

LEUK-LEVENSKUNST

Ruut Veenhoven

Tijdschrift voor Humanistiek, 2000, vol 1, nr 2, pp 13-19

Het begrip levenskunst heeft twee varianten: een moralistische en in een hedonistische. In het eerste geval gaat het om 'verantwoord' leven, in het tweede geval om 'prettig' leven. De moralistische variant heeft in het georganiseerd humanisme vanouds een grotere plaats dan de hedonistische. Deze bijdrage bepleit grotere aandacht voor de kunst om van het leven wat leuks te maken.

Twee betekenissen

In Koenens woordenboek der Nederlandse taal staat levenskunst omschreven als 'kunst om goed te leven'. Wat onder 'goed leven' verstaan moet worden vermeld Koenen niet. Het begrip blijft daarmee een lege huls. Als niet duidelijk is om wat voor levenskwaliteit het gaat, blijft natuurlijk ook onduidelijk wat voor kunst daarvoor nodig is.

Vanouds zijn er twee opvattingen over het goede leven: een moralistische en een hedonistische. Die opvattingen zijn verbonden met verschillende concepties van levenskunst. In de moralistische benadering wordt kwaliteit van het leven afgemeten aan de mate waarin waarden worden waargemaakt. Levenskunst is dan het vermogen om vorm te geven aan abstracte idealen. In de hedonistische benadering wordt de kwaliteit van leven afgemeten aan hoe prettig een mens er zich bij voelt. Levenskunst is dan de bekwaamheid om een levensstijl te vinden waarbij men duurzaam gelukkig is. Hieronder een nadere uitwerking van die twee betekenissen.

Deugdzzaam leven

Als levenskunst wordt opgevat als het vermogen om een moreel verantwoorde invulling aan het bestaan te geven rijst de vraag wat dan wel moreel verantwoord mag heten. Die vraag laat zich niet eenduidig beantwoorden want daarover bestaan nu eenmaal verschillen in opvatting. Derhalve kan er vanuit dit perspectief ook niet één duidelijk profiel geschetst worden; iedere leer heeft zijn eigen levenskunst.

Volgens de regels leven Wat die kunst inhoudt is nog het meest duidelijk als de moraal is uitgewerkt in concrete gedragsregels. Dat is bijvoorbeeld het geval bij religies waarin leefregels en ritueel belangrijker zijn dan abstracte beginselen, zoals onder meer bij sommige varianten van het Boeddhisme. Die situatie doet zich ook voor waar culturen meer nadruk leggen op normen dan op waarden. Het hedendaagse Japan is daarvan een voorbeeld. Levenskunst is dan naar die regels te leven.

Dat is niet altijd even eenvoudig. Vaak kost het al heel wat moeite om er achter te komen wat er eigenlijk van je verwacht wordt. Japanners hebben er bijvoorbeeld een hele klus aan om zich de gecompliceerde gedragscodes van hun cultuur eigen te maken. Een deel van de kunst is die te leren begrijpen zonder er naar te vragen. In andere gevallen zijn de regels helder maar is het probleem dat er haast niet mee te leven valt. In sommige kloosterorden is de dagindeling bijvoorbeeld van minuut tot minuut voorgeschreven en staan er veel ontberingen op het programma. Verder is het ook een hele kunst om tegenstrijdigheden in leefregels te hanteren. Hoewel de concrete uitwerking van gedragsregels juist bedoeld is om

de keuze te beperken, kan niet alle keuze worden uitgesloten. Moet je als Heilssoldaat op Kerstavond in de kerk zitten of dan juist de straat op?

Volgens ideaal leven Er valt ook nog wel inhoud aan het begrip te geven waar sprake is van één of enkele centrale waarden, zoals bijvoorbeeld in de Protestantse Ethiek van weleer. Levenskunst is dan vooral om een concrete vorm te vinden waarin die abstracte beginselen worden waargemaakt.

Voor de deugdzame Protestant moest dat in ieder geval een arbeidzaam leven zijn, en was de kunst onder meer om een passend beroep te vinden en daar ook iets van te maken. Voor hedendaagse eco-freaks is het probleem ook overzichtelijk. Het doel van natuurbehoud is duidelijk; de kunst is vooral om zelf op zo klein mogelijke ecologische voet te leven en om tevens bij de zwelgende medemens het zondebesef levend te houden.

Die vormen hoeven niet noodzakelijk zelf verzonnen te worden. Vaak kan men kiezen uit beschikbare gedragsmodellen; de eco-literatuur biedt bijvoorbeeld een keur aan tips en ervaringsverhalen. De kunst is dan om daaruit die vormen te kiezen die men zelf het best kan waarmaken, en om daarop eventueel ook eigen variaties te ontwikkelen. In het laatste geval leeft men niet alleen verantwoord, maar ook voorbeeldig en uniek.

Verantwoord leven Naarmate waarden pluriformer worden, wordt het steeds lastiger om concreet gedragsmatig inhoud te geven aan het begrip levenskunst. Hoe meer waarden, hoe meer mogelijke levenswijzen die enigerlei combinatie daarvan belichamen, en dus hoe meer verschillende bekwaamheden die daarbij van nut kunnen zijn.

In post-modernistische context wordt levenskunst dan ook meer gezien als het vermogen tot kiezen als zodanig. In een wereld zonder vaste morele richtpunten is de kunst om toch eigen prioriteiten te stellen en om de daad bij dat plan te voegen. Omdat uiteindelijk alleen het eigen geweten moreel van waarde is, moet dat levensplan liefst authentiek zijn, en de authenticiteit wordt daarbij typisch hoger aangeslagen als het leven ook unieke trekken heeft. Dit gedachtegoed is nader uitgewerkt in de bijdrage van Joep Dohmen in dit nummer. In deze laatste betekenis wordt het begrip levenskunst vooral ingevuld als vermogen tot zelfbestemming en valt daarmee samen met een kernwaarde van het humanisme.

Als het begrip levenskunst aldus wordt losgemaakt van een bepaald soort leven wordt het steeds meer synoniem kunst van leven in het algemeen. Het overlapt daarmee voor een groot deel met wat in de psychologie wordt aangeduid als 'positieve geestelijke gezondheid'. Het gaat daarbij om eigenschappen die men in huis moet hebben om goed te kunnen functioneren in de geïndividualiseerde samenleving van vandaag. In haar beroemde verkenning van dat begrip noemt Jahoda (1958) vooral eigenschappen die vereist zijn voor zelfbestemming, zoals een realistisch wereld beeld, het gevoel greep te hebben op eigen leven, zelfstandigheid, geïntegreerde persoonlijkheid, zelfactualisering en een positieve identiteit. Dit zijn goeddeels dezelfde thema's die Joep Dohmen leest in de moderne filosofie van de levenskunst.

Prettig leven

Als levenskunst wordt opgevat als het vermogen om prettig te leven rijst de vraag wat daar dan precies onder verstaan moet worden. Gaat het daarbij om maximering van genotservaringen of om duurzaam geluk? Dat is niet helemaal hetzelfde en vraagt ook andere eigenschappen.

Genot In het dagelijks spraakgebruik verwijst woord levenskunst vaak het vermogen om het leven tot een feest te maken en wordt geassocieerd met lekker eten, mooie dingen en

opwindende erotiek. Casanova geldt als een exemplarisch levenskunstenaar. In deze betekenis is de kunst om het aantal genotervaringen te maximaliseren. Die kunst vereist een overzichtelijk aantal bekwaamheden, onder meer goede smaak en het lef om die smaak te volgen, zonedig met voorbijgaan aan boetepredikers. Gedurig genotteren vereist ook dat men de bakens tijdig weet te verzetten en dat men verslaving weet te voorkomen.

Binnen deze opvatting is nog enig verschil naar de aard van de genoegens die in aanmerking moeten worden genomen. Soms duidt de term primair op sensorische genoegens, zoals lekker eten en seks. Een levenskunstenaar is dan iemand die veel van deze genietingen weet te beleven. Ten onrechte wordt die opvatting soms aan Epicures toegeschreven. Meestal staan echter ook geestelijke genoegens op het programma, zoals genieten van kunst en natuur. Bij alle verschil gaat het echter steeds om activiteiten die primair gezocht worden om de genoegens die ze leveren. In feite gaat het meestal om invulling van de vrije tijd.

Omdat genot in veel kringen in een kwade reuk staat, wordt deze vorm van levenskunst meestal niet hoog aangeslagen. Een van de bezwaren is dat het streven naar voortdurend genot een doodlopende weg is, die op den duur niet bevredigt. Die stelling kan goed geïllustreerd worden met voorbeelden uit de belletrise, maar het is nog niet zo duidelijk of daarmee het gemiddelde wel goed getypeerd wordt. Empirisch onderzoek moet nog leren of genotzoekers werkelijk zo vaak vastlopen in het leven.

Geluk Het woord levenskunst wordt ook in verband gebracht met meer duurzame levensvoldoening. Dit soort levenskunst kan in principe zonder feesten of vakantie, want het gaat hier vooral om plezier in het dagelijks leven. Levenskunstenaars zijn dan mensen die huwelijk en werk leuk weten te houden. Het gaat daarbij niet zozeer om het maximaliseren van genot en het vermijden van frustratie, maar om een positieve balans van prettige en minder prettige ervaringen. Die 'sum of pleasures en pains' manifesteert zich dan als een prettige grondstemming op basis waarvan het leven als geheel positief beoordeeld wordt.

Ook deze opvatting kent een ruime en een smalle variant. In de ruime variant is levenskunst een verzamelterm voor alle levensbekwaamheden en is dan weer haast synoniem met brede begrippen als 'gezondheid' en 'autonomie'. Een levenskunstenaar is dan gezond van lijf en leden, vrij van psychische problemen, sociaal invoelend en goed geïnformeerd. Kortom, een soort supermens.

In de smalle variant gaat het om speciale bekwaamheden, in het bijzonder het vermogen het leven zodanig in te richten dat men zich er duurzaam prettig bij voelt. De nadruk ligt dan op keuze van een passende levensstijl. Dat hoeft niet perse een unieke of bijzondere vorm te zijn. Veel mensen voelen zich prima bij een standaardstijl en talen niet naar extravagancies. De kunst is dan bewust te kiezen voor het gewone en je niet gek te laten maken door reclameboodschappen over 'het leven van Peter Stuyvesant'. In deze smalle betekenis van het woord hoeven levenskunstenaars ook geen supermensen te zijn. De kunst is om een stijl te kiezen die bij je past, dus ook bij je beperkingen. Als een psychiatrisch patiënt een zodanige vorm vindt voor zijn gekte dat er enigszins mee te leven valt is ook sprake van levenskunst.

In deze bijdrage richt ik mij op deze laatste betekenis. *Levenskunst wordt opgevat als het vermogen een vorm aan het bestaan te geven waar men zich prettig bij voelt.*

Verschillen

Is er wel zo'n verschil tussen 'deugdzaam' leven en 'prettig' leven? Leidt een moreel verantwoorde levenswandel niet automatisch tot duurzame levensvoldoening? De meeste moraalfilosofen denken van wel. Ze zien de mens graag als een rationeel en moreel wezen en denken daarom dat geluk voortkomt uit het realiseren van een moreel levensplan. Iemand die

zijn eigen waarden waarmaakt moet zich dus wel gelukkig weten, zeker als die waarden authentiek zijn.

Toch is de praktijk vaak anders. Je kunt goed zijn, maar toch niet gelukkig. Dat geldt niet alleen voor de soldaat op het slagveld, maar ook voor de dochter die voor haar dementerende oude moeder zorgt. Een moreel gebod kan namelijk strijdig zijn met persoonlijke behoeften. Realisering van een levensplan betekent ook niet automatisch een prettig leven, zelf niet als het plan 'authentiek' is. Ook authentieke plannen kunnen voorbijgaan aan je eigenlijke behoeften. Succesvol idealisme leidt niet zelden tot depressie.

De meeste lezers zal ik hiermee weinig nieuws vertellen, maar waarom is dit dan geen uitgemaakte zaak voor moraalfilosofen? Voornamelijk omdat ze geluk zien als een intellectueel geconstrueerd oordeel over de mate waarin de realiteit van het leven aansluit op een ideaal; de zogeheten 'cognitieve' theorie van geluk. Die theorie is echter onhoudbaar gebleken. Tal van implicaties worden niet bevestigd in onderzoek (zie o.a. Veenhoven 1991). Geluk blijkt primair een affectieve kwestie te zijn en is als zodanig een tamelijk onberedeneerd ervaringsgegeven. Mensen kunnen zich overwegend prettig voelen en tegelijkertijd toch forse discrepanties tussen ideaal en werkelijkheid zien. We blijken ook redelijk te kunnen leven met het besef geen heilige te zijn. Die discrepanties worden begrijpelijk als men bedenkt dat het stemmingsniveau aangeeft in hoeverre aangeboren behoeften bevredigd zijn. Mensen kunnen op dat niveau goed aan hun trekken komen, zonder dat hun idealen gerealiseerd zijn.

Deze visie op geluk sluit aan op de gedachte dat gevoelens niet willekeurig zijn, maar een biologische functie hebben. Alle mobile organismen kunnen zich prettig of onprettig voelen. Die ervaring dient om ze naar een leefbare biotoop te leiden en om functioneel gedrag te bevestigen. Een prettige grondstemming betekent dan dus dat de basisbehoeften van het beestje redelijk bevredigd zijn. Bij mensen is dat niet anders. Mensen kunnen alleen daar bovenop ook nog bewuste doelen stellen, waaronder ook morele standaarden. Succes daarin heeft ook wel enig effect op gevoelens, maar veel minder sterk dan de gevoelens die direct aan basisbehoeften verbonden zijn.

In dit licht is geluk dus een bio-psychologisch signaal. Als we ons overwegend prettig voelen betekent dat normaal gesproken dat het organisme goed draait, als negatieve gevoelens de overhand krijgen moet er iets mis zijn. Elders heb ik dat idee nader uitgewerkt (Veenhoven 2000). Zo opgevat is geluk vergelijkbaar met gezondheid, en levenskunst vergelijkbaar met goed gezondheidsgedrag.

Met deze verbinding aan de menselijke natuur wordt het begrip levenskunst een stuk minder vaag. Je kunt nu niet meer alles levenskunst noemen wat je mooi en authentiek vindt. De kunst moet namelijk wel blijken uit een goed levensresultaat, namelijk een lang en gelukkig leven. Die consequentie maakt het onderwerp toegankelijk voor empirisch onderzoek. Daarover later meer.

Wat is de 'kunst' aan leuk leven?

Dieren hebben meestal geen probleem met het vinden van een levenspatroon waarbij ze aan hun trekken komen. Het gedrag van dieren wordt namelijk grotendeels door instincten bepaald en instincten zijn voorgeprogrammeerde reactieswijzen die in de evolutie geselecteerd zijn op functionaliteit voor behoeftebevrediging. Mensen kennen nauwelijks nog instincten en zijn daarom gedoemd om kiezend door het leven te gaan. Ze kunnen niet zomaar alles kiezen, want ze moeten evengoed zorgen dat hun basisbehoeften bevredigd worden.

Over wat voor basisbehoeften hebben we het dan? Allereerst natuurlijk over voedsel, veiligheid en seks. Zonder dat voelt vrijwel niemand zich prettig, ook de ascet niet die zich deze ontberingen vrijwillig oplegt. Verder hebben mensen een sterke behoefte aan sociaal

contact en willen we ons binnen eigen groep verzekerd weten van steun en enig aanzien. Dat zijn in de menselijke overlevingstrategie ook cruciale voorwaarden, waaraan in de evolutie derhalve een sterk affectief signaal verbonden is geraakt. Eenzaamheid en uitsluiting roepen dan ook typisch negatieve gevoelens op. In de theorie van Maslow (1970) hoort dat allemaal bij de lagere 'gebrekbehoeften'. Daarnaast is er ook een aangeboren drang om lekker bezig te zijn. Zowel mens als dier besteed daarom veel tijd aan schijnbaar onnuttig gedrag. De biologische functie daarvan is om het organisme paraat te houden, en bij hogere diersoorten ook om latente potenties te ontwikkelen. In de theorie van Maslow zijn dat de hogere 'zelf-actualiseringsbehoeften'. Ik zeg met nadruk behoeften omdat meerdere potenties in het spel zijn, die allen om benutting vragen. In het menselijk repertoire zijn dat niet alleen de hogere cognitieve vermogens, maar ook de diverse lichamelijke potenties die wij delen met andere zoogdieren.

Pasvorm

Wat leert ons dit over de kunst van prettig leven? Allereerst dat het kernprobleem is om passende gedragvormen te vinden. Omdat onze behoeften tamelijk diffuus zijn is het niet op voorhand duidelijk welke concrete levensstijlen er het best op aansluiten. Het is al een hele kunst een patroon te vinden waarbij men redelijk aan zijn trekken komt. Gelukkig kunnen we daarbij gebruik maken van de ervaring der voorvaderen die is neergeslagen in diverse culturele modellen. Omdat behoeften enigszins verschillen naar aanleg en ontwikkeling is die culturele confectie niet altijd even passend voor iedereen. Voor het individu is dus de kunst vooral om uit het culturele aanbod een eigen variant samen te stellen. De kunst is ook om vervolgens uit te vinden of je daarbij echt wel aan je trekken komt. Dat je voor een stijl kiest is namelijk geen garantie dat er prettig mee te leven valt; je kunt ook verkeerde keuzen maken. In de praktijk moet dus getoetst worden of je er echt wel lekker bij voelt.

Dat probleem is van alle tijden, maar in deze tijd speelt het waarschijnlijk sterker dan ooit. Dat komt onder meer omdat we nu veel langer leven en omdat de psychologische ontwikkeling ook langer en gedifferentieerder is geworden. De kans dat een eens gekozen levensstijl niet meer past neemt daardoor toe. Een gevolg is dat we vaker gedurende de rit bakens moeten verzetten. In het huwelijksleven manifesteert zich dat onder meer in het moderne patroon van 'seriële monogamie'. De druk tot kiezen wordt ook versterkt door de groeiende omvang van 'onbestemde' perioden in de levensloop, zoals de verlengde jeugd en ouderdom. Hoe minder het leven gedicteerd wordt door verplichtingen rond werk en gezin, hoe meer men het zelf moet invullen. Deze ontwikkelingen maken deel uit van een breder patroon van individualisering, waarin standaardvormen aan vanzelfsprekendheid verliezen en individuele voorkeuren meer geprofileerd worden.

Kwaliteiten

Wat komt er kijken bij het kiezen van een passende levensstijl? In het proces kunnen vier stappen onderscheiden worden die ieder weer andere kwaliteiten behoeven:

Allereerst moet je weten wat er mogelijk is in het leven. Om daarover een beeld te vormen is een zekere intellectuele ontwikkeling noodzakelijk. Wie niet kan lezen overziet maar een deel van de etalage van het leven. Men kan ook beter niet al te zeer aan de kant staan, want niet alles wat er te koop is staat te boek. Enige sociale participatie is dus ook vereist en daarvoor zijn minimale sociale vaardigheden nodig.

Ten tweede moet je inschatten welke levenswijzen meer of minder passen bij je eigen aard. Dat doen we meestal eerst in gedachten. Die verkenning vergt al enig voorstellingsvermogen en zelfinzicht. Soms is ook enig lef vereist, bijvoorbeeld om je te durven voorstellen hoe je je zou voelen bij een omstreden levensstijl. Daarna volgt daadwerkelijk uitproberen. Daarbij komen dan vaak praktische vaardigheden kijken. Bij voorbeeld: wie het

leven als Hells Angel in de praktijk wil beproeven zal zich de manieren van dat gezelschap eigen moeten zien te maken.

Als je eenmaal een voorkeur hebt bepaald moet je er ook nog echt voor kiezen. Dat is lang niet altijd zo makkelijk. Moeder de vrouw zit bv niet altijd op een Hells Angel te wachten. Er is dan ook enige assertiviteit nodig om de keuze door te zetten en de nodige takt om schade te beperken.

Tenslotte moet je open oog houden voor hoe het in de praktijk bevalt. Dat kan toch anders uitpakken dan je je aanvankelijk had voorgesteld. Het kan ook zijn dat de levenswijze aanvankelijk goed bevalt maar op den duur allengs minder bevredigt. Om dat goed in de gaten te houden moet je goed naar eigen gevoel kunnen luisteren. Dat houdt onder meer in dat gevoelens niet verdonkeremaand worden, dat je gevoelens aan situaties kunt relateren en dat je gevoelsmatige uitschieters weet te onderscheiden van het gevoelsmatig gemiddelde.

Zo bezien laat het kiezen van een passende levensstijl zich vergelijken met het 'slagen' bij het winkelen. 1) Wie een passende jas zoekt moet ook eerst zicht op de markt hebben en op de hoogte zijn van gangbare etiketten en verkoopvoorwaarden. 2) Eenmaal voor het rek moet men zich een voorstelling kunnen maken van wat zou staan en die indrukken vervolgens verifiëren voor de spiegel. Er is lef vereist om eens iets heel anders te proberen en nieuwe combinaties te beproeven. 3) Ook moet men in de winkel assertief genoeg zijn om al te dringende adviezen van de verkoper te weerstaan. 4) Tenslotte moet men na de koop ook open blijven voor de mogelijkheid dat het een miskoop was en dus blijven aftasten of men zich in die jas wel lekker voelt.

Vorming

Zo bezien valt levenskunst wel enigszins te leren. De genoemde vermogens kunnen in ieder geval versterkt worden.

Dat lijkt nog het best te doen met het vermogen zich te informeren over wat er in het leven te koop is. Training daarin valt deels samen met gangbare burgerschapsvorming en consumenteneducatie. Het is ook denkbaar om de opmerkzaamheid voor levensstijlen op meer gerichte manieren te verscherpen, bv aan de hand van typologieën, observatietrainingen en analyses van levensstijlen in fictie.

Het is minder eenvoudig om iets te verbeteren aan het vermogen om te selecteren uit het aanbod dat zo in beeld komt. Zoals al opgemerkt vereist dat onder meer voorstellingsvermogen, zelfinzicht en durf. Dat zijn vrij diepgaande eigenschappen die met een enkele cursus waarschijnlijk niet veel veranderen. Dit is dan ook meer iets voor lange termijn educatie en therapie. In die contexten zijn dit ook gewilde doelen.

Er valt meer te doen aan het vermogen om eenmaal gemaakte keuzen door te zetten. De emancipatiebewegingen van de laatste decennia hebben een schat aan assertiviteits-trainingen en empowerment-technieken opgeleverd. Een deel van dat educatief arsenaal kan met enige aanpassingen worden ingezet voor verhoging van persoonlijke levenskunst.

Tenslotte valt er waarschijnlijk ook wel wat te verbeteren aan het vermogen om te beoordelen hoe men zich bij eenmaal gemaakte keuzen voelt. Het gaat er daarbij om mensen bewust temaken van hun werkelijke gevoelens, en om te leren vaststellen waar ze zich eigenlijk het best bij voelen. Een van de problemen daarbij is dat het zicht op eigen gevoelens vaak belemmerd wordt door hooggestemde levensdoelen. Voor versterken van deze vermogens kan gebruik worden gemaakt van een scala aan technieken uit de trainingswereld. In dit verband zou experience-sampling ook een nuttige techniek kunnen zijn, omdat het een beeld geeft van hoe men zich gemiddelde voelt bij bepaalde activiteiten. Bij mijn weten is dat nog niet geprobeerd.

Wat kan het humanisme hiermee?

In het humanisme heet de mens centraal te staan, en zou dus een grote belangstelling moeten zijn voor menselijk geluk. Bij het onderwerp levenskunst zouden humanisten dus ook moeten denken aan de kunst om 'leuk' te leven. De praktijk is echter anders. In het georganiseerde humanisme ligt de nadruk op 'verantwoord' leven en heerst er een zekere 'hedo-huiver'. Dat heeft alles te maken met de geschiedenis als seculier kerkgenootschap en met de dominantie van 'moral counselors' onder humanistische professionals. Daar is op zich niets verkeerd aan, maar hierdoor blijven wel kansen onbenut. Er is namelijk een groeiende vraag die slecht bediend wordt.

Markt

In de moderne welvaarts-samenleving worden we steeds meer smit van ons eigen geluk. Dat schept een steeds grotere behoefte aan informatie over mogelijke invullingen van het leven. Die vraag wordt deels bediend door de commercie, vooral in de vorm van prijzige consumptiestijlen. Glossy life-style magazines staan vol van voorbeelden en beschrijven tot in detail wat men bij een bepaalde stijl draagt, drinkt en eet. De Vrekkenkrant biedt soortgelijke informatie, maar dan voor consumptie op een koopje. Naast vraag naar informatie is er ook behoefte aan beter inzicht in eigen voorkeuren en experiment met andere identiteiten. Die vraag wordt deels bediend op de markt voor groeitrainingen en door tal van New Age-achtige praktijken. Er is veel kaf onder dat koren.

Op deze markt zou een aanbod vanuit het georganiseerd humanisme niet misstaan. Het thema past naadloos in de ideologie en kan daardoor geloofwaardiger gebracht worden dan door aanbieders die het eigenlijk om wat anders gaat, zoals commercie of religie. Vanuit de nuchter rationele houding die het humanisme kenmerkt kan er op deze markt ook betere waar geleverd worden.

Aanbod

Wat zouden humanistische organisaties dan kunnen bieden? Als we de bovengenoemde vierdeling volgen dienen zich de volgende mogelijkheden aan:

Informatie

Allereerst kan worden ingespeeld op de vraag naar informatie over levensstijlen. Daarbij zou dan meer nadruk moeten worden gelegd op de feitelijke leefbaarheid ervan. Wat er allemaal mogelijk is komt al voldoende aanbod in fictie (o.a. soaps) en de life-style pers. Wat ontbreekt is betrouwbare informatie over hoe dat bevalt. Hoewel het effect natuurlijk van persoon tot persoon verschilt, kan men toch leren van de ervaring van anderen, zeker als dat mensen zijn met wie men veel gemeen heeft. Er is daarom behoefte aan uitwisseling van levensverhalen. Die functie wordt al enigszins vervuld door humanistische media en is ook niet onbekend in het vormingswerk. Het kan echter gericht en systematischer. Zoals al eerder opgemerkt wordt de hedonische kwaliteit van het bestaan nog maar weinig gethematiseerd.

