



Sleutels tot geluk

Prof. Em. Mia Leijssen

November 2018

“*Geluk*” ?

- Media: gelukshype.
- “Geluk” verkoopt goed.
- Wat onder de noemer van “geluk” gepresenteerd wordt, is veel ruimer op te vatten.

Ervaringsgerichte oefening: DANKBAARHEID

*“Noteer drie dingen
waarvoor je op dit moment
dankbaar kunt zijn.”*

Dankbaarheidsoefening =
“Moeder van geluksinterventies”

Dankbaarheid

- Niets went zo snel als comfortabel leven.
- Vaak erkennen we pas de waarde van iets wanneer het dreigt weg te vallen of het er niet (meer) is.
- Dankbare leven = 'resetten' van je gewoonteblik. Waarde geven, mogelijkheden opmerken.

Effecten dankbaarheid

- Fysiek: meer genieten van eenvoudige dingen, betere slaapkwaliteit, materieel bezit delen.
- Sociaal: betere relaties, meer wederkerigheid.
- Psychisch: betere stemming, meer aandacht voor talenten, problemen worden uitdagingen.
- Spiritueel: meer verantwoordelijkheid voor moreel hoogstaand gedrag, geeft meer zin.

Sleutels tot geluk:



Zegeningen tellen

Het goede vermenigvuldigen.

POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Wetenschap betreffende
gelukkig, goed, zinvol
leven



Aristoteles: Bestaansethiek

Reflectie op wat waardevol is in het leven
Aandacht voor zelfkennis.

- Deugd is het midden tussen 2 uitersten.
- Vriendschap voor jezelf.
- Bloeiend leven: niet gericht op status en eer, wel op *bewust* leven.

Sleutels tot geluk:



Midden zoeken tussen uitersten

Goede vriend zijn voor jezelf

Leven met aandacht.

Maslow (1951): Behoeftenpyramide

- *Basisbehoeften:*
voedsel, onderdak, sociale steun.
- *Zijnswaarden:*
schoonheid, goedheid, waarheid.



Sleutels tot geluk:

Schoonheid cultiveren

Goed zijn voor anderen

Waarheid spreken.

Viktor Frankl (1946, 1978) “Levenszin”

- *“Voorals als basisbehoeftefen niet vervuld zijn, is levenszin vinden essentieel om te overleven.”*
- Gevoelens van zinvolheid: stevige buffer bij moeilijkheden.



Sleutels tot geluk:

*Iets hebben om voor te leven
maakt je sterker*

*Je aandacht verleggen naar iets
positiefs*

helpt je om veel te verdragen.

Seligman (2002) “Authentic happiness”

- *Plezierige* leven: cultiveert het aangename.
- *Goede* leven: inzet van talenten op belangrijke levensdomeinen.
- *Zinvolle* leven: doelen die eigenbelangen overstijgen.



Sleutels tot geluk:

Ruimte geven aan

plezierige,

goede,

en zinvolle dingen.

Welzijnsmetingen

- *Hedonistische* strekking: geluk en levenstevredenheid. Aangenaam, gemakkelijk, prettig.
- *Eudaimonische* strekking: zelfrealisatie en levensdoelen. “*Ikigai*” (Okinawa): “*jouw ding*”, wat jij graag doet of goed kunt en waar jij voor wil gaan in het leven.

Celbiologisch onderzoek

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

“Voedingswaarde” is echter van korte duur.

Eudaimonisch welzijn: meer antivirale cellen!
Stevige buffer tegen welvaartsziekten (verslaving, depressie, zinloosheid),
meer weerstand tegen infecties.



Sleutels tot geluk:

*Kiezen om door te zetten
in wat je graag doet of goed kunt*

*i.p.v. je te laten verleiden tot
gemakkelijkste of aangename.*

Biologisch beloningssysteem !

- **Sympathisch** zenuwstelsel / kleiner deel van hersenen geactiveerd bij *genot en geluk*;
 - verbonden met reacties als *vluchten en vechten*.

 - **Parasympathisch** zenuwstelsel / groter deel van hersenen geactiveerd bij overstijgen van lustprincipe en ervaren van *zin*;
 - verbonden met *rusten en verteren*.
- “*Ouderschapsparadox*”: **lager geluksgevoel weegt op tegen ervaren van zinvolheid.**

EXISTENTIËLE BENADERING

Wat betekent het
als mens te leven?



Menselijk bestaan: meerdere dimensies

- *Fysieke* werkelijkheid: lichaam, natuur, materiële wereld.
- *Sociale* leven: relaties met anderen, positie in samenleving.
- *Psychische* ervaringswereld: eigenheid, persoonlijke kwaliteiten.
- *Spirituele* beleving: ruimer dan “IK”, deel zijn van een groter geheel.

Onlosmakelijk met elkaar verweven.

“*Existentieel welzijn*”

Bewustzijn van **waarden**,
mogelijkheden en **kwetsbaarheden**
in alle dimensies van bestaan.

Sleutels tot geluk: *oog hebben voor
fysieke, sociale, psychische en spirituele
aspecten van menszijn.*

Fysieke bestaan **Waarden**

GEZONDHEID
VEILIGHEID
COMFORT
SCHOONHEID

Fysieke bestaansdimensie

- Lichaam 'weet' van binnenuit hoe het moet groeien en wat goed is.
- Afstemmen op realiteit.
- Fysiek contact, positieve effecten!
- Natuur als spiegel en bron van inspiratie.

Sleutels tot geluk:



Zintuigen voeden

Mooie omgeving

Zorgdragen voor lichaam

Contact met de natuur.

Sociale bestaan

Waarden

ERBIJ HOREN

SUCCES

DIENSTBAARHEID

GOEDHEID

Sociale bestaansdimensie

- “*Niet je slechte ervaringen bepalen je welzijn, wel de goede mensen die je levenspad kruisen*” (Vaillant 2002).
- Familie, vrienden, sociale netwerk draagt bij aan gezondheid.
- Empathische *bezorgdheid* is gericht op welzijn van ander. Empathische *angst* is besmettelijke sfeer van onrust en onmacht bij lijden van ander.
- Identiteit en sociale rol veranderen gedurende leven.

Sleutels tot geluk:



Je met goede mensen omringen.

*Niet 'meegaan' in lijden,
wel erkenning geven aan het
moeilijke en 'aanwezig' zijn.*

Flexibiliteit in sociale rollen.

Psychische bestaan

Waarden

AUTONOMIE
VRIJHEID
KENNIS
WAARHEID
WIJSHEID

Psychische bestaansdimensie

- Grootste eenzaamheid = afwezigheid van goede relatie met jezelf.
- Zelfkennis: waarheid omtrent jezelf onder ogen durven nemen.
- Zelfaanvaarding: verstaan dat je in de gegeven omstandigheden vaak geen andere keuze had.
- Wijsheid: hoofd en hart in harmonie.
- Geen opeenstapeling van kennis, wel dieper begrip van de essentie.

Sleutels tot geluk



Talenten ontwikkelen en ruimte maken voor passies.

Wegblijven uit valkuil van perfectionisme! Verzoenen met de 'halfheid'.

Met liefde naar jezelf kijken in goede en slechte momenten.

De essentie voor ogen houden.

Spirituele bestaan **Waarden**

LIEFDE

BIJDRAGEN AAN BETERE WERELD

ZELFOVERSTIJGENDE INSPIRATIE

Spirituele bestaansdimensie

- Spiritus = Geest, Levenskracht, Levensenergie die alles doorstroomt.
- Meer dan menselijk verstand kan bevatten; erkennen van 'niet-weten'.
- Zichzelf ervaren als deel van een grotere bestaanscontext.
- “IK” / eigenbelang wijkt voor groter belang. Handelen vanuit LIEFDE.

Liefde = *verbinding* in alle bestaansdimensies

- Fysieke lichaam en natuur eren.
- Engagement in relaties met andere mensen.
- Innerlijke kern koesteren en eigenheid vorm geven.
- Jouw inspiratiebronnen cultiveren en bronnen van anderen leren kennen en respecteren. Diepgaand verbinden met wat jou aanspreekt, geeft meer zin dan oppervlakkig van alles wat proeven.

Eenheidsbewustzijn: alles is met alles verbonden.

“Pure” kwaliteiten impliceren altijd ‘meer’ dan je ‘beperkte ik’ en omvatten *alle* dimensies

- Liefde
- Dankbaarheid
- Verwondering
- Vertrouwen
- Mededogen
- Hoop
- Humor



Sleutels tot geluk:

“Het is wat het is” zegt de liefde.

Opmerken zonder oordelen.

Pure kwaliteiten beoefenen.

*Investeren in waarden van alle
bestaansdimensies.*

Meer weten? Verder verdiepen?

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

www.existentieelwelzijn.be

Mia.leijssen@kuleuven.be

Dank u voor uw aandacht