

Groeien in leven en sterven

Geluk in een onverwacht hoekje

Dr. Alexander Verstaen (psycholoog)
Centrum Groeien in leven en sterven



INLEIDING

Wat is geluk?

Wanneer ben je gelukkig?

Wat wensen we als we mekaar een “gelukkig nieuwjaar” toewensen?

Heeft geluk te maken met wat je meemaakt en wat je bezit of heeft het eerder te maken met hoe je denkt?

Kun je leren om gelukkig te worden, zijn er bepaalde strategieën die je kan volgen?

Is geluk iets dat je al dan niet in de schoot valt, iets dat niet te vangen is in een strategie?

...

Vragen die mensen al eeuwen bezighouden, maar in deze postmoderne tijd meer dan ooit in de mode



INLEIDING (2)

- “Praktische gids tot geluk”**
- “Filosofie van het geluk”**
- “Geluk en wijsheid voor beginners”**
- “Pluk het geluk”**
- “7 stappen naar geluk”**
- “De 7 sleutels tot geluk”**
- “Gelukkig worden in vijf stappen”**
- “Gelukkig leven”**
- “Gelukkiger”**
- “Gelukkig zijn kun je leren”**
- “Het Geluk Project”**
- “Handboek voor klein geluk”**
- “De kleine geluk voor dummies”**



INLEIDING (3)

- Hoe het kaf van het koren scheiden?
- Wat je in deze lezing *niet* zal krijgen:
 - gemakkelijke, handige tips van een geluksgoeroe...
 - een energiebesparende sluiproute...
- Geluk draagt een merkwaardige tegenstelling in zich:
 - niet enkel het gevolg van toeval, willekeur of omstandigheden
 - geluk niet enkel te bereiken door doelbewust zoeken



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST

- motto van de hedonist: zoek genot, vermijd pijn
- gelukkig leven = aaneenschakeling van aangename ervaringen
- mechanisme ingebakken in ons systeem: *wet van het onmiddellijk genot* /directe winst veel krachtiger dan toekomstige winst

voorbeelden stoppen met roken
mobiliteitsprobleem
veilig vrijen bij jongeren



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST (2)

- **producenten en reclamemakers slaan maximaal winst uit deze wet: instant maatschappij waar alles onmiddellijk voorhanden is (informatie, voeding, muziek...)**



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST (3)

Maatschappelijke gevolgen:

- mensen verdragen geen grote spanningsbogen meer, kunnen moeilijk de energie opbrengen voor dingen die slechts in een verre toekomst kunnen gerealiseerd worden: men wil direct resultaat, direct loon naar werken
- geen voeling meer met het groter geheel: “Après nous le déluge...”
- de grote wereldproblemen zijn hardnekkige problemen:
wet van het onmiddellijk genot + sociale interdependentie



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST (4)

*“Ik zal de halmen niet meer zien,
noch binden ooit de volle schoven,
maar doe mij in de oogst geloven
waarvoor ik dien”*

(Adriaan Roland Holst)

*“The frog does not drink up the pond
in which he lives...”*

(Native American)

toewijding aan een weg die groter is dan onszelf is een belangrijke factor in het realiseren van geluk (zie ook ELE)



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST (5)

- intolerantie tegenover elk gevoel van onlust: (oppervlakkig) geluk als afwezigheid van alle onlust

voorbeelden: overconsumptie van medicijnen
mensonwaardig lijden

- verlies van de contrastwerking (koude/warmte; honger/verzadiging...):

we staan niet meer stil bij de zegeningen van de natuur en beschaving

--- dankbaarheid en rituelen verdwijnen



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST (6)

'Een ritueel, wat is dat?' vroeg de Kleine Prins

'Dat is iets wat veel te vaak wordt vergeten' zei de Vos

'het is dat wat de ene dag anders maakt dan de andere, het ene uur heel verschillend van het andere'

(Antoine de Saint Exupéry)

rituele dimensie belangrijk voor een gelukkig en vervuld leven!



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST (7)

Evidentie

- **experiment: studenten krijgen een luilekkerleven en worden betaald om niks te doen; aan hun fysieke behoeften wordt voldaan, maar ze mogen niet werken...**
- **onderzoek van Mihaly Csikszentmihalyi: de beste momenten in ons leven zijn niet de passieve, receptieve, ontspannende momenten (hoewel die ook mooi kunnen zijn), maar doen zich voor als iemand iets wil bereiken dat moeilijk en de moeite waard is**



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST (8)

Conclusies

- vergissing van de hedonist:
genot = geluk / inspanning = pijn, ongeluk
- uitwissen van de ongewenste polen vd tegenstellingen is gedoemd te mislukken: men probeert zich te onttrekken aan een wezenlijk deel vh leven (zie bvb. boeddhisme)
- een gelukkig mens weet bepaalde geneugden te waarderen, maar ze vormen niet de sleutel tot zijn geluk



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE HEDONIST (9)

Conclusies

- pijn/lijden is niet louter negatief, maar kan ook als energiebron functioneren; een leven dat nooit wordt uitgedaagd wordt steeds stabiel en minder levendig (devitalisatie)
- wat betekent dit alles voor de laatste levensfase? Is met de diagnose ook het doodsvonnis van het geluk getekend?



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE RATRACER

- motto: offer het plezier dat je nu kan beleven op om gelukkig te kunnen worden in de toekomst
- een harde werker is niet noodzakelijk een *ratracer*:
 - * onvermogen om te genieten van wat men doet
 - * overtuiging dat het geluk wel komt als een bepaald doel is bereikt

voorbeelden: als ik op pensioen ben..., als ik die promotie krijg..., als ik dat huis kan kopen..., vakken kiezen omdat ze goed staan op een CV, een kunstenaar die blijft zwoegen niet omdat hij er nog vreugde aan beleeft, maar omwille van de ultieme doorbraak...



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

RATRACER (2)

- de maatschappij beloont de houding van de ratracer: bonussen, cadeau bij goede resultaten op het einde van het schooljaar... (intrinsieke / extrinsieke motivatie)
- we leren ons richten op het volgende doel ipv op de ervaring in het moment, we jagen het ongrijpbare geluk in de toekomst na
- ratracers vaak naar voor geschoven als rolmodel: kinderen krijgen de boodschap dat ze hard moeten werken om net zo te worden (prestigieuze job, mooi huis, chique wagen...)



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE RATRACER (3)

Evidentie

- relatie tussen rijkdom (doel waar vaak naar gestreefd wordt) en geluk anders dan velen denken: zeer lage correlatie, behalve in gevallen van armoede (Meyers, 2000)
- mensen met een bovenmodaal inkomen zijn relatief tevreden, maar:
 - * hebben vaak meer spanning
 - * besteden niet meer tijd aan echt leuke activiteiten
 - * zijn niet gelukkiger dan anderen mbt de ervaring van het moment



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE RATRACER (4)

Evidentie

- de meeste mensen zijn niet in staat hun toekomstige emotionele toestand te voorspellen (Gilbert et al., 1998):
 - * een nieuw huis, promotie enz. zorgen slechts voor een tijdelijke piek in ons gevoel van welzijn --- op zoek naar een volgende “gelukkig makende” situatie
 - * de emotionele pijn door negatieve ervaringen duurt vaak niet lang
- van wezenlijk belang voor geluk is het proces van het nastreven van een doel en niet het bereiken van het doel op zich (Watson, 2000)

WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE RATRACER (5)

Conclusie

- vergissing van de ratracer: geluk = opluchting
hoe zwaarder de last, hoe groter en aangener het gevoel van opluchting!
- opluchting is een vorm van negatief geluk: veronderstelt een onaangename ervaring en kan dus geen duurzaam geluk schenken
- het hebben van doelen is een noodzakelijke maar geen voldoende voorwaarde voor duurzaam geluk



WAAR WE GELUK VERWACHTEN

DE RATRACER (6)

Conclusie

- de ratracer is slaaf van de toekomst en koestert de illusie dat het geluk te vinden is in de bestemming
- wat met geluk als het toekomstperspectief heel beperkt is, als de rat niet meer kan racen?



GELUK ALS ONMOGELIJKHEID

DE NIHILIST

- motto van de nihilist: wat we ook doen we worden nooit gelukkig
zich neerleggen bij huidig ongeluk en voor de toekomst eenzelfde soort leven verwachten
- deze manier van vastzitten aan het verleden is snel aangeleerd (aangeleerde hulpeloosheid)
- nihilisme is een misinterpretatie van de werkelijkheid: uit het feit dat niet het gewenste resultaat wordt behaald, wordt geconcludeerd dat we geen zeggenschap hebben over ons leven



GELUK ALS ONMOGELIJKHEID

DE NIHILIST (2)

- de nihilist is slaaf van het verleden / we zijn te bitter over ons verleden en te passief wat onze toekomst betreft
- is nihilisme onvermijdelijk in de laatste levensfase?



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

Inleidend: wat is palliatieve zorg?

- zorg voor patiënten met een levensbedreigende, progressieve aandoening voor wie geen perspectief meer is op genezing (MS, ALS, COPD, hartfalen...)
- “Is alles wat nog dient gedaan te worden als men denkt dat er niks meer kan gedaan worden” (Cicely Saunders)
- “Leven toevoegen aan de dagen, geen dagen toevoegen aan het leven” (Zuster Leontine)
- totaalzorg: lichamelijk, psychisch, sociaal, existentieel - spiritueel



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

Verschillende manieren waarop we ziekte kunnen kennen

onpersoonlijk ziekte en sterven kennen als een idee
beweegt ons weinig in emotioneel opzicht
beperkt weten

interpers. idee wordt plots concrete werkelijkheid
hoe dichterbij, hoe groter de schok
meer doorleefd weten

persoonlijk meest indringende en confronterende manier

-- illustratie: "Shadowlands"

-- perspectief van waaruit we vandaag spreken



Alexander Verstaen

Spiritualiteit
in palliatieve zorg
en de lessen van
mijn stervende vader


*Een reis tussen
hoofd en hart*

Witsand Uitgevers



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

levensbedreigend ziek zijn en geluk sluiten mekaar niet uit

- veel hangt af van hoe je er naar kijkt, wat jouw opvattingen, denkbeelden hierrond zijn
 - “Mensen raken niet ontregeld door dingen die gebeuren, maar door de manier waarop ze die dingen interpreteren” (Epictetus, 1^{ste} eeuw na Chr.)
 - andere kijk: in ziekte ligt ook een kans verborgen tot verdere ontwikkeling, er kunnen belangrijke lessen geleerd worden
 - betekent *niet* dat er geen plaats is voor verdriet, woede, opstand, wanhoop... (gegronde spiritualiteit versus charlatanisme)
 - *niet* minimaliseren of romantiseren van lijden
- 

GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

Factoren die een andere (spirituele) kijk belemmeren

1. een gebrek aan ziekte- en lijdenscultuur

- vroeger: christelijk kader om lijden bespreekbaar te maken en er een zin aan te geven
- levensverwachting in een paar generaties verdubbeld: gezondheid als een recht, ziekte als vijand en sterfelijkheid als medisch probleem
- levensbeschouwelijk kader weg: hoe zin geven aan ziekte? “Lijden” vaak gebruikt in combinatie met “mensonwaardig”



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

Factoren die een andere (spirituele) kijk belemmeren

1. een gebrek aan ziekte- en lijdenscultuur (2)

- gevolgen voor hoe mensen omgaan met ziekte en lijden, vaak onhandige reacties op ziekte: sommigen lopen weg, anderen blijven maar vallen terug op clichés

je ziet er goed uit...

je moet positief denken...

je moet er niet teveel aan denken, dan voel je je alleen maar slechter...

je moet er jou over zetten...

vaak gehoorde klacht van patiënten: er zijn weinig mensen die echt kunnen luisteren



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

Factoren die een andere (spirituele) kijk belemmeren

2. eenzijdige benadering van ziekte door de reguliere geneeskunde (én patiënten)

- objectieve, biomedische benadering: een onderdeel van de machinerie moet hersteld, weggehaald of vervangen worden; behandeling nog te eenzijdig gericht op een of meerdere organen, niet op de totale mens
- moeilijk om ziekte **ook** nog op andere manieren (bvb. op vlak van zingeving) te bekijken: als een signaal, een uitdaging om de eigen levenswijze en levenshouding te evalueren
voorbeeld: berichtgeving rond ziekte van BVs (vb. Herman De Croo)



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

Factoren die een andere (spirituele) kijk belemmeren


3. kwalijke invloed van New Age dweperij

- geen aandacht/respect voor biomedische invalshoek
voorbeeld: auteurs die beweren dat kanker veroorzaakt wordt door psychische factoren*
- zorgt ervoor dat hulpverleners zich naar het andere extreem begeven: psychologische en/of spirituele factoren zijn niet relevant

* C-persoonlijkheid: behulpzaam en aardig, anderen niet willen lastigvallen met eigen ellende, niet uiten van sociaal onwenselijke gevoelens, zz wegcijferen voor de lieve vrede

GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

De (genuanceerde) spirituele kijk op ziekte

- sterke versie van de “tegenspoedhypothese” klopt niet
“Alles wat me niet doodt, maakt me sterker...” (F. Nietzsche)
- lijden is niet altijd nefast voor alle mensen: ziekte bevat een sleutel tot verdere ontwikkeling (posttraumatische groei)
- als je **ook** op die manier naar ziekte kan kijken, kan dit een belangrijke invloed hebben op hoe je dit proces doorloopt
“Mensen gaan niet ten onder aan lijden, maar aan zinloos lijden”
(V. Frankl)
- vier wegen naar verdere ontwikkeling: denken, handelen,  spirituele praktijk, *pad van het lijden (pad van het hart)*

GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

- pad van het lijden tot in zijn ultieme consequenties: wat blijft er over? wat is (niet) essentieel? – lessen voor levenden?
proeft iemand die levensbedreigend ziek is dan van dit duurzaam geluk? Heeft een zieke dan een heldere kijk op wat ons (on)gelukkig maakt?
- grootschalig onderzoek bij mensen die met veel soorten tegenspoed te maken hebben gehad: kanker, hartaandoeningen, HIV, verlamming, verlies van dierbaren...

Hoe kunnen mensen voordeel hebben bij zo een ingrijpende gebeurtenis, hoe kan dit een leermoment zijn?



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

manieren waarop we voordeel kunnen hebben bij tegenspoed

1. nieuw zelfbeeld

- door tegenspoed stijgen mensen boven zz uit, ze ontdekken dat ze weerbaarder zijn dan ze zich realiseerden
- dit nieuw zelfbeeld geeft vertrouwen voor (eventuele) toekomstige uitdagingen

2. helderheid in relaties

- valse en echte vrienden worden van elkaar gescheiden
- ziekte opent de harten, relaties krijgen een intensiteit die er anders zelden is

GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

3. een vergrootglas op het leven

- als het onmogelijk wordt de dood te negeren, worden we ahw uit een langdurige slaap wakker geschud (boeddha!):
 - * scherper bewust van de wereld en de mensen
 - * helder besef wat belangrijk is in het leven en wat niet
 - * sterke hier-en-nu beleving: geen tijd meer om ons te verliezen in dagdromen, te piekeren over het verleden of te fantaseren over de toekomst
 - * illusies worden genadeloos doorprikt
- je hoeft niet te wachten tot je ziek wordt om hiervan de vruchten te plukken!



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

3. een vergrootglas op het leven

- het ziekteproces kan in een terugblik gezien worden als een proces van bewustwording, een keerpunt in het leven

Zoet is het nut van tegenspoed

Die als de pad, lelijk en giftig,

Toch een kostbaar juweel op het hoofd draagt


(Shakespeare, "As you like it...")



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE


Waar hebben mensen die terminaal ziek zijn spijt van, wat zouden ze anders doen (Bronnie Ware, 2012)?

1. Ik wou dat ik de moed had mijn eigen leven te leiden, nt dat van anderen

- komt het meest voor
 - het besef dat heel veel dromen on vervuld zijn gebleven door bepaalde keuzes die al dan niet gemaakt zijn
 - belangrijk de roep van jouw hart, jouw bevel des hemels zoveel mogelijk te volgen, jouw talenten te verdubbelen...
 - identificatie met de mening van anderen wordt doorprikt
- 

GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

2. Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt

- identificatie met prestaties wordt doorprikt
 - verzuchting van veel mannelijke patiënten, bij vrouwen afhankelijk van de generatie
 - jeugd van de kinderen gemist en het gezelschap van de partner, diepe spijt dat zoveel tijd en energie is gestoken in de mallemolen van werkend bestaan
 - door het vereenvoudigen van jouw levensstijl heb je misschien niet het inkomen nodig dat je denkt nodig te hebben
 - maar: zaken niet gerealiseerd hebben, zorgt ook voor spijt
- 

GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

3. Ik wou dat ik de moed had gehad mijn gevoelens te uiten

- identificatie met de mening van anderen wordt doorprikt
- veel mensen onderdrukken hun gevoelens om geen conflicten met anderen te hebben; zo leiden ze een middelmatig bestaan en worden ze niet echt wie ze hadden kunnen worden
- belangrijk onafhankelijker te worden van de mening van anderen en meer vrijuit te spreken: ofwel verhoogt het de kwaliteit van de relatie, ofwel verdwijnt de ongezonde relatie uit jouw leven



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

4. Ik wou dat ik contact had gehouden met mijn vrienden

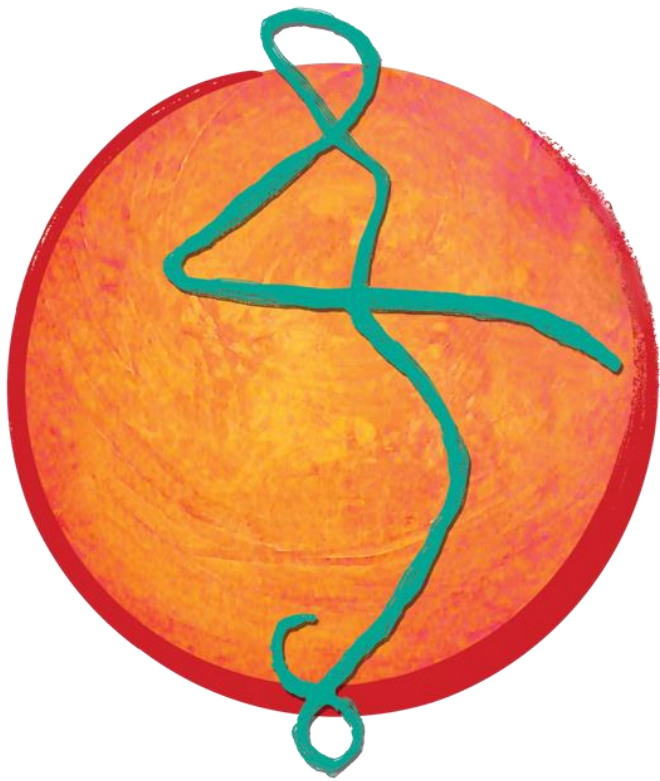
- **spijt omwille van het feit dat door het drukke bestaan belangrijke vriendschappen zijn weggekwijsd, spijt dat hier niet meer tijd en energie in gestoken is**
- **vaak beseft men pas op het eind van het leven (wanneer de agenda blanco is) hoe belangrijk vriendschappen zijn, ze worden gemist in de laatste levensfase**
- **in de laatste weken/dagen/uren blijft alleen vriendschap, relaties, liefde over (zie ook bvb. 9/11/01)**



GELUK EN DE LAATSTE LEVENSFASE

5. Ik wou dat ik mezelf had toegelaten gelukkig te zijn
- komt verrassend veel voor
 - identificatie met verleden wordt doorprikt: besef dat geluk voor een stuk een keuze is
 - besef dat men heeft gekozen voor een soort grijze middelmaat uit angst voor verandering, de “nachtmerrie” van het bekende verkozen boven het onbekende





Groeien in leven en sterven

www.groeieninlevenensterven.be

alexander.verstaen@gmail.com