Een stap verder op het pad van informatievoorziening is wetenschappelijk onderzoek naar levensstijlen. Ook daarbij zou het vooral moeten gaan om de leefbaarheid ervan. Hoe voelen mensen zich erbij? Hoe worden ze de problemen van zo'n leven de baas? Welke stijlen blijven het langst bevredigend? In hoeverre verschilt het geluksrendement naar aanleg, achtergrond en levensfase? Zo'n aanpak is vergelijkbaar met medisch epidemiologisch onderzoek naar de relatie tussen gedrag en gezondheid. Het humanisme zou zich wat dat betreft kunnen profileren als een soort consumentenbond en vergelijkend onderzoek gaan doen naar levensvullingen.

Er is al wel wat van dat onderzoek. Zo brengt Csikszentmihalyi (1999) met behulp van 'experience sampling' in kaart hoe prettig mensen zich voelen bij diverse dagelijkse

activiteiten. Uit dat onderzoek blijkt dat de meeste mensen zich het best voelen als ze kunnen opgaan in creatieve taken. Onderzoek naar levensvoldoening heeft ook al interessante gegevens opgeleverd. Zo blijken materialistische levensstijlen gemiddeld minder bevredigend (Kasser 2000). Voor een overzicht van het beschikbare onderzoek kan de lezer terecht in de World Database of happiness (Veenhoven 200b). Dit onderzoek zou kunnen worden opgepakt door de Universiteit voor Humanistiek.

Keuzebegeleiding

Vervolgens zijn rond de keuzeproblematiek tal van diensten denkbaar. Naast algemene training en vorming ter versterken van het keuzevermogen kan dat keuzecounseling betreffen, of zelfs psychotherapie om hinderlijke beperkingen te overwinnen. Ondanks het bestaan van een bloeiende traditie van 'humanistische psychologie' hebben humanistische organisaties zich nog nauwelijks op de markt voor trainingen en therapie gewaagd. Nu de RIAGGs zich meer op psychiatrische problematiek gaan richten en de private sector aan belang wint doet zich een nieuwe kans voor. Als dit soort diensten van uit humanistische kring wordt aangeboden is het ook makkelijker om psychologische en morele vraagstukken te combineren.

Empowerment

Daarnaast blijft het een belangrijke opdracht voor humanistische organisaties om mensen te ondersteunen bij realisering van hun keuzen. Wat dat betreft kan worden voortgebouwd op een rijke traditie aan bevordering van zelfredzaamheid.

Levensevaluatie

Tenslotte kan worden ingespeeld op de vraag naar hulp bij evaluatie van levenskeuzen. Er kunnen zelf-monitoring technieken ontwikkeld worden en trainingen worden aangeboden om beter in contact te komen met de eigen gevoelsmatige reacties. Ook daarbij kan worden geput uit het arsenaal van de humanistische psychologie. Wat dit betreft hebben humanistische organisaties nog niet zo'n sterke traditie. Een dergelijk aanbod vereist allereerst dat we genezen van het idee dat authentieke keuze altijd goed voelt.

References

Csikszentmihalyi, M. (1999)

Flow, de psychologie van de optimale ervaring
Boom, Amsterdam

Jahoda, M. (1958)

Current concepts of positive mental health
Basic Books, New York

Kasser, T (2000)

Two versions of the American Dream: Which goals and values make for a high quality of life?
In: Diener, E. & Ratz, R.D. (eds) 'Advances in quality-of-life theory and research',
Kluwer Academic, Dordrecht, pp 3-12

Maslow, A.H. (1970)

Motivatie en persoonlijkheid
Lemnescaat, Rotterdam

Veenhoven, R. (1991a)

Is happiness relative?
Social Indicators Research, vol 24, pp 1-34

Veenhoven, R. (2000c)

The four qualities of life
Journal of happiness Studies, vol 1, pp

Veenhoven, R. (2000b)

Bibliography of happiness, subject code 9 (life-style)
<http://www2.eur.nl/fsw/research/happiness>

Auteursgegevens:

Ruut Veenhoven (1942) is universitair hoofddocent sociologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en hoogleraar humanisme aan de Universiteit Utrecht.