

BLOEIEN EN LATEN BLOEIEN

Hoe leef je een mooi en zinvol leven? Is dat voor iedereen iets anders of kun je er morele uitspraken over doen? Gisteravond organiseerden christelijke studenten een Veritas-forum in Utrecht over 'levenskunst en zingeving', met twee sprekers; hieronder een bekorte weergave van hun inbreng.

Ik geloof dat het verwerven van *eudaimonia* een van de grote uitdagingen is voor mensen. *Eudaimonia* was het antwoord van de Griekse filosoof Aristoteles op de zoektocht naar een ethische leidraad voor een gelukkig leven. Het betekent letterlijk een goede (*eu*) geest (*daimon*) hebben of tot ontwikkeling brengen. In moderne taal zouden we misschien zeggen: 'het beste in onszelf naar boven halen'. Aristoteles dacht daarbij vooral aan deugden zoals oordeelsvermogen, gematigdheid, eerlijkheid en liefde. Deze zelfontplooiing zou niet ten koste van andere mensen mogen gaan. Ook een harmonische samenleving was een groot goed in de filosofie van Aristoteles.

stoornis

De positieve psychologie noemt *eudaimonia* 'bloei'. Bloei is de kunst om een vreugdevol, betrokken en betekenisvol leven te leiden. Onderzoek met vragenlijsten laat zien dat ongeveer 35 procent van de volwassenen in Nederland vindt dat zij op dit moment 'bloei' ervaart. Dat is niet niks.

Aan de andere kant ervaart 65 procent dus geen bloei en is er nog een wereld te winnen. Ongeveer twintig procent van de volwassenen heeft in de afgelopen twaalf maanden last van een psychische stoornis gehad. Zij waren een periode overmatig neerslachtig, angstig

of verslaafd aan drank of drugs. Interessant is wel dat mensen kunnen bloeien in aanwezigheid van een psychische stoornis, maar dat geldt voor een minderheid.

hoge eisen

Laten we vaststellen dat het verwerven van *eudaimonia*, of tot bloei komen, niet makkelijk is. Verwaarlozing en ge-

De kunst is een vreugdevol, betrokken en betekenisvol leven te leiden.

weld in onze jeugd kunnen ons direct op een achterstand zetten. We leven in een maatschappij met veel competitie en met steeds hogere eisen aan productiviteit. Ten opzichte van vorige generaties is er veel meer vrijheid, maar vrijheid kan ook beangstigen.

Een groot deel van onze hersenen stamt uit de prehistorie, inclusief alle tendensen tot bijvoorbeeld vlucht- en vechtdrag, tribalisme en een voorkeur voor negativiteit. Er is veel lijden in de we-

reld. Dat komt tot ons via de televisie en de krant. Maar het kan ook onszelf en onze naasten opeens treffen. En hoe we het ook proberen te wenden of te keren, we zijn sterfelijke wezens en vergankelijkheid is een basiskarakter van het leven.

Mijn onderzoek gaat over de vraag hoe we bloei van onszelf en anderen kunnen bevorderen. *Eudaimonia* is voor *psychologen*, was de titel van mijn oratie. Dan ben ik ook wel weer optimistisch. Mensen hebben een enorm potentieel voor reflectie, compassie en verbeelding.

moed nodig

Maar er is wel moed voor nodig om dit potentieel tot wasdom te brengen. De moed om egocentrisme te overstijgen en enigszins los te komen van status, bezit en schijnzekerheden. De moed om het lijden in de ogen te durven kijken en het actief te willen verminderen. De moed om je te laten aanspreken door de ander en iets te geven van wat je lief is. De moed om te kiezen voor je passie en talent.

En we moeten het potentieel en de moed veel actiever aanboren en actief stimuleren, om te beginnen in het onderwijs. Daar is op dit moment te weinig aandacht voor competenties en positieve eigenschappen van kinderen die bloei bevorderen. <