zweedse arts en statisticus.

"Iemand die een bijzonder begenadigde criticus is, zal zonder twijfel dikwijls ondermijnend zijn. Maar ondermijnend, zo mag je hopen, waar het gaat om kletspraat, hol vertoon, hypocrisie, geriefelijke behoudzucht en herenschimmig radicalisme."
- John Passmore, Australische filosoof en humanist.

"Maak van jezelf een geschenk voor anderen."
- Caroline Pauwels, erector Vrije Universiteit Brussel.

"Het belangrijkste is niet of je een optimist of een pessimist bent, maar wat je conclusies zijn."
- Johan Braeckman, filosoof en hoogleraar Universiteit Gent.

"Ik denk dat optimisme dicht bij liefde zou moeten of kunnen liggen dan bij de plicht. Optimisme is in die zin breekbaar en kwetsbaar, in zekere zin ook eenzaam, en heel erg naakt. Je breekbaar aan een ander laten zien, met al je deuken en littekens, met je onvermogen tot spreken, met het falen dat in elke beweging kan opduiken, dat is de plek waar de liefde beweegt. Het is in wezen niet anders voor het optimisme."
- Jan Mertens, Federale Raad voor Duurzame Ontwikkeling.

Wetenschap

De encyclopedisten, een groep Franse achttiende-eeuwse wetenschappers en filosofen, geloofden dat het tijdperk van de wetenschap alle volkeren geluk zou brengen, mits de heersende vorsten gehoor gaven aan deskundigen.

Met de Franse vorst liep het anders af, maar met de Verlichting kwam het wetenschappelijk denken in hoger aanzien en ontwikkelde zich een positief denken over de mogelijkheden van de wetenschap.

Kan je voorbeelden bedenken van hoe wetenschap en techniek hebben bijgedragen tot het goede en het menselijk geluk? Zijn er ook tegenvoorbeelden te geven?

Overdenk je voorbeelden in het licht van de volgende passage uit de Verklaring van modern humanisme (augustus 2022, gedeeltelijk geparafraseerd): "Wij - humanisten - bepleiten de toepassing van wetenschap en vrij onderzoek voor de problemen van de wereld, in het besef dat - terwijl wetenschap de middelen verschaft - menselijke waarden het doel moeten bepalen. Met wetenschap en technologie willen we het welzijn van de mens vergroten, en nooit op een onmenselijke of destructieve manier."



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Possibilist

Over de term 'possibilist' - let op, niet bedoeld als aanhanger van het possibilisme, een stroming binnen het socialisme - kan je meer vernemen in *Ronduit. Aantekeningen van een possibilist*, een interessant boek van de ons veel te vroeg ontvallen VUB-erector Caroline Pauwels. Het begrip staat voor het vertrouwen dat we - met behulp van onze menselijke vermogens - de samenleving en de wereld kunnen veranderen en verbeteren. Het is het rotsvast geloof dat dingen beter kunnen worden.

Naast de rede, de wetenschap en het humanisme is het possibilisme de vierde centrale bouwsteen van de Verlichting, begrepen als een levenskunst in bevraging. In het boek reflecteert de auteur ook over wat het possibilisme voor haar persoonlijke leven heeft betekend.

Een ander opvallend persoonlijk en inspirerend verhaal over het geloof in possibilisme lees je in *Tussen hoop en hersenletsel. Een zoektocht naar identiteit, herstel en zorgvuldig optimisme van een verkeersslachtoffer*, een boek van leerkracht niet-confessionele zedenleer Stijn Geerinck. Hij doet het verhaal van zijn revalidatie, nadat hij op de fiets door een automobilist werd aangereden.

Doetip: schrijf als possibilist je eigen levensverhaal.

Muziek

Volgens cognitief neurowetenschapper Jacob Jolij kan muziek je hersenen écht opvrolijken. Krijg jij een positieve mindset van *Don't Stop Me Now* van Queen of *Walking on Sunshine* van Katrina & the Waves? Welk nummer verbetert stevast jouw gemoed?

Niet gezegd

"Optimism is a moral duty." Die uitspraak wordt vaak toegeschreven aan de Oostenrijks-Britse filosoof Karl Popper of de Duitse filosoof Immanuel Kant. Het citaat is niet letterlijk in hun werk te vinden, al sluit het wel aan bij Kants gedachtegoed.

Hoe dan ook, het brengt een interessante discussie op gang. Is het moreel wenselijk of zelfs verplicht een optimist te zijn? Wat denk jij?



LUISTER NU NAAR SCIENTISTS WITH A CAUSE

VIA JE FAVORIETE PODCASTKANAAL

Scientists With a Cause is een podcast van de Vrije Universiteit Brussel waarin je ontdekt welke bijdrage onze wetenschappers leveren aan de duurzame ontwikkelingsdoelstellingen. Wetenschappers vertellen over hun onderzoek, over hun visie, over de oplossingen die zij nastreven en waarom dit ook van belang is voor jouw leven en onze toekomst.



Listen on
Apple Podcasts



Listen on
Spotify



Listen on
Google Podcasts

vub.be/nl/podcasts-scientists-with-cause

DE WERELD HEEFT JE NODIG
THE WORLD NEEDS YOU



VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL