

## **Existentieel welzijn: zin in meer dan geluk.**

Mia Leijssen, Manuscript (jan 2016) Voor boek: *Krachtig en kwetsbaar*. Liber amicarocum voor Frabs Van Steenbergen. Halewijn

Er gaat geen dag voorbij of ‘geluk’ haalt de media, maar de intelligentsia heeft geen hoge dunk van gelukszoekers. Polarisering gaat echter voorbij aan de complexe realiteit. Zogenaamd ‘geluksonderzoek’ toont dat die term de lading niet dekt. Wat gemakkelijker halve ‘geluk’ wordt genoemd, gaat voor het merendeel over zingeving, waarden en deugden die traditioneel hoog aangeschreven staan in spirituele tradities. De kunst bestaat erin om oude levenswijsheden een nieuwe verpakking te geven zodat ze de hedendaagse mens aanspreken. Wetenschappelijk aangetoonde werkzaamheid dient verder ter ondersteuning van de motivatie om het goede te doen in een tijd dat religies hun autoriteit verliezen en mensen huiveren voor normering. Psychotherapeuten zijn nodig voor herstel van trauma’s maar ook om soelaas te bieden bij aanhoudende gevoelens van zinloosheid die kenmerkend zijn voor het existentiële vacuüm dat in een gesecculariseerde samenleving kan ontstaan. De opkomst van de positieve psychologie reflecteert de bijzondere aandacht voor kwaliteiten die bijdragen aan goed leven. Zo zijn interventies ter bevordering van geluk en zingeving beland in het arsenaal van opvoeders en hulpverleners. Of dat terecht is en hoe deze ontwikkeling ook de psychotherapie kan verrijken, hoop ik in deze bijdrage te belichten. Met de term ‘existentieel welzijn’ verwijs ik naar de integratie van wijsheden uit de existentiële filosofie, positieve psychologie en wetenschappelijk onderzoek.

## **Positieve psychologie**

Seligman en Csikszentmihalyi (2000) gaven het startschot voor de positieve psychologie met hun publicatie "Positive Psychology" in "The American Psychologist". Maar er waren voorlopers op deze stroming. In zijn boek "Motivatie en persoonlijkheid" heeft Maslow (1951) een hoofdstuk getiteld "Positieve psychologie". Hij argumenteert daarin dat voedsel, onderdak en sociale steun basisbehoeften zijn, maar dat het leven pas echt de moeite waard wordt vanuit zijnswaarden: schoonheid, goedheid en waarheid. Opmerkelijk is dat Thomas van Aquino al veel eerder ‘het goede, het ware, het schone’ beschreef als wegen naar Godsontmoeting.

Positieve psychologie recupereert wijsheid die traditioneel door religie en filosofie aangereikt werd. Bij de Oude Grieken bijvoorbeeld schreef Aristoteles over ‘bestaansethiek’. Daarin pleit hij voor een continue reflectie op de kwaliteit van persoonlijk functioneren en over wat waarde heeft in het leven. Het Griekse woord ‘èthos’ betekent: persoonlijke houding of karakter. Bestaansethiek is gericht op ‘de bekwaamheid om met jezelf om te gaan’. Aristoteles maakt positieve zorg voor de psyche concreet aan de hand van deugden die richtinggevend zijn voor dagelijkse bezigheden. Hij hanteert daarbij drie begrippen: ‘optimaal functioneren’, ‘vriendschap voor jezelf’ en ‘streven naar een bloeiend leven’. *Optimaal functioneren* gaat over de juiste houding waarin je het evenwicht bewaart en niet te snel of op verkeerde momenten om verkeerde redenen meegesleept wordt door gevoelens. Bij de emotie

‘woede’ bijvoorbeeld is er de ene kant van te heftig kwaad zijn en de andere kant van in het geheel niet kwaad kunnen worden; daartussenin ligt een optimale houding die te verstaan is als ‘kordate zachtmoedigheid’. De deugd is het midden tussen twee uitersten, zoals ‘moed’ het midden houdt tussen angst en overmoed. *Vriendschap voor jezelf* is een positieve houding ten opzichte van jezelf. In de tegenovergestelde houding ben je in conflict met jezelf en doe je dingen die niet goed zijn voor je gezondheid en geestelijk welzijn. Wanneer je de juiste vorm van zelfliefde hebt, doe je de goede dingen omdat je nadenkt over wat echt belangrijk is, in plaats van je te laten leiden door zelfzucht of door verwachtingen van anderen. Een *bloeiend leven* tenslotte slaat niet op materiële welvaart - ook al is enige voorspoed wel wenselijk - het is niet gericht op streven naar genot, status en eer. Het is bewust leven; aan geluk moet je werken en daarvoor heb je voldoende vrije tijd nodig. Die tijd besteed je bij voorkeur aan reflecteren en beschouwen. Als je dat in praktijk brengt, ben je - volgens Aristoteles - een gelukkig mens.

Seligman (2002) beschrijft in zijn “Authentic Happiness theorie” drie wegen om een gelukkig leven te bereiken. Het *plezierige* leven cultiveert wat het leven aangenaam maakt. In het *goede* leven worden talenten aangewend om zich te engageren in belangrijke levensdomeinen zoals werk, relaties, hobby’s. Bij het *zinvol* leven wordt het beste van zichzelf ingezet en eigenbelangen overstegen. Seligman en collega’s onderscheiden 24 karaktersterktes die ze classificeren in 6 deugden met name: wijsheid, moed, liefde, rechtvaardigheid, gematigdheid, transcendentie. *Deugden* zijn kwaliteiten die in de geschiedenis steeds terugkeren, onafhankelijk van tijd en plaats. Onderzoekers achten het mogelijk dat er in de evolutie van de mens een natuurlijke selectie plaatsvindt op basis van die ‘uitmuntendheden’. *Karaktersterktes* zoals onder andere leergierig of behulpzaam zijn, dienen om vorm te geven aan deugden. Op hun best liggen karaktersterktes in het verlengde van *talenten*. Die zijn het gevolg van een gezonde ontwikkeling waarin ruimte en stimulansen aanwezig zijn om aangeboren eigenschappen te ontdekken en te verfijnen, gecombineerd met kennis en vaardigheden.

Vaillant (2008) verankert positieve psychologie in ontwikkelingspsychologie, neurobiologie en antropologie. Aan de hand van wetenschappelijke experimenten bewijst hij dat positieve emoties leiden tot flexibeler en creatiever denkp patronen en efficiënter gedrag, terwijl negatieve emoties de aandacht vernauwen en resulteren in vastgeroeste gewoontes. Negatieve emoties - zoals angst en boosheid - zijn cruciaal om te overleven. Positieve emoties - zoals liefde, mededogen, hoop, vergevingsgezindheid, dankbaarheid, ontzag, vreugde - zijn essentieel voor welzijn. Vaillant ziet streven naar geluk als kortzichtig en pleit ervoor om belang te hechten aan wat op langere termijn vreugde schenkt. Vreugde is wezenlijker en stabiel dan geluk. Vreugde gaat over verbondenheid met anderen; bij geluk draait het om spanningsverlaging voor het zelf. Geluk activeert het sympathisch zenuwstelsel, waar ook vluchten of vechten gestimuleerd worden. Vreugde situeert zich in het parasympathisch zenuwstelsel, waar tevens stimuli om te rusten en te verteren zich lokaliseren. Vreugde verlaagt de hartslag, gaat samen met levendigheid en is te verzoenen met pijn. Evolutionair is vreugde relevant omdat het een biologisch beloningssysteem is dat doet kiezen om gevaar te trotseren. Hiermee wordt ook de ‘oudersparadox’ begrijpelijk: mensen willen graag kinderen ondanks de daling van het geluksniveau bij jonge ouders.

De Weense psychiater Viktor Frankl (1905-1997) ontleent aan drie jaar concentratiekampen de autoriteit voor zijn stelling dat: vooral wanneer basisbehoeften zoals voedsel, onderdak en veiligheid NIET vervuld zijn, de behoefte aan zingeving de meest cruciale is. Ondanks het feit dat hij persoonlijk zoveel lijden en kwaad ondergaan heeft, toont hij dat de mens het vermogen heeft om boven het lijden uit te stijgen. In extreme levensomstandigheden rest nog altijd 'de laatste menselijke vrijheid': je eigen houding bepalen en je creativiteit aanwenden. Frankl beschrijft hoe het ondraaglijke draaglijk werd door bijvoorbeeld: herinneringen aan dierbaren te koesteren, een daad van goedheid stellen zoals je laatste brood weggeven, opmerken hoe er helende schoonheid is in een zonsondergang of een boom in bloei, grimmige humor hanteren, zich geborgen weten in Gods hand, motieven van je folteraars trachten te doorgronden... Op die fundamentele 'wil tot betekenis' heeft Frankl zijn therapeutische benadering gebouwd onder de naam 'Logotherapie' – letterlijk vertaald als 'Betekenistherapie'. De zin en het doel van je bestaan ontdekken is volgens Frankl veel belangrijker dan het streven naar geluk of zelfactualisatie. Hij citeert daarbij meermaals Nietzsche: "Hij die een 'waartoe' in het leven heeft, kan vrijwel met elke 'hoe' omgaan". Wanneer mensen geen betekenisvolle doelen hebben, belanden ze in een existentieel vacuüm dat gekenmerkt is door frustratie, leegte, depressiviteit, zinloosheid, verslavingen en andere symptomen die de 'existentiële neurose' zichtbaar maken. Zingeving gaat gepaard met je verantwoordelijkheid opnemen voor wat zich aandient op je levenspad.

Empirisch onderzoek geeft duidelijkheid over kwaliteiten die effectief bijdragen aan gezondheid en welzijn van zichzelf en anderen. Metingen waarin de nadruk ligt op levenstevredenheid en geluk, behoren tot de zogenaamde hedonistische strekking. Metingen waarin gepeild wordt naar zelfrealisatie en levensdoelen, behoren tot de eudaimonische benadering. Het begrip 'eudaimonia' komt van het Griekse 'eu' dat 'goed' betekent en 'Daimon' wat in de mythologie een goedwillend wezen is ergens tussen goden en stervelingen in. Maar waarschijnlijk heeft het woord zijn oorsprong in 'daiō', dat 'het verdelen van lotsbestemmingen' betekent. Plato legt 'eudaimonia' uit als 'het weten van de wijzen'. Socrates omschrijft de daimon als een spiritueel wezen dat iemands karakter kan beïnvloeden, een 'goede geest' die aanzet tot het zoeken en verkondigen van de waarheid. Aristoteles verwijst met 'eudaimonia' naar goede gevoelens die voortkomen uit je 'ware aard' en hetgene waaraan je betekenis ontleent. Het verschil tussen het hedonistische en het eudaimonische wordt bijvoorbeeld uitgedrukt in lekker eten versus iemand helpen. Wetenschappelijk is bewezen dat beide situaties bijdragen aan meer welzijn, stressreducerende effecten hebben en de fysieke en mentale gezondheid positief beïnvloeden. Celbiologisch onderzoek toont bovendien dat er bij eudaimonisch welzijn meer antivirale cellen in het lichaam aangetroffen worden dan bij hedonistisch welzijn. De onderzoekers maken de vergelijking met 'lege calorieën' die bij hedonistisch welzijn opgenomen worden, waardoor kortstondige geluksmomenten minder 'voedingswaarde' hebben. Eudaimonisch welzijn zorgt voor betere 'bewapening tegen aanvallen' die zich onvermijdelijk aandienen op ieders levensweg. De extra aanmaak van antivirale cellen bij mensen die zich inzetten voor een hoger doel, helpt verklaren waarom bijvoorbeeld kloosterlingen vaak heel oud worden en hulpverleners in rampgebieden minder ziek worden dan anderen.

In een van onze KU Leuven studies<sup>1</sup> zijn we nagegaan: 1. Werken welzijnsinterventies? 2. Is het effect langdurig of slechts tijdelijk? 3. Wat verklaart hun effect? In totaal reageerden

10.863 mensen op de oproep via de media om deel te nemen aan ons 'Geluksonderzoek'. Zo hadden we een grote spreiding van leeftijden, economische en burgerlijke staat. Er werden veel verschillende metingen uitgevoerd waarmee we tevens informatie kregen over persoonlijkheidskarakteristieken. De deelnemers kregen gedurende 4 weken telkens keuze uit diverse 'welzijnstips', bijvoorbeeld: "Focus vandaag op iets dat jij goed kunt" of "Bedank deze week iemand die in jouw leven betekenisvol is". Opvallende resultaten waren: significante vooruitgang op alle welzijnsschalen gedurende de 4 weken dat de tips gegeven werden; meer nog, het welzijnsniveau bleef verder stijgen in de metingen na 6 maanden, terwijl er in die periode geen interventies waren. De verklaring voor de merkwaardige effecten is dat het niet gaat om het 'uitvoeren' van de tips. Wel blijkt dat er een reflectieproces in gang gezet is waardoor de deelnemers bewuster door het leven gaan. Ondanks dat we met overtuiging mogen stellen dat de veranderde kijk bij mensen leidt tot een gelukkiger en zinvoller leven zowel op korte als op langere termijn, zijn de interventies geen wondermiddelen voor iedereen. We zien minder vooruitgang bij mensen die het perfecte leven nastreven. Ze blokkeren hun ervaringen van gelukkig zijn en zinvolheid door de lat zo hoog te leggen dat zijzelf en anderen zelden kunnen voldoen aan die hoge normen. Ook depressieve mensen en mensen die vermijdend zijn in relaties sluiten zichzelf af voor potentiële geluksmomenten of zinvol bezig zijn. De minderheid (17%) die in de eenvoudige tips onvoldoende stimulans vindt om het leven een positieve wending te geven, zijn mensen die intensere persoonlijke begeleiding nodig hebben om tot een vruchtbaar bewustwordingsproces te komen en moeilijkheden in hun persoonlijkheid te remediëren.

### **Existentieel welzijn**

Mens-zijn is gekenmerkt door meerdere bestaansdimensies: de fysieke werkelijkheid, het sociale leven, de psychische ervaringswereld, de spirituele beleving. Existentieel welzijn gaat over bewustzijn van kwetsbaarheden en mogelijkheden in elk van die dimensies. Dat betekent niet 'ontkennen' van problemen; wel er op de best mogelijke manier mee omgaan; oog hebben voor krachtbronnen om het bestaan te optimaliseren; probleemsituaties ombuigen tot groeikansen; hoop vinden in tijden van lijden. Elke bestaansdimensie is gekenmerkt door andere waarden. Levenszin gaat hand in hand met het realiseren van bepaalde waarden en welzijn is optimaal wanneer elke bestaansdimensie voldoende aandacht krijgt, niet te veel en niet te weinig.

**De fysieke bestaansdimensie** gaat over het menselijk lichaam, de natuur, de materie. Zonder zorg voor deze dimensie sterft de mens. Waarden zijn hier: gezondheid, veiligheid, comfort, schoonheid. Het menselijk lichaam is meer dan een gesofistikeerde machine; het 'weet' wat het nodig heeft. De meest basale verstoring doet zich voor op het niveau van zich afsluiten voor lijfelijk ervaren en het lichaam behandelen als een ding. Goed contact met lichamelijke gewaarwordingen is een basisvoorwaarde voor welzijn. Daarom start existentieel welzijn met opmerkzaam en liefdevol aanwezig zijn in je lichaam. Dat betekent gewaarwordingen erkennen zonder oordelen. Dat wil niet zeggen dat je blij bent met wat je aantreft. Het betekent dat je vriendelijk erkent hoe je lichaam iets meedraagt, zoals je goed gezelschap zou

geven aan een vriend die het moeilijk heeft. Dat resulteert in ontspanning met gunstige effecten op gans je beleving.

Pogingen om natuurlijke veranderingen van het lichaam tegen te gaan, kosten meestal veel energie, terwijl ze zelden naar welzijn leiden. Vanuit een perspectief van existentieel welzijn erken je beperkingen en stem je je zelfbeeld af op de realiteit. Vervolgens selecteer en optimaliseer je wat binnen je mogelijkheden ligt.

Existentieel welzijn erkent tevens de ondersteunende en helende werking van fysiek contact. In crisismomenten geeft rechtstreeks fysiek contact het snelst een gevoel van veiligheid, heroriëntatie en controle over de situatie. Er is aangetoond dat mensen die weinig aangeraakt worden meer moeite hebben om zichzelf waardevol te vinden. Niet zelden handelen zij agressief of hebben zij fysieke klachten. In woonzorgcentra blijkt bijvoorbeeld dat ouderen minder slaapmedicatie vragen en minder appellerend gedrag vertonen wanneer ze bij de avondronddgang een hartelijke omhelzing krijgen. Symptomen van dementie zijn minder uitgesproken bij liefdevolle aanraking. Ook zijn mensen meer gebaat met een dagelijkse handmassage dan met vele pillen tegen allerlei kwalen.

De natuur is voor veel mensen een bron van inspiratie, een plek om hun batterijen op te laden, een spiegel voor het leven, troostend en zingevend. Onderzoek bij bewoners van woonzorgcentra toont bijvoorbeeld dat het sterftcijfer tot de helft vermindert wanneer bejaarden een plant verzorgen. Ook het vormgeven aan materie op een wijze dat er schoonheid ontstaat, draagt bij aan intense ervaringen van zinvolheid.

**De sociale bestaansdimensie** gaat over relaties met andere mensen en je plaats in de samenleving. Menselijk leven is slechts mogelijk in interactie met een sociaal netwerk waarin soortgenoten voor elkaar zorgen. Belangrijke waarden zijn hier: erbij horen, succes, iets betekenen voor anderen, goedheid. Levensloopstudies bewijzen dat het niet de slechte ervaringen zijn die uiteindelijk je welzijn bepalen, maar de goede mensen die je levenspad kruisen.

Liefdevolle relaties beïnvloeden gezondheid en spelen mee in pijnwaarneming. Het is empathische bezorgdheid – in tegenstelling tot empathische angst – die een positief effect heeft. Empathische angst is een negatieve gemoedstoestand waarbij je gestresseerd reageert en een besmettelijke sfeer van onrust verspreidt vanuit je eigen zorgen of gevoelens van onmacht bij het lijden van anderen. Bij empathische bezorgdheid daarentegen blijf je gericht op het welzijn van de persoon in moeilijkheden. Dan ben je in staat om aandacht en erkenning te geven aan pijn en stress op een manier die geruststellend en helend werkt. Ook wondgenezing is gerelateerd aan interacties met de omgeving: bij conflicten genezen wonden trager dan bij sociale steun.

Het behoren tot een familie speelt een centrale rol in ieders welzijnsbeleving. Het negatieve effect van een initiële onveilige hechting, wordt gebufferd of deels tegengegaan door positieve gehechtheidsrelaties op latere leeftijd. In een ruime kring van sociale relaties worden

vrienden soms belangrijker dan familie. Vriendschapsbanden zijn gekenmerkt door wederkerige steun, prettig gezelschap, diepgaande gesprekken, ontspannende dingen samen doen. Vaak berusten vrouwenvriendschappen meer op de uitwisseling van vertrouwelijke dingen, terwijl mannavriendschappen meer gebaseerd zijn op gezamenlijke activiteiten.

Uit je sociale rollen put je een belangrijk deel van je identiteit. De vraag “Wie ben ik?” wordt grotendeels bepaald door interpersoonlijke relaties (“Ik ben papa”) en sociale activiteiten (“Ik ben leraar”). Zo ontleen je betekenis aan je plaats in een sociaal netwerk. Wie zich geen deel voelt van een verbindend netwerk is kwetsbaarder voor problemen. Het opnemen van nieuwe sociale rollen tijdens de levensloop geldt als een criterium voor welzijn. Wie zich te eenzijdig identificeert met een specifieke rol loopt gevaar bij werkloosheid of verlies van een dierbare. Een belangrijk aspect van existentieel welzijn is het vermogen om je drijfveren te veranderen. Waar bijvoorbeeld eerst ‘presteren’ hoog in je vaandel staat, kan ‘dienstbaarheid’ het overnemen. Of wanneer je altijd betekenis vindt in ‘verzorgen’ kun je ‘genieten’ ontdekken. Tenslotte blijkt zinvolheid vooral het gevolg te zijn van zich liefdevol te verbinden met de taken en de mensen die er op je levenspad komen.

**De psychische bestaansdimensie** legt het accent op innerlijk leven, zelfkennis, zelfontplooiing. Belangrijke waarden zijn: autonomie, vrijheid, kennis, waarheid, wijsheid. De grootste eenzaamheid is niet het gevolg van tekort aan sociale relaties, wel van afwezigheid van een goede innerlijke relatie. Bij gebrek aan zelfkennis en zelfliefde weet je vaak niet wat jijzelf echt wilt, omdat je geleerd hebt je te richten op anderen. Je zelfbeeld is soms een succesvolle leugen waarmee je maatschappelijk aanzien verkregen hebt of conflicten kon vermijden. De waarheid omtrent jezelf onder ogen nemen en jezelf een eerlijke kans te geven om te worden wie je in wezen bent, zijn noodzakelijk voor welzijn.

De helende ontwikkeling naar zelfaanvaarding is meestal een van de vruchten van diepgaande zelfkennis. Een louter cognitieve beslissing om jezelf te accepteren, werkt doorgaans niet. Om in alle eerlijkheid naar jezelf te kijken, is een niet-oordelende houding onontbeerlijk. Door zo naar je wonden te kijken, kun je ontdekken hoe je in de gegeven omstandigheden meestal geen andere keuzes had dan te doen wat je gedaan hebt. ‘Probleemgedrag’ was oorspronkelijk soms de enige manier om te overleven in stressvolle situaties, te ontsnappen aan erger, iets vitaals te behouden. Een vriendelijke houding naar jezelf is fundamenteel anders dan problemen ‘goedpraten’. Het is juist moeilijke dingen echt aanpakken, exploreren hoe het zich zo ontwikkeld heeft en kijken wat je nodig hebt om te herstellen. Wanneer je je echt kunt toe-eigenen wat je (niet) gedaan hebt waardoor je nu schuld beleeft, dan herneem je een authentieke macht over die situatie. Maar misschien geef je jezelf onterecht schuld. Soms doe je dat omdat het veel moeilijker is om te accepteren dat je eigenlijk machteloos was. Vergelijkbaar met de ‘schuld’ die overlevenden kunnen voelen omdat ze iemand anders niet hebben kunnen redden van de dood. Je schuldig voelen fungeert dan als een schild tegen verdriet. Wanneer je herhaaldelijk stoot op eenzelfde gevoel kan het helpen om dieper te kijken, bijvoorbeeld: “Mag ik voelen wat ik tracht af te wenden door mezelf schuld te geven?” Door jezelf zo te benaderen, spreek je een onvoorwaardelijk vertrouwen in jezelf uit.

Vanuit een liefdevolle verbinding met jezelf is het nergens voor nodig om dingen voor jezelf te verbergen.

Psychisch welzijn gaat samen met vergeven. Soms wordt vergevingsgezindheid gezien als iets wat je naar anderen aanwendt. Maar in wezen is het een vorm van goed voor jezelf zorgen. Je geeft jezelf de kans om je te ontdoen van een reeks negatieve gevoelens zoals slepende boosheid, haat, onverschilligheid, bitterheid. Je kiest om je lijden niet langer te laten voortduren. Vergeven heeft te maken met een andere manier van kijken waarin (zelf)empathie de bovenhand heeft. Vergeven helpt je om je te verzoenen met het verleden en de wortels van negatieve oordelen niet verder te voeden. Door te vergeven kun je terug in je kracht komen en je waardigheid herstellen.

**De spirituele bestaansdimensie** impliceert bewustwording dat alles met alles verbonden is. Het 'ik' ruimt plaats voor een groter geheel dat uiteenlopende namen kan krijgen. Bijdragen aan een betere wereld, overgave en vertrouwen zijn hierbij belangrijke waarden. Waar eerder "Ik wil" centraal staat, verschuift dat nu naar "Waartoe ben ik geroepen?" Vooral in situaties waarbij bronnen in andere dimensies opdrogen, komen spirituele zingevingsbronnen op de voorgrond als houvast voor welzijn. 'Spiritus' betekent: geest, levenskracht. Een geloofssysteem verwijst naar de basale kracht in je leven, wat je kan begeisteren. Het geeft inspiratie om je te verhouden met existentiële uitdagingen zoals vragen over de zin van het leven, lijden en dood. Het verschaft de grond van moraliteit of wat je motiveert om het goede te doen. Het is het ultieme waarin je persoonlijke identiteit opgaat.

De diepmenselijke zoektocht naar betekenis vindt haar bedding in diverse vormen van spiritualiteit, onderscheiden naargelang 'het grotere geheel' waaraan de spirituele identiteit ontleend wordt. Dat kan zijn: een goddelijkheid of een grotere macht die buiten en in jou werkt (religieuze spiritualiteit); de natuur waarvan de schoonheid en de immense grootsheid je inspireren (kosmische spiritualiteit); de mensheid en de wetenschap die je dieper laten doordringen tot de wetten van de materie (humanistische spiritualiteit). Dit zijn geen 'of-of'-vormen. Je kunt je thuis voelen in meerdere vormen, zoals sommige dieren zich ook kunnen bewegen over het land, in het water en in de lucht, terwijl andere dieren alleen als een vis in het water overleven. Voor welzijn is je specifieke geloofssysteem bijkomstig. Wel doet je geëngageerde keuze om je met jouw bron te verbinden ertoe. Opvallend is dat dezelfde houdingen en waarden in alle grote geloofssystemen aanwezig zijn. De meest universele zijn: liefde, mededogen, goedheid, vriendelijkheid, altruïsme, vergevingsgezindheid, zelfbeheersing, contemplatie, dankbaarheid.

In welzijns counseling krijgen die spirituele deugden aandacht. Zo wordt bijvoorbeeld het cultiveren van dankbaarheid aangemoedigd met eenvoudige instructies: "Houd een schrift/papier/computerdocument bij en schrijf daarin regelmatig een aantal punten op waarvoor je dankbaar bent." Omdat deze opdracht zo gemakkelijk toepasbaar is in talrijke contexten is er veel effectonderzoek uit voortgekomen. 'Zegeningen tellen' is het beste tegengif voor gewenning die kenmerkend is voor een luxelevens. Het heeft de kracht om depressie te voorkomen en het geeft alles wat je omringt opnieuw glans. Dankbaarheid blijkt

te resulteren in opvallend meer levenstevredenheid. Het beïnvloedt zelfs je kwaliteit van slapen doordat je met positievere gedachten de nacht ingaat. Dankbare mensen zijn sneller geneigd om te delen wat ze hebben, ze zijn hulpvaardiger en bieden emotionele ondersteuning aan anderen. Dankbaarheid is een succesvol hulpmiddel om stressvolle situaties te boven te komen. Dankbare mensen zijn geen naïeve optimisten die hun pijn ontkennen, wel leergierige mensen die hun aandacht richten op wat er nog meer te beleven valt naast de lastige dingen. Dankbaarheid is tevens een motor in het voltooien van een rouwproces. Dankbaarheid om wat je had of wie je verloren bent, maken het verlies niet ongedaan, maar helpen je te genezen van je wonden en met waardigheid je littekens te dragen. Dankbaarheid zorgt ervoor dat verbondenheid met anderen en de natuur aan kracht wint. Het blijkt de beste buffer te zijn tegen demoralisatie. Wie dankbaarheid koestert, ziet het leven als een geschenk.

## Referenties

Leijssen, M. (2013). *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn*. Tiel: Lannoo.

Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lannoo.

Maslow, A.H. (1951). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Seligman, Martin E.P.; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist* 55 (1): 5-14.

Seligman, M.E.P. (2002). *Gelukkig zijn kun je leren*. Het Spectrum. Utrecht.

Vaillant, G.E. (2008). *Spirituele evolutie*. Amsterdam: Paradigma.

---

<sup>i</sup> Prof. Patrick Luyten, Prof. Mia Leijssen, Dr. Sara Casalin, Dr. Jessie Dezutter, Famke Van Meerbergen deden dit onderzoek. De bevindingen zijn gepubliceerd in: Bormans, L (2014). *Veel geluk. Het grote geluksonderzoek*. Tiel: Lannoo.