

Levenskunst: ontwikkelen van Existentieel Welzijn¹.

Mia Leijssen. Manuscript² 2017 mag uitsluitend verder gebruikt worden met toestemming auteur.

Mia.leijssen@kuleuven.be

Inleiding

Moeilijke tijden zijn niet aangenaam maar wel interessant. Ze doorbreken vanzelfsprekendheden en ze waarschuwen dat gangbare visies aan vernieuwing of nuancering toe zijn. Extreme situaties geven een uitvergroting van wat in gewone omstandigheden onopgemerkt blijft. Tijdens zijn verblijf in de concentratiekampen ontdekte de Weense psychiater Viktor Frankl dat wanneer basisbehoeften aan voedsel, onderdak en sociale steun niet vervuld zijn, het vinden van zin en betekenis de meest dringende menselijke nood is. Daarmee zet hij de hiërarchie van Maslows Behoeften Pyramide op zijn kop.

In visies op levenskunst zijn er twee strekkingen. ‘Hedonistische’ strekkingen leggen de nadruk op levenstevredenheid en geluk. In ‘eudaimonische’ benaderingen staan levensdoelen en zelfrealisatie centraal. Het onderscheid tussen die twee wegen naar welzijn wordt bijvoorbeeld uitgedrukt in het verschil tussen genieten van eten versus de voldoening wanneer je iemand kunt helpen. Onderzoek in de positieve psychologie bewijst sinds begin eenentwintigste eeuw dat beide benaderingen bijdragen aan welzijn door hun stressreducerende effecten en hun positieve impact op fysieke en mentale gezondheid. Celbiologisch onderzoek toont bovendien dat bij eudaimonisch welzijn meer antivirale cellen in het lichaam aangetroffen worden dan bij hedonistisch welzijn. Dat is te vergelijken met ‘lege calorieën’ die bij hedonistisch welzijn opgenomen worden, waardoor de ‘voedingswaarde’ van kortstondig geluk minder diepgaand doorwerkt. Eudaimonisch welzijn zorgt dat je beter ‘gewapend’ bent tegen ‘aanvallen’ die zich onvermijdelijk aandienen op je levensweg.

Het existentieel welzijnsmodel¹ is gegroeid uit onderzoek in de positieve psychologie en de existentiële psychotherapie. Het hanteert geen hiërarchie van behoeften en het biedt ruimte aan hedonistische en eudaimonische benaderingen. Het vertrekt van de vraag: wat is wezenlijk voor ‘mens-zijn’? Daarbij is er oog voor verschuivingen in prioriteiten naargelang levensfasen en situationele contexten. Het impliceert dat je krachtbronnen aanboort die ondanks/dankzij probleemsituaties oplichten.

¹ *Existentieel Welzijn* is door Prof. Dr. Mia Leijssen (KU Leuven) ontwikkeld met financiële steun van Europees Leonardo project. Sinds 2009 is er de Nederlandstalige online opleiding *Counseling Existentieel Welzijn*.

<http://www.existentieelwelzijn.be>. De Engelstalige versie is sinds 2016 wereldwijd – kosteloos - beschikbaar als Massive Open Online Course *Existential Well-being Counseling: A Person-centered Experiential Approach*. <https://www.edx.org/course/existential-well-being-counseling-person-kuleuvenx-ewbcx>

Het existentieel welzijnsmodel is grondig uiteengezet met vele toepassingsmogelijkheden en oefeningen in het boek *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn*. Leijssen, M., 2013, Tiel: Lannoo. Tevens bevat dit boek alle referenties van publicaties en onderzoek die in deze bijdrage aangehaald worden.

² Een licht gewijzigde versie van dit manuscript wordt gepubliceerd in het boek *Personalisme: ideeën voor de samenleving van morgen*. (Red. D.S.M. Deweer). Het Personalisme maakte rond de Tweede Wereldoorlog opgang met een pleidooi om naast de materiële dimensie ook verbondenheid tussen mensen en het spirituele naar waarde te schatten. Dezelfde zoektocht naar levenskunst staat vandaag centraal in de positieve psychologie die zich richt op optimaal aanwenden van talenten en ontwikkelen van levenskwaliteit.

