

Levenskunst: Ontwikkelen van *Existentieel Welzijn*

Prof. Em. Mia Leijssen

Maslowprijs 2017



“Moeilijke tijden”

Doorbreken
vanzelfsprekendheden

Nuanceren
gangbare visies

Maslow (1951) Behoeftenpyramide

Basisbehoeften:

voedsel, onderdak, sociale steun.

Viktor Frankl (1946, 1978)

*Voorals basisbehoeften niet
vervuld zijn,*

*is levenszin vinden essentieel om te
overleven.*

Visies op levenskunst

- *Hedonistische* strekking: geluk en levenstevredenheid
- *Eudaimonische* strekking: zelfrealisatie, levensdoelen, zingeving

Celbiologisch onderzoek

Eudaimonisch en Hedonistisch welzijn:
stress-reducerend,
positieve impact op fysieke en mentale
gezondheid.

Eudaimonisch welzijn: meer antivirale cellen
dan bij Hedonistisch welzijn !

Gevoelens van zinvolheid: stevige buffer bij
moeilijkheden.



Existentieel welzijn

Geen hiërarchie van behoeften.

Integreert hedonistische en eudaimonische.

Wat betekent “mens zijn”?
Krachtbronnen.

“Dasein” (Binswanger, Rollo May)

- Umwelt: Fysieke werkelijkheid
- Mitwelt: Sociale leven
- Eigenwelt: Psychische ervaringswereld
- Uberwelt: Spirituele beleving

Bestaansdimensies: onlosmakelijk met elkaar verweven.

Vrijheid

Hoe je omgaat met gegevens van

- Fysieke bestaan
- Bestaan met anderen
- Bestaan met jezelf
- Ruimere zelfoverstijgende context

Niet los te koppelen van **verantwoordelijkheid**

Deugd is het midden tussen twee uitersten

Onderinvestering

- Honger; armoede; ongezond of gevaarlijk leven.
- Geen sociaal netwerk; nergens bij horen.
- Geen zelfwaarde; geen zelfkennis.
- Leegte; zinloosheid; morele gedrag afhankelijk van regels en wetten.

Overinvestering

- Welvaartsziekten; nooit genoeg; verslavingen.
- Hypergevoelig voor waardering en kritiek; aanzien door maatschappelijke positie.
- Egocentrisch; individuele vrijheid primeert op collectief belang.
- Fanatisme; bekeringsdrift.

“Existentieel welzijn”

Bewustzijn van waarden,
mogelijkheden en kwetsbaarheden
in elke bestaansmodaliteit.

Krachtbronnen aanboren ondanks
problemen.

Fysieke bestaansdimensie:

gezondheid, veiligheid, comfort,
genot, schoonheid

- Menselijk lichaam: “weet”, ongekend potentieel.
- Natuur: “intelligentie”, bron van inspiratie.
- Materie: “uitstraling”.
- Biologische processen: “logica”.

Biologisch beloningssysteem

“Ouderschapsparadox”: lager geluksgevoel weegt op tegen ervaren van zinvolheid.

- Sympathisch zenuwstelsel / kleiner deel van hersenen geactiveerd bij genot en geluk; ook verbonden met reacties als vluchten en vechten.
- Parasympathisch zenuwstelsel / groter deel van hersenen geactiveerd bij overstijgen van lustprincipe; ook verbonden met rusten en verteren.

Sociale bestaansdimensie:

erbij horen, relaties, erkenning,
succes, verantwoordelijkheid,
goedheid

- *“Het zijn niet de slechte ervaringen die bepalend zijn, wel de goede mensen die je levenspad kruisen.”* (Vaillant 2002)
- Empathie: verschil tussen empathische bezorgdheid – empathische angst!

Psychische bestaansdimensie:
autonomie, vrijheid, kennis,
zelfontplooiing, waarheid

- Zelfkennis
- Zelfaanvaarding
- Vergeving
- ‘Positiviteitseffect’

Spirituele bestaansdimensie:

zinbeleving, “IK” wijkt voor groter belang en gaat op in groter geheel, verbinding met ideaal motiveert om het goede te doen

- Spiritus: begeestering, levenskracht
- “Pure” kwaliteiten
- Paradox Religies “letterlijk geloven” primeert op “symboliek”
- Vertrouwen, Niet-weten, Ervaren

Conclusies



KU Leuven “Geluksonderzoek”

- Het streven naar een **‘perfect leven’** is net zo contraproductief als de vrees dat het allemaal **‘niets voorstelt’**.
- Geloof in **‘maakbaarheid’** van alles is even onjuist als overtuiging **‘machteloos slachtoffer’** te zijn.
- Problematisch: **‘alles-niets’**, **‘goed-slecht’**.
- Gevaar! **‘Polarizeren’**: persoon identificeert zich met eenzijdige visie en sluit andere visies uit.

'Respons-ability'

BEWUSTZIJN van waardevolle
Reflecteren op zinvol leven

Maslow (1951) Behoeftenpyramide
ZIJNSWAARDEN: schoonheid,
goedheid, waarheid, liefde

Liefde = je verbinden met

- fysieke realiteit, lichaam, natuur, materie
- andere mensen, taak in de samenleving
- eigen innerlijke kern
- grotere bestaanscontext

Eenheidsbewustzijn: alles is met alles verbonden.

Multiculturele samenleving: respecteren van alle bestaansmodaliteiten.

Niet oordelen: erkennen “*het is wat het is.*”

Dank voor uw aandacht

mia.leijssen@kuleuven.be

www.existentieelwelzijn.be

Massive Open Online Course “*Existential Well-being Counseling: A Person-centered Experiential Approach.*”
www.edx.org/course/existential-well-being-counseling-person-kuleuvenx-ewbcx

Leijssen Mia. *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn.* Lannoo 2013.