

Goed leven

Persoonlijke uitdaging en maatschappelijke bekommernis

Adam Boesten

Boesten, A.; Goed leven; Persoonlijke uitdaging en maatschappelijke bekommernis, 2014

NUR 734

Trefwoorden: filosofie, ethiek, psychologie, organisatiekunde, goed en gelukkig leven, openbaar bestuur, grondrechten.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, in fotokopie of anderszins zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van art. 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan: Stichting Reprorecht, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp.

Verzoek in verband met intellectuele eigendomsrechten

Bij constatering van een vermoeden van inbreuk op het auteursrecht, verzoeken wij om ons hiervan op de hoogte te stellen. Geef hierbij een beschrijving van het auteursrechtelijk beschermde werk en de wijze van inbreuk en neem contact op met de auteur.

Zaak- en naamregister: M.R. Valcarce

Foto omslag en kunstwerk: A.Boesten

© A. Boesten, 2014

Inhoud

Inleiding	5
Samenvatting	7
Voorwoord	11
Woordenlijst	12
I. Menselijke potenties en de maakbaarheid van een goed leven ...	15
I.1 Praktische wijsheid en goed leven	18
Heeft wijsheid nog nut in deze tijd?	20
Is wijsheid meer dan je hart of gevoel volgen?	21
Is wijsheid meer dan je eigen maatstaf aanleggen en volgen?	22
Wat is goed leven?	22
Voortreffelijkheid.....	25
I.2 Geluk en het vermogen om positieve ervaringen te beleven	28
Wat is geluk en een gelukkig mens? Manieren van beoordelen	32
Zijn geluk en een moreel goed-mens-zijn met elkaar in conflict?	32
Is er geluk buiten plezier, genot en lust?	33
Een gelukkig leven: wij zijn onze eigen maatstaf, ten goede en ten kwade.	35
Terug- en vooruitblik	44
I.3 Autonomie	45
Autonomie en het menselijk tekort	47
Autonomie en samenleving.....	57
I.4 Essentiële vermogens om moreel goed te leven	61
Wegen naar verbetering	65
II. Het individu als actor van een goed leven. Menswaardig functioneren	75
II.1 Bestanddelen van een goed leven	77
Dimensies voor zelfbestuur.....	78
Waarden formuleren en doelen stellen voor het eigen leven (dimensie 1)	79
Vorm geven aan het individuele leven. Het maken van plannen (dimensie 2)....	82
Realiseren van een levensontwerp (dimensie 3)	84
Zelfreflectie en vermogen tot verbetering (dimensie 4).....	85
II.2 Menselijke potenties en de onzekerheid die de uitoefening ervan omgeeft	88
Problemen en bedreigingen voor een gelukkig en goed leven.....	89

Veroveren van levenskwaliteit. Veranderlijke en onveranderlijke gegevens.	
Stuurmanskunst.....	92
Een dominerende rol toekennen aan het toeval en patronen zien waar ze niet zijn.	
Voorbeelden.....	92
Handelen (of ervan afzien) in onzekerheid.....	93
Toeval en (morele) speelruimte.....	95
Wegen naar verbetering.....	96
II.3 Vaardigheid in menselijk functioneren.....	103
Levenskunde als middel voor het persoonlijke leven.....	103
Wat maakt iemand tot een talentvol levenskundige?.....	103
Waarom is levenskunde of bestaanstechniek nodig?.....	105
Meer en de juiste greep op belangrijke dingen krijgen.....	109
Het hoogste goed. Waarin bestaat het ideaal van een goed leven en een goed mens zijn?.....	109
II.4 Voortreffelijkheid in leven en werk.....	111
Voorbeelden van min of meer gelukke levens.....	112
Doelen en organisatie van een geslaagd leven.....	114
Wegen naar verbetering.....	117
Bijlagen.....	121
Veel voorkomende valkuilen.....	121
Doorzetten versus opgeven, een precaire balans bij het verwerken van tegenslag.	
Een praktijkgeval.....	128
Literatuur.....	137
Zaak- en naamregister.....	143

Inleiding

We willen niets liever dan gezond en gelukkig zijn. We weten ook steeds beter waar verschillende mensen gelukkig van worden: de 'geluक्सwetenschap', een combinatie van psychologie, economie, sociologie, hersenwetenschappen, en andere disciplines ontwikkelt zich razendsnel. Na tientallen jaren van geluksmetingen weten we dat het mogelijk is een betrouwbaar beeld te krijgen over het geluksniveau van groepen mensen. Een bevinding luidt dat de westerse economieën de laatste decennia weliswaar stevig zijn gegroeid, maar dat wij daar nauwelijks, gelukkiger van zijn geworden.

Waar de politiek in andere landen zich het welzijn van zijn kiezers steeds meer aantrekt, lijken Nederlandse politici bevreesd als soft en wereldvreemd weggezet te worden.

Juist in deze barre economische tijden moeten we ons om ons geluk bekommeren. Wie vooruitgang enkel meet in geld gaat miserabele tijden tegemoet. Maar als je kijkt naar welzijn en naar wat familie, vriendschap en natuur daaraan bijdragen, dan zijn het juist veelbelovende tijden. Daar valt met behulp van de nieuwe wetenschappelijke inzichten nog volop winst te halen.

Dit boek is de neerslag van denken en handelen over goed leven. De historie gaat terug tot het moment dat ik besloot – en in de omstandigheid kwam – om onderzoek te doen en te schrijven over de kwaliteit van leven vanuit filosofisch en recent wetenschappelijk perspectief.

Samenvatting

Uitgangspunt van wat ik in dit boek behandel is wat een leven tot een goed leven maakt. Een goed leven is het leven van een mens die floreert. Hij of zij kan zaken nastreven, doen wat hij of zij wil, zich verheugen in behaalde resultaten, zichzelf ontwikkelen en positieve ervaringen beleven. Voor de mens als actor staan kennis en vaardigheden ter beschikking bij zijn levensinrichting. Het actorschap in leven en werk omvat doelstellingen, plannen, uitvoering en evaluatie in het kader van het goede en van het beleven van positieve ervaringen zoals geluk. En dat is nog maar een greep uit de menselijke mogelijkheden. Bij goed trachten te leven komt de mens beperkingen en grenzen tegen. Zijn aangeboren kwetsbaarheid speelt een rol bij gevaren die hem van buitenaf en binnenuit bedreigen. Wat is bevorderlijk voor het floreren als mens en het leiden van een goed leven, is de vraag die daarbij opkomt.

Om een succesvol levensmanager - om een modieuze term te gebruiken - te zijn, moeten filosofische concepten, ethische argumentaties, belangen, emoties, affecties en antipathieën worden samengebracht in doelen en waarden van hogere orde en in een levensstijl. Dat is een beslis- en bestuurskundig vraagstuk waarbij inventiviteit en creativiteit meespeelt.

De omgeving kan een stimulerende en emotioneel-veilige invloed uitoefenen en achtergrond bieden, maar zij kan mensen ook hun waardigheid ontnemen en leiden tot algemeen cynisme of fatalisme. Door de economische situatie staan mensen financieel onder druk of zijn onzeker of ze hun baan behouden. Burn-out en stemmingsklachten zijn toegenomen, evenals alcohol- en medicijngebruik. Op lange termijn speelt mondiaal de aantasting van het milieu en het opraken van natuurlijke hulpbronnen een rol in de toekomstverwachtingen van mensen. De nervositeit of er wel genoeg tempo wordt gemaakt stimuleert het ontwikkelen van andere levensstijlen.

Het is tijd op een ander kompas te koersen. Wat betekent dat voor het vergroten van het geluk van al vrij gelukkige mensen? Welke rol is er voor de overheid weggelegd? Het gaat om 'niet in de weg staan' én 'bij de hand nemen'. Voor het terrein van voorlichting en educatie en voor de beroepspraktijk ligt alles open ter verbetering.

Voor een goed leven zijn vaardigheden en een goed functionerende omgeving nodig. Gebrek aan controle over het eigen leven is een risicofactor voor stoornissen als depressie.

Tot nu toe is cognitieve vaardigheid geen doel maar een bijproduct van onderwijs behalve in enkele vakken als argumentatieleer en logica in enkele studies. Alleen door helder denken, kritisch analyseren en rationele afwegingen maken

zijn mensen in staat om bijvoorbeeld verhalen over de crisis of het pensioen, de veiligheid en de zorg te controleren en besluitvaardig te handelen.

Mensen over wier leven een vorm van consensus tussen groepen bestaat vormen een voorbeeld voor individuele levens en zijn richtinggevend voor politiek en beleid. Aan een beschrijving van enkele, vanwege de verscheidenheid gekozen, levens is een hoofdstuk gewijd.

De mens leeft niet in een vacuüm. Welke waarden of houdingen kenmerken een goed leven in interactie met de buitenwereld? De mens kan als actor van zijn eigen leven en loopbaan niet vrij willen wat hij wil: hij is maar beperkt 'vrijwillig'. Zijn kenvermogen lijdt onder een algemeen menselijk tekort. Mensen kampen met nogal wat irrationele drijfveren. Ze slalommen op goed geluk tussen de obstakels van het leven door en bedenken er achteraf een verhaal en rechtvaardiging bij. Anderen roesten vast of laten zich leiden door een enkele waarde. Foute keuzes en beslissingen zijn destructief voor de levensweg gebleken.

De mens ondervindt in zijn betrokkenheid met de realiteit gewaarwordingen als pijn en genot. Hij kan zich zijn betrokkenheid bewust worden als wel- of onwelbevinden. Andere ervaringen zijn belevingen van schoonheid of waarheid. Waardevolle ervaringen zijn ook het bereiken van resultaten, het ontplooiën en uitoefenen van eigen vermogens en het koesteren van verwachtingen, herinneringen en tevreden zijn met de eigen persoon.

Deze ervaringen worden beleefd als persoonlijk geluk. Geluk is in dat verband een afgeleide van directe ervaringen. Geluk of welzijn kan omgekeerd een voorwaarde voor het nastreven en bereiken van waardevolle doelen en ontplooiing zijn.

Iedereen kan op eigen manier en niveau uitdagende problemen onderkennen, bevrijdende inzichten krijgen, bemoedigende resultaten boeken, geluksmomenten beleven en wijzer worden. De manier waarop de mens de opties in het leven onderkent, analyseert en tot een keuze komt, bepaalt in hoge mate het geluk of slagen dat hij of zij zelf kan beïnvloeden. Zij die zich blijven ontwikkelen kunnen tot op hoge leeftijd een grote mate van voldoening bereiken.

Het gaat erom om in het kleine gebied van vrijheid datgene in ons wat aandacht schenkt aan het werkelijke en wordt aangetrokken door het goede te versterken. Levensbekwaamheid bestaat uit weten waarnaar we moeten kijken om het goede en ware te zien, het te herkennen als we het zien, te weten wat we moeten doen wanneer wij het zien en het tenslotte in daden en houding om te zetten.

Dit boek handelt over de vrijheid van de zelfbepaling en –ontwikkeling. Deze betreft het verlangen jezelf in de projecten die je onderneemt je herkennen, de wens om je capaciteiten te ontwikkelen en tot gelding te brengen, de behoefte

om jezelf als verantwoordelijk medemens te respecteren, de drang om in je levensloop of loopbaan een patroon aan te brengen; kortom: je persoon en leven als jezelf toebehorend te zien en te beamen dat het om jou en het jouwe gaat.

Voorwoord

In de huidige situatie waarin mensen zoeken naar een betekenis of zin van hun leven, kloppen zij vaak vergeefs aan bij de academische disciplines, om tot de ontdekking te komen dat hun vraag geherformuleerd of gereduceerd tot wat die vakgebieden kunnen beantwoorden. De academische filosofie gaat vaak voorbij aan de behoefte aan verdieping en verbreding van levensvragen. Aan de andere kant krijgen ‘stand up’-filosofen die overal een vlot en leuk antwoord op hebben een autoriteit toegewezen die hun binnen een zorgvuldige filosofiebeoefening niet toekomt. Antwoorden op relatief eenvoudig geformuleerde vragen vergen vaak veel reflectie, kennis van de werkelijkheid en van andere vakgebieden en veel argumentatie en oordeelsvermogen. (‘Mag je iemand die lijdt aan de ziekte van Alzheimer en in een vroeg stadium daartoe besloten heeft van een zelfgekozen levenseinde daarvan afhouden?’)

In dit boek probeer ik vragen te beantwoorden en lessen te bieden met hulp van filosofie en wetenschap, in de overtuiging dat er veel te winnen valt. Is dit boek tijd en moeite om het te lezen waard? Dat weet je achteraf pas zeker.

Als je een besluit neemt, hangt dat af van wat je verwacht van de uitkomst ervan. Misschien wil je een specifiek probleem oplossen, of ben je op zoek naar een paar nuttige tips, of wil je gewoon iets te lezen hebben, of heeft de omslag je interesse gewekt. Voor al deze oogmerken biedt het boek een ingang. Misschien is het goed om een verwachting of oordeel op te schorten en de inhoud aan het woord te laten. Voor welke levensinstelling is het boek nuttig of leerzaam?

Er is bij lezers van een boek als dit meestal sprake van een probleem of onbehagen. Bijvoorbeeld: gebrek aan uitdaging, verlies van functie of relatie, andere prioriteiten eisen de aandacht op. Kiezen uit een overvloed van mogelijkheden en niet weten wat goed voor je is leveren stress op. Er is behoefte aan inzicht over wat gelukkig maakt, waaruit geluk en een goed mens zijn bestaat. Of men wil scenario’s voor een andere of nieuwe levensloop of loopbaan ontwikkelen. Men wil meer sturen en minder bepaald worden in leven of loopbaan.

Adam Boesten

Woordenlijst

- ethiek in verband met uitoefenen, verwezenlijken van potenties
 - regels, principes, deugden, zie taak overheid
- fundamentele (of essentiële) potenties (of vermogens) en waarden
 - waarden die een goed (= menswaardig) leven direct bevorderen
- kwaliteit van leven
 - mate van doeltreffendheid en doelmatigheid van leven in het kader van florerende potenties en individuele vorm en inhoud
- maakbaarheid, kwetsbaarheid, veerkracht
 - eigenschappen en factoren van invloed op uitoefening van potenties, zoals stuurmanskunst, toeval, onzekerheid, risico, tragiek, excellentie, succesfactoren
- omgeving
 - invloed van begunstigende of ondermijnende eigenschappen of factoren, bijvoorbeeld waarneming, sociaal contact
- potenties
 - menselijke vermogens, algemeen-menselijke eigenschappen of gegevenheden die de mens van nature kenmerken en die voorwaarden-scheppend, ondersteunend een goed leven bevorderen c.q. het functioneren als mens verbeteren
- taak overheid en samenleving
 - wat de omgeving moet doen in verband met beschermen en faciliteren van fundamentele waarden en potenties
- uitoefenbare (en niet-uitoefenbare) potenties, ambivalente potenties
 - potenties die een positief en/of negatief effect vis-à-vis goed leven kunnen hebben
- verbeteringen, criteria, in verband met functioneren als mens conform fundamentele waarden, zie 'omgeving'
- zorgplicht
 - in verband met menswaardig functioneren, zie 'omgeving'

Test je potenties en functioneren inzake kwaliteit van leven

Alvorens een aanvang te maken met hetgeen volgt, is een blik naar binnen nuttig om vast te stellen hoe het gesteld is met het eigen innerlijk. Je doet als het ware een nulmeting van de beginsituatie. De hierna volgende vragenlijst is daarbij een hulpmiddel.

Nr	Beweringen	Je oordeel juist (j) of niet juist (nj)
1	Ik vind van mezelf dat: ik later tevreden op mijn leven terugkijk en een goed mens ben geweest	
2	ik gelukkig ben of word met het leven dat ik leid	
3	ik het leven leid waarvoor ik in diepste wezen bestemd ben	
4	ik mijn leven leid als iets dat van mezelf is en dat ik niet met een ander leven wil ruilen	
5	ik weet wat een moreel goed leven inhoudt	
6	ik weet wat een gelukkig leven is	
7	ik weet welke mogelijkheden voor een beter leven ik heb	
8	ik weet met welke beperkingen ik rekening moet houden	
9	ik weet wat ik wil met mijn leven	
10	ik weet welke kansen ik heb, ze kan herkennen en ze kan benutten	
11	ik weet welke grenzen er aan mijn leven gesteld zijn	
12	ik als regel een beredeneerde keuze maak uit wat op mijn weg komt	
13	ik iets teweeg breng op een verantwoorde manier	
14	ik consequent mijn levensvervulling uitvoer	
15	ik een positieve instelling heb in mijn situatie, met mijn middelen en onder de gegeven omstandigheden	
16	ik erop vertrouw een zo goed mogelijk mens te zijn	
17	ik erop vertrouw een zo gelukkig mogelijk mens te zijn in mijn situatie en met mijn middelen en mogelijkheden	
18	ik geduldig ben	
19	ik zelfverzekerd ben	
20	ik behoedzaam ben	
21	ik schijnzekerheid vermijd	
22	ik overtrokken verwachtingen vermijd	
23	ik tegenslag incasseer	

24	ik leer van fouten	
25	ik goed omga met onrecht	
26	ik onveranderlijke zaken accepteer	
27	ik opensta voor anderen	
28	ik opensta voor andere waarden dan welke ik op dit moment bezit	
29	ik geniet van bevrediging van basisbehoeften	
30	ik zonedig steun zoek bij anderen	
31	ik me betrokken voel bij anderen die een (moreel) appèl voor mij betekenen	
32	ik me betrokken voel bij wat ik doe	
33	ik dingen doe die ik zelf belangrijk en urgent vind.	
	Totaal van juiste beweringen	

Bij meer dan 17 juiste beweringen vind je waarschijnlijk dat je min of meer er redelijk in slaagt om kwalitatief goed te leven. Objectief gezien maak je meer van het leven naarmate meer beweringen van toepassing zijn.

Wie vaardigheden vergroot, verhoogt de kansen op betere keuzes en beslissingen en daarmee op meer voldoening met het leven als geheel. Dat sluit ongelukkig zijn door negatieve omstandigheden of gebeurtenissen die je niet kunt beïnvloeden echter niet uit.

Hoe groter het aantal beweringen is dat in jouw geval opgaat, hoe groter de kans is dat je profiteert van zelfverbetering en –ontwikkeling.

I. Menselijke potenties en de maakbaarheid van een goed leven

Een basisidee in dit boek is dat sommige levensomstandigheden en innerlijke factoren mensen een leven bezorgen dat de potenties, waarover een mens naar zijn aard beschikt, waardig is en andere levensomstandigheden en innerlijke factoren die potenties niet tot uiting laten komen of zelfs verhinderen, vervormen of teniet doen. Het gaat bij uiterlijke omstandigheden om sociale, politieke, familiale en economische omstandigheden.

Bij innerlijke factoren gaat het onder andere om capaciteiten als zintuiglijke waarneming, sensitiviteit, denken, verbeeldingskracht; verder om het vermogen om aangename ervaringen te beleven en niet-heilzame pijn te vermijden.

De mens is voorts in staat om zich te hechten aan mensen, dingen en gebeurtenissen met alle emoties en kenvermogens. Ook heeft de mens in potentie een moreel besef en is begiftigd met eerlijkheid, nederigheid, compassie, interactie en empathie. Menselijk is het verder om te kunnen lachen, genieten van zintuiglijke, motorische en intellectuele activiteit. Een eerste ethische keuze is dat het iedereen toekomt om deze vermogens uit te kunnen oefenen, niet alleen de mensen die talenten bezitten maar ook mensen met bijvoorbeeld zware cognitieve beperkingen.

Een tweede ethische keuze is dat iedereen respect verdient, dat middels structuren en instituties worden gewaarborgd. Bijvoorbeeld creatief werken, denken, oordelen worden gestimuleerd en onderhouden door adequaat onderricht en datgene wat daarbij dienstig is. Verder is het