Existentiële en positieve visie

'Mens-zijn' kan belicht worden vanuit verschillende bestaanscontexten: de fysieke en materiële wereld; relaties met anderen; het eigen innerlijke leven; het zelf overstijgende. Menselijk leven krijgt vorm in die fysieke, sociale, psychische en spirituele 'bestaansmodaliteiten' of 'existentiële dimensies'. Een holistisch perspectief doet recht aan 'leven'. In een levend organisme is de werking van één orgaan altijd meebepaald door andere organen. Je kunt wel je kennis van één bepaald orgaan verdiepen door dat grondiger te bestuderen. De verschillende existentiële dimensies zou je kunnen vergelijken met het beenderstelsel, het spierstelsel, het spijsverteringsstelsel, het ademhalingsstelsel... In een gezond organisme zorgt hun interactie voor condities waarin zuurstof en voeding optimaal verwerkt worden.

Het existentiële uitgangspunt erkent dat je als mens geen absolute vrijheid hebt en dat je leven een gegeven is. Vrijheid toont zich in hoe je omgaat met de gegevenheden van je lichamelijk bestaan, je bestaan met anderen, je bestaan met jezelf, en de ruimere context waarvan je deel uitmaakt. Existentiële vrijheid gaat samen met ontwikkeling van morele waarden. Een kind is niet vrij zoals romantici graag beweren; het is enkel 'vrij van verantwoordelijkheid'. Vrijheid wordt moeizaam opgebouwd in het zich toe-eigenen van de paradoxen van het bestaan, het onderkennen van je eigen angsten en daaraan een constructieve richting geven. Vrijheid losgekoppeld van verantwoordelijkheid ondermijnt de natuur, beschadigt menselijke relaties, resulteert in psychische immaturiteit, handelt vanuit kortzichtig egoïsme.

Een positieve visie op menselijk bestaan wil niet zeggen dat je jezelf wijsmaakt dat leven gekenmerkt is door geluk en gemak. Een positieve visie helpt je om je beter te verhouden met de problemen waarmee de realiteit je confronteert. De medaille van het bestaan heeft steeds twee zijden: mogelijkheden en beperkingen. Het duidelijkst is dat te ervaren in het feit dat menselijk leven eindigt in doodgaan. Wanneer je de inherente spanning tussen de positieve en de negatieve pool negeert, riskeer je irreële verwachtingen te koesteren en levenskansen te blokkeren. Een optimaal volwassen leven impliceert bewust omgaan met de vier bestaansmodaliteiten en daarin investeren zonder dat je voor één specifieke dimensie te veel of te weinig aandacht hebt. De deugd is het midden tussen twee uitersten, zoals Aristoteles reeds de vuistregel voor levenskunst formuleerde. Om dat evenwicht te vinden is het helpend om de positieve en de negatieve pool in elke dimensie te verkennen. Soms heeft een ontwikkelingsproces het nodig om tijdelijk in het te veel of te weinig te belanden. Maar bij aanhoudende over- of onderinvestering in één bestaansmodaliteit ontstaan ernstige persoonlijke en maatschappelijke problemen. Overinvestering in de fysieke dimensie zie je bijvoorbeeld weerspiegeld in verslavingen en welvaartsziekten, terwijl te weinig aandacht voor je lichaam en je materiële omstandigheden eindigt in ongezond leven en armoede. In de sociale dimensie is het evenwicht tussen verbondenheid en eigenheid cruciaal. Dat lukt slechts met voldoende aandacht voor de psychische bestaansmodaliteit. Want bij gebrek aan zelfkennis projecteer je persoonlijke problemen op anderen, wat tot ernstige schade kan leiden voor andere mensen. Bovendien wordt iedereen er beter van wanneer individuele talenten mogen floreren en de samenleving een kleurrijk palet reflecteert. Overinvestering in de spirituele bestaansmodaliteit zie je bijvoorbeeld bij fanatisme en bekeringsdrift; terwijl je bij te weinig aandacht kunt stranden in leegte en zinloosheid. Wanneer een samenleving de spirituele bestaansmodaliteit ontkent, wordt ze afhankelijk van steeds meer regels, wetten en straffen om haar burgers aan te zetten tot ethisch gedrag.

Symptomen veruitwendigen hoe individuen en samenlevingen verdwaald zijn op de weg naar existentieel welzijn. Om die weg terug te vinden kun je gebruik maken van een existentiële landkaart. Daarop vind je elke bestaansmodaliteit met verwijzing naar specifieke waarden die naar levenszin

leiden. Existentieel welzijn is optimaal wanneer waarden uit de vier bestaansmodaliteiten gecultiveerd worden. Vaak merk je pas dat een specifieke bestaansmodaliteit verwaarloosd of zelfs ontkend is wanneer je stoot op fundamentele problemen. In een positieve benadering hoef je niet te wachten tot de problemen zich stellen. Dit wordt voor elke bestaansmodaliteit verder belicht vanuit ervarings- en onderzoeksgegevens.

Fysieke bestaansmodaliteit

De fysieke dimensie 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 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 kinderen en volwassenen die weinig aangeraakt worden meer moeite hebben om zichzelf waardevol te vinden. Niet zelden handelen zij agressief of hebben zij extra 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. Premature baby's die huid op huid contact krijgen, hebben minder stresshormonen en groeien beter.

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. En erg genoeg is het omgekeerde ook bewezen: leven in een omgeving met vernieling, vervuiling, lelijkheid... ondermijnt welzijn en laat aantoonbare sporen na in het menselijk lichaam.

Merkwaardig en hoopgevend is dat de natuur en het menselijk lichaam veerkrachtig zijn en uit zichzelf schade kunnen herstellen wanneer de slechte condities weggenomen worden. Het groeivermogen van mens en natuur wekt ontzag en verwondering en nodigt uit tot eerbied voor het fysieke bestaan.

Sociale bestaansmodaliteit

De sociale dimensie 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 je 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 komt in de gevaarzone van depressie en totale zinloosheid wanneer bepaalde mensen of taken wegvallen. Een belangrijk aspect van existentieel welzijn is je vermogen om je drijfveren te veranderen. Waar bijvoorbeeld eerst ‘presteren’ hoog in je vaandel staat, kan ‘dienstbaarheid’ het overnemen. Of wanneer je altijd betekenis vond in ‘verzorgen’ kun je opschuiven naar ‘genieten’. 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 grootste hinderpalen om je in iets of iemand te verdiepen of je te engageren in nieuwe relaties zijn ‘oordelen’. Vanuit oordelen blijf je vaak vasthouden aan oude visies en ontnem je jezelf de kans om je blikveld te verruimen.

Psychische bestaansmodaliteit

In de psychische dimensie ligt het accent op je 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 relatie met jezelf. Bij gebrek aan zelfliefde en zelfkennis 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 geven om te worden wie je in wezen bent, zijn noodzakelijke voorwaarden voor

welzijn. Dat is niet te vergelijken met zogenaamd navelstaren en narcisme, die vooral wijzen op een onevenwichtige en problematische ontwikkeling en gebrek aan zelfkennis.

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 met openheid 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 gaat integendeel om 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.

Tot de psychische dimensie behoort ook de kennis die je in de loop van je leven vergaart. Wanneer je kennis verbindt met liefde, kom je tot wijsheid. In wijsheid zijn hoofd en hart in harmonie en is er integratie van theorie en praktijk. Je cognitieve competenties zijn hierbij verrijkt met je levenservaring, waardoor je reflectie op jezelf en het bestaan verdiept is. Het is geen opeenstapeling van feiten en gebeurtenissen in je hoofd, maar een dieper begrip van de essentie, van dat wat niet verandert in de variaties van oppervlakkige fenomenen.

Spirituele bestaansmodaliteit

In de spirituele dimensie sta je stil bij je plek in een ruimere bestaanscontext. Dat besef draagt bij aan je zinbeleving omdat het je verbindt met iets dat groter is dan je 'ik/ego'. De diepmenselijke zoektocht naar betekenis vindt haar bedding in diverse vormen van spiritualiteit, onderscheiden naargelang 'het grotere geheel' dat je inspireert en motiveert om het goede te doen. Zoals: de natuur waarvan de schoonheid en de immense grootsheid je raakt; de mensheid die je appelleert om je in te zetten voor een betere wereld; de wetenschap die je dieper helpt doordringen tot de wetmatigheden van het bestaan; het goddelijke of een mystieke verbondenheid. Dit zijn geen 'of-of'-vormen. Je kunt je thuis voelen in meerdere vormen. Voor welzijn is de vorm van spirituele beleving bijkomstig. Wel doet het ertoe of je je regelmatig diepgaand verbindt met jouw bronnen zodat je er energie uit put.

'Spiritus' betekent: geest, levenskracht. Het verwijst naar wat je begeestert, de basale kracht in je leven die je helpt om je te verhouden met existentiële uitdagingen zoals lijden en dood. Dit gaat niet over 'weten' maar over 'vertrouwen' gebaseerd op 'ervaren'. Je lichaam resoneert als een gevoelige antenne op wat je raakt tot in je hart, je kippenvel bezorgt, of de daver op het lijf jaagt. Met je innerlijke zintuigen registreer je meer dan wat direct waarneembaar is. Zoals je het subtiele verschil aanvoelt tussen iets dat gewoon uitgevoerd wordt versus dezelfde handelingen die met liefde gedaan worden. Zo reageert je lichaam ook anders op kunst als ego product dan op Kunst waarin universele thema's uitgebeeld zijn.

Het spirituele veronderstelt een eenheidsbewustzijn waarmee de fysieke, sociale en psychische dimensies verdiepen en verruimen. Vanuit existentieel welzijn perspectief is er geen authentieke spiritualiteit zonder liefdevolle verbinding in de andere bestaansmodaliteiten, uitgedrukt in eerbied voor de natuur en het menselijk lichaam, zorg voor andere mensen, zelfaanvaarding. Spiritualiteit is waarneembaar in 'pure' kwaliteiten zoals: verwondering, creativiteit, vreugde, mededogen, authenticiteit, vertrouwen, vrede, dankbaarheid, liefde.... Het zijn ook die kwaliteiten waardoor 'spirituele meesters' inspirerend zijn. Het gaat om universele waarden die de tijd doorstaan. Daardoor blijven ze ook beschikbaar na het overlijden van wie er vorm aan gaf. Zoals het mededogen van Boeddha of Christus, de vrede van Gandhi of Mandela, de creativiteit van Bach of Picasso, de wijsheid van Aristoteles... Of dichter bij huis de authenticiteit van je opa, de vrijgevigheid van je tante, het vertrouwen van je vriendin, de humor van je collega...

Paradoxaal is dat religies soms niet meer samengaan met spiritualiteit. Ze kunnen ontaarden in autoritaire systemen waarbij een vernauwde denkstijl van 'letterlijk geloven' van de woorden primeert op de ruimere 'symboliek' die van binnenuit ervaren wordt. Oorspronkelijk zinvolle handelingen waarmee de mens zijn verbondenheid met een groter geheel vorm geeft, riskeren dan weinigzeggende rituelen te worden die niet meer raken aan de essentie.

Besluit

Aandacht voor de verschillende bestaansmodaliteiten kan een opstap bieden om de diversiteit van multiculturele samenlevingen te omarmen. De natuur is een spiegel die voorhoudt dat verschillen kunnen zorgen voor interessante vernieuwingen. Verscheidenheid heeft tevens behoefte aan richtingswijzers naar wat echt waardevol is en duidelijke begrenzing van liefdeloos handelen. Maslow beschreef in de top van zijn Pyramide 'zijnswaarden': schoonheid, goedheid, waarheid en liefde. Viktor Frankl bevestigde dat in onmenselijk omstandigheden de kostbaarheid van het leven vooral ontdekt en ervaren wordt in aandacht voor de natuur, je schaarse bezit delen met een medemens, een troostende aanwezigheid – letterlijk of imaginair - , trachten te begrijpen hoe iets zo geworden is zodat je effectief kunt bijsturen... zoveel verschillende manieren om je met lijden te verhouden en er een zin aan te geven. De menselijk geest is vindingrijk om de 'spirit' erin te houden, ook dankzij humor. Mensen beschikken over een potentieel dat regelmatig verrast, waarvan bij lange niet alle wetmatigheden gekend zijn en de mogelijkheden gebruikt worden.

Respect voor de veelzijdigheid waarmee waarden vorm krijgen, behoedt individuen en samenlevingen voor de gevaren van een 'gepolariseerde mind'. Daarbij identificeert de persoon of een groep zich met een eenzijdige visie en worden andere visies uitgesloten. Diverse psychische ziektebeelden worden hierdoor gekarakteriseerd. De gepolariseerde mind ontspringt aan de angst om onbelangrijk te zijn, er niet toe te doen, geen beheersing over de omgeving te hebben. Die angst wordt overgecompenseerd door zichzelf 'onaantastbaar' te maken. Anderen dienen om eigen behoeften te voldoen en eigen roem te vergroten; ze worden gewetenloos gebruikt, gekleineerd,

mishandeld tot de dood toe omdat hun leven er niet toe doet. Geweld, racisme, terrorisme, oorlogen, ... zijn te begrijpen als uitdrukkingen van een gepolariseerde mind. Meest risicovol zijn schijnbaar 'normale' mensen die zich profileren als leiders en zo desastreuze wendingen in de geschiedenis veroorzaken.

Een existentiële benadering kan mensen helpen om de waanzin van een gepolariseerde mind te beantwoorden. Het opnemen van 'respons-ability' vereist dieper inzicht in essentiële menselijke ontwikkelingstaken en erkenning van menselijke kwetsbaarheid. Veiligheid is in de eerste plaats een kwestie van handelen vanuit emotionele verbondenheid met anderen en werken aan betrouwbare relaties. Helpend zijn: het cultiveren van dialoog, de diepste beweegredenen van mensen ter sprake brengen, reflecteren op zinvol leven, de mens niet reduceren tot een programmeerbare machine, kunst, creativiteit en spiritualiteit valoriseren. Goede gesprekspartners en betrouwbare mentoren die nauw aansluiten bij probleemsituaties bieden een vrijplaats waarin mensen leren depolariseren door hun angsten in de ogen te kijken.

Menselijk bewustzijn is een sleutel om existentieel welzijn verder te ontsluiten. In het 'Geluk onderzoek' van KU Leuven waaraan zo'n 10 000 mensen van jong tot oud uit alle bevolkingslagen hebben deelgenomen, werd significant bewezen dat ervaringen van geluk en zinvol bestaan toenemen wanneer mensen bewuster worden van wat waardevol is. Doorgaans vinden mensen 'vanzelfsprekend' wat er is, beseffen ze niet welke bronnen voorhanden zijn, fixeren ze zich op wat niet perfect is of wat ze tekort hebben en staren ze zich blind op bijkomstigheden. Totdat ze verliezen wat hen dierbaar is of in een crisis belanden die hen wakker schudt.

Bewustwording van wat menselijk leven zinvol maakt, het volle potentieel – fysiek, sociaal, psychisch, spiritueel - ontwikkelen, dient het welzijn van jezelf en van iedereen die op je pad komt. En zelfs van wie er niet direct op je pad komt, maar wie waar ook ter wereld deel uitmaakt van de mensheid nu en in de toekomst.
