

Geluk



Nooit bestaan er zoveel mogelijkheden om gelukkig te zijn. Als we de media en de wetenschap mogen geloven, dan blijkt geluksbeleving in de (huidige?) praktijk haast een mislukking. Er kan er geen lach meer van af! Depressie, verslaving, burn-out, negatieve kijk op de wereld, onverschilligheid, fundamentalisme, enz. zijn schering en inslag? Vanwaar al dat lijden? Spelen socio-economische veranderingen hierbij een rol? Of is er iets anders aan de hand? Weten we niet meer hoe geluk, hoe het leven te beleven? Zijn we, refererend naar de filosofen van de Klassieke Oudheid, de kunst om te leven kwijt? Weten we niet meer *op gepaste wijze* te leven? In deze bijeenkomst kijken we even terug naar

onze voorouders en zoeken we naar antwoorden maar vooral oplossingen en (on)mogelijkheden om het geluksbeleven te herwaarderen, een plaats te geven die toch fundamenteel lijkt. Of niet soms? Daarvoor luisteren we vooral naar existentiële filosofen zoals Heidegger, Sartre, Foucault e.a., een en ander gebaseerd op het werk van de filosoof Joep Dohmen, *Het leven als kunstwerk*.

Etymologisch: geluk – gelukkig – fortuna – lot – toeval ↔ genot

- Geluk, voorspoedig 1201-1250; gelucke
- Ge-luk-t; geslaagd
- Luck; Lucky, Happy, Happiness, Satisfaction, Satisfied, Prosperity, Prosperous, Joy en Joyfulness, heureux, bonheur
- Gelukzalig: uiterst gelukkig
- ~~ genieten – genot vs. normale gemoedsgesteldheid

[Geluk \(emotie\) - Wikipedia](#)

[Gelukkiger zijn - PlukJeGeluk.be](#)

Uitgangpunt:

1. De mens is er. Heeft te zijn. Kan niet anders. Hij is een genotype en wordt fenotype. Dat leven zit vol bestaans-elementen die alleen de totale mens (on)bewust kan beheren. Kan zich laten leven of leeft zelf. (On)gelukkig zijn is blijikbaar zo'n existentiegegeven.
2. De invulling van geluk wordt mede bepaald door de visie die de samenleving waarin men opgroeit en verder leeft, draagt over wat geluk dan wel is cq. ingevuld zou kunnen worden. Bv. stellen: geluk voor iedereen (gelijkheidsprincipe – idealistisch/utopisch) vs. het groots mogelijke aantal het grootst mogelijke geluk te bieden (Principe van het Grootste Geluk (pragmatisch) – Bentham) maakt wel degelijk een groot verschil.

Filo-VRAGEN:

Wat is geluk?

Bestaat geluk?

Van waar komt geluk vandaan?

Kan de mens zonder geluk?
 Heeft geluk een nut, functie, doel?
 Is geluk vergankelijk?
 Is geluk continu te ervaren, blijvend dus?
 Is geluk een spontaan opkomend verlangen zoals honger, seks enz.
 Moet geluk nagestreefd worden?
 Is geluk afhankelijk van leeftijd of leeftijdsbepaald?
 Waren de mensen vroeger gelukkiger?
 Zijn de arme mensen in Afrika gelukkiger dan wij?
 Kan geluk aangeleerd worden? Truiks, methoden, tips enz.
 Heeft geluk te maken met ratio of emo?
 Hoe nauw is geluk verbonden met zingeving?

Uitspraken:

- We krijgen voortdurend ingepeperd dat we gelukkig moeten zijn. Maar wie zich daarvan laat overtuigen, zal natuurlijk ongelukkig zijn.
- Geluk is hetgeen iemand van hemzelf definieert of hij het is.
- Geluk is een veelzijdig concept waarvan je pas aan het eind van je leven iets kan zeggen.
- Je bent zo gelukkig of ongelukkig als je zelf wilt. Ik zal rijk worden vs. ik ben rijk.

Geluk in de loop van de GESCHIEDENIS:

Confucianisme
 Hindoeïsme
 Boeddhisme

Natuurfilosofen leef volgens de natuurwetten, de werkelijkheid

Plato / Socrates keerpunt: HOE te leven?

- Mens kan bijdragen aan geluk vs tragedies e.a.
- Geluk hangt niet af van toeval; rede = deugd = geluk (Nietzsche)
- Eudaimonia; alleen deugdzamen zijn gelukkig

Aristoteles een geheel van ... 58 def.

- Def.: geluk is wat ons waarachtig menselijk maakt => kwintessens => goddelijk
- Superioriteit mens aldus ultiem geluk (gradaties); later overgenomen door X-dom

Epicurisme in kleinschaligheid

- Genot is het begin en het doel van gelukkig leven 67
- Van nature aangetrokken tot geluk en genot (en vermijden van pijn en onrust)
- Volg de natuur naar je bestemming (goden bemoeien zich niet de wereld)
- CB 211 *Alte clamat Epicurus* typisch historische misinterpretatie
[Carmina Burana/Vogelweide, 13th c: Alte cl...](#) met tekst

Stoïcijnen in kosmische orde

- Seneca: een gelukkig mens is gelukkig met zijn lot, wat het ook is; neem bezit van jezelf ↔ Trojaans paard; zolang je leeft moet je leren hoe te leven;
[Seneca, //Brieven aan Lucilius //\(ca...](#) en zie: verder lezen ... gelukkig leven
[Lucius Annaeus Seneca - Wikipedia](#) ter info

- Zeno: een overmaat aan aandrift, gestoorde zielsbeweging
- Epictetus: zorg dat je verzadigd bent ... dan bereiken je geen honger, dorst enz.
[Epictetus Citaten en wijsheden - Citaten.net](#)
[Epictetus - Wikipedia](#) naar 'voordrachten en ...' en dan Handboekje – NL
[Encheiridion \(Epictetus\) - Wikipedia](#) Engelstalig

Cicero volledige zelfbeheersing, eclecticisch

- Hou behoeften, begeerten en emoties onder controle
- Neerslachtigheid, beroeringen. Therapie: spreek/overtuig over de essentie ervan
- Hou de treurende de zwakheid voor van hun verwijfde geesten

Romeinen: [Fallussymbool - Wikipedia](#)

- Martelende houding van christenen: radicale vernieuwing op menselijk geluk
- Prudentia, justitia, fortitudo, temperentia

Augustinus De vita beata

- god emanert liefde, dus oppikken: geluk via genade van God;blijf staan;
- vs. monnik Pelagius: mens op eigen kracht opgewassen tegen het kwaad

Thomas van Aquino *in de hemel zullen de zaligen de kwelling van de verdoemden aanschouwen, opdat ze nog intenser van hun zaligheid zullen genieten* (ressentiment Nietzsche)

Mystici in volle contemplatie = extase voor mystiek lichaam van X

Descartes *Cogito ...* mens zelf aan oorsprong van denken, handelen, zingeving

Spinoza, Lipsius e.a. herleving stoïsche idealen

Hobbes *homo homini lupus ...*

Hume

- rede loopt achter de begeertes, lusten, driften enz. (w)aan
- loopt voor op de postmoderne gedachte: weg met de almacht van het subject, weg met de unieke mens, weg met de identiteit ...

Rousseau *Emile* 1754

- Geluk is geen genot
- Ziel verwacht geluk als zijnde één enkele, blijvende staat ↔ momentaan
- Volkomen persoonlijk, subjectief
- Fragment van een lang geleden verloren universele natuur ↔ cultuur corrumpeert
- De vooruitgang, de Verlichting heeft ons geen geluk bijgebracht, integendeel

Kant gebruik je rede en doe je plicht

Bentham soms pech; het grootste geluk voor het grootste aantal; ~ Engels geluk!

Comfort en fashion ~ als een vetgemest varken in de waan van ...

(Nietzsche)

Kierkegaard

Schopenhauer *Leer van de gelukzaligheid* of Eudaimonologie

De kunst om gelukkig te zijn volgens ... w.i. 10 regels

De kunst om gelukkig te zijn - Nature... met illustratie boekwerk en 2 relevante spr

- positief en volkomen geluk onmogelijk
- mikken op relatief minder pijnlijke toestand
- geluksleer: regels 1. t.o.v. van mezelf en 2. t.o.v. anderen
- geluk veronderstelt
 - o opgewektheid ofte gelukkig temperament
 - o gezondheid
 - o geestelijke kalmte
 - o goederen: (niet) noodzakelijke ...
- r.1: bij geboorte aanspraak op geluk en genot, maar illusie/hersenschimmen en lot
- r.2: vermijd afgunst; als je merkt hoeveel mensen meer hebben dan jou, of hoger staan, bedenk dan hoeveel mensen minder hebben dan jou, of lager staan
- r.4: bezit: ben je (cq. de rijke) gelukkiger als je meer bezit
- r.7: overdenk vooraf goed (in al zijn facetten) voordat je aan een zaak begint; mocht het mislopen, verwijt je niets, want dat is er sprake van dwaling en toeval
- r.9: stoïcijn: de verstandige mens streeft geen genot na maar de afwezigheid van pijn
- r.24: over leeftijd: 1^e ½: jacht op geluk en 2^e ½: de vrees voor ongeluk
- r.27: kijk naar ellende van anderen: geeft troost; zelfhulpgroepen
- velen leven te veel in het heden, andere te veel in de toekomst: juiste maat
- voorkom dwang van buitenaf door zelfdwang
- doe iets, leer iets
- verlang niets, streef niet verwoed naar geluk
- kunst middel tot geluk, epifanie, momentane verrukking

Nietzsche

-
- Mens opgewassen tegen 'de dood van God'?? God het geluk naar geluk onze afgod
- Adviezen: wees jezelf stuurman; karakter met stijl; word wie je bent
- Ethiek: negatieve en positieve vrijheid
- Levenskunst is een emancipatieproces van gebondenheid naar losmaking naar grote gezondheid, Übermensch
- Moeite met de *Nivellierer* (soc.progr.): voor iedereen behaaglijkheid, medevoelen (-lijden) ~ Jezus
-

Freud *Het onbehagen in de cultuur* 1929 eerst: *Das Unglück ...*

- Leven is een spanningsveld / strijd tussen libido en zelfbehoud, lustprincipe en realiteitszin, resp. primair proces van de geest = maximaliseren van genot (geluk in enge zin) en secundair = minimaliseren van lijden, pijn, onlust t.g.v. omgeving, samenleving. Onuitvoerbaar programma: lustprincipe verliest die strijd! Cultuur biedt ons wel meer zekerheid met inlevering pakket geluk waarin individuele libido-economie
- Volgde Nietzsche in veel opzichten: veel illusie, duistere kant menselijke natuur, machtshonger, geweld, ressentiment, seksuele begeerten ... onverzadigbaarheid
- Verklaart geluk tot iets onmogelijks: er ligt te veel ongeluk, conflicten op de loer, geen scheppingsitem; Kijk maar naar de Griekse tragedies!
- Hoop en al plotse hoog opstuwende bevrediging maar voorbijgaand, lauw welbehagen
- Vandaar van altaar naar divan → belofte authentiek geluk

- Antwoord n.a.v. vraag patiënte over mogelijkheid van hulp:
... *u zal veel gewonnen hebben als we erin slagen uw hysterische ellende om te zetten in normale ongelukkigheid. Als uw geestesleven weer gezond is, zult u beter tegen deze ongelukkigheid gewapend zijn ...*
- In hun streven naar geluk proberen mensen het lot te slim af te zijn: hedonisme (straft zichzelf), drugs (gevaarlijk), kluzenaarsstrategie (afwending, dus verslagen!), ascese ofte afsterven driften (?); verder: genot in kunst(werken) vs. milde narcose
- Erg reëel?: Creatieve en productieve arbeid á la Schopenhauer: *voor het geluk van de mens is het noodzakelijk dat hij iets doet, iets onderneemt, of alleen maar iets leert.*
- De liefde als bevrediging vanuit zuigelingentijd ...
- Conclusie: programma geluk niet te verwezenlijken maar dient hardnekkig bevochten te worden. Dilemma: je hebt geen keus, een leven zonder gelukszoeken blijkt niet mogelijk ... overigens: pijn verzachten ook een levensvatbare troost;
- Perspectief: voorziet weg van goden naar prothesegoden naar godgelijkheid met ???

Huxley *Brave New World* 1932

- [Aldous Huxley - Wikipedia](#)
- [Brave New World \(roman\) - Wikipedia](#)
- Geluk en goed gevoel geprogrammeerd / dressuur en geen recht meer om ongelukkig te zijn d.w.z. geen comfort, geen God, geen poëzie, geen gevaar, geen vrijheid, geen goedheid, geen zonde meer
- Belooft niet veel voor de toekomst, eerder alarmerend

Russell *The Conquest of Happiness* 1954

- Zorg dat je gelukkig bent in het dagelijks leven: opvoeding vrij en liefdevol vs dwang, schuld
- Hou je niet bezig met externe zaken maar eerder met jezelf
- Kijk hoe stemmingen van mensen zich voordoen en jij dan!
- Overal en altijd is er ongeluk en eenieder heeft zijn eigen problemen
- In het w-e / feestavond zijn mensen op jacht naar plezier → verveling en banale onvrede
- Wat heeft het zin om iedereen rijk te maken als de rijken zelf ongelukkig zijn ...
- M.u.v. buitensporige ellende, rampen, overlijdens, vs. goed inkomen, gezondheid bespreken van dagelijks ongeluk: verkeerde visies op wereld, dito ethiek, dito leefgewoonten
- Oeverloze verveling (ennui) en (angst);
- Slachtoffers / verdoemden van ongeluk zijn de zondaars, narcisten en de megalomaan
- Dé ϕ oorzaken verschillend, maar gemeenschappelijk: gemis in jeugd en zo naar eenzijdigheid

Wittgenstein

Heidegger angst ... pessimisme
Hannah Arendt groepsgemeenschappen van waaruit sterk participatief politiek gemaakt wordt

Sartre absolute vrijheid
S. de Beauvoir *Pour une morale de l'ambiguïté* 1947
- Mens is vrij, autonoom en zelf verantwoordelijk voor zijn existentie: waarachtigheid

- Ontmaskert geluk bij ondermens, de serieuze mens, de nihilist, de avonturier, de gepassioneerde en de estheet

-

Foucault

- Klassieke oudheid: geef aan je leven stijl
- Verwerpt existentialisme van Sartre, de Beauvoir, Camus
- Verwerp dominant neoliberalisme als pure retoriek
- Alomane macht stuurt de anderen: individu prooi, willoos, speelbal?
- Centrale rol toegeschreven aan zelfzorg

Pascal Bruckner Gij zult gelukkig zijn 2002

- onvruchtbaar westers masochisme
- *Don't worry, be happy* interpretatie: degradatie bevrediging?
- Plicht tot maximale ontplooiing en geluk; [Piramide van Maslow - Wikipedia](#)
- Stijging zelfdodingen, antidepressiva, kicks,

Uitwerking hedendaags:

Plicht: deze 1^e autoritaire democratie heeft geleid naar volkomen autonomie, dus volkomen bevrijd is hij nu veroordeeld / ver-plicht om gelukkig te zijn ... hoezo zelf invullen?

democratisch hedonisme: opdringerig, drift is de motor tot vooruitgang

Vergeet niet (of zweer) gelukkig te zijn; geloof

Triomf van het consumentisme d.w.z. besteden en verspillen

Durf niet te klagen; nooit tevreden; er is altijd wel iets

Immoreel om niet gelukkig te zijn vs chronische ongelukkige (pechvogel)

Chagrijners, depressievelingen: zelf schuldig

Enquêtes; ♂ en ♀ - bladen: kruisweg euforie

Internet = nieuwe Graal

Examens in slaapkamer

Obsessies gezondheid, voedsel, lichaam

Fitness = vrijwillige foltering

Eindeloze ouderdom; nieuw dogma op onsterfelijkheid

Opperste geluk in pilletje

Nieuwe vriendelijke inquisiteurs

Markt boeddhisme (flirt met Oosterse spiritualiteit) en christendom omgedraaid

Afgod van het geluk:

Jaren 50: American dream / Behoeftepiramide Maslow

Mei 68: bevrijding van alle begeerten

2000: hoogtepunt: maximale zelfverwerkelijking, roes; BNP EN BNG

2014 zich ongelukkig voelen omdat men niet gelukkig is vs. Je moet je goed voelen om gelukkig te zijn

Mental coaches, positief denken, (Oosterse)-goeroe's, markt

Cultuuranalyse:

- Werk, privé ↔ publiek sfeer
- Uitermate egocentrisch / narcistisch; infantiliteit ↔ intellectualisme en C ↔ c
- Pm-mens = zombie
- Authenticiteit vergeten ↔ dikke-ik
- Efficiëntie, controle ↔ ontmenselijking, onttover

vrij verslag Radio 1 dd.17.11.14 NL en 18.11.14 VL.

- 7000 Vl. + Nl. werden opgevolgd o.m. via vragenlijsten ($\pm \frac{1}{2}$ invultijd per lijst)
- In top 5 gelukkigste landen valt NL \leftrightarrow land van chagrijnige mopperaars waar het begrip depressie haast commen sense is;
- zeveren mag maar het mag geen grondhouding worden
- leven is niet elke dag een feest; er is ook pijn, lijden, ongenoegen enz.
- Geluk is 50% genetisch, 10% omstandigheden en 40% 'tussen de oren' d.w.z. gedragverandering mogelijk, dus maakbaar
- Opmacht kandidaten: het uitvoeren van 1 (aangegeven) tip ingedeeld in 3 groepen:
 - o Elke dag 1 tip
 - o Elke week 1 tip
 - o Geen tip ofte de controlegroep
- Inhoud tip: positieve dingen doen (die we voorbewust/intuïtief wel weten), zoals
 - o Dankbetuiging uiten in taal of via een brief schrijven
 - o Iets geven i.p.v. iets krijgen
 - o Luisteren naar
 - o Tijdens dat een $\frac{1}{2}$ uurtje op bankje de mensen bekijken
 - o Voor het slapen benoemen van drie positieve dingen van die dag
 - o E.a.
- 1^e stelling: ik wil gelukkig zijn en ik wil dat anderen dat ook zijn
- 2^e stelling: we weten wel wat we moeten doen maar we doen niet wat we weten
- Na 6 maanden: gelukseffect steeds stijgend bij iedereen: gaande dus van superpositievelingen tot meest depressievelingen vs. de controlegroep
- Werkt bij elke gedrag- houding- karakterhouding en blijkt duurzaam, tenminste als je de tips blijft uitvoeren
- Zelfs bij de moeilijkste groep, de perfectionisten (mensen die zichzelf bederven), kun je voorspellen dat ze zich gelukkiger gaan voelen, weliswaar niet in dezelfde mate als de positievelingen, maar als ze met de tips beginnen gaan ze sowieso vooruit in hun geluksbeleving stijgen
- 94% van de deelnemers geven aan dat ze graag nog zo'n onderzoek willen: het geeft houvast, structuur en prikkelt creativiteit
- Tips zijn geen wonderrecept, maar blijken toch te werken bij de meesten
- Geluk blijkt een beetje maakbaar en het ligt vermoedelijk niet in het individuele van het bestaan maar in het delen van ons bestaan
- Zo blijken NL-ers gelukkig omdat elkaar én hun land vertrouwen. Tip geluksprof. Voor NL: wees niet zo cynisch op jullie land, gooi het kind met het badwater niet weg!
- Conclusie (voorlopig, vermoedelijk, waarschijnlijk, plausibel): mensen leven in de waan van de dag, vol stress en chaos met zichzelf bezig en vergeten ('willen' het niet weten) dat ze anderen nodig hebben én baat hebben met structuur in het dagdagelijks leven (sta eens stil in je leven!).
- Opmacht:
 - 1. In hoeverre is deze aanbeveling nieuw?
 - 2. Waarin verschilt onze tijd van het verleden?

Uitgave: veel geluk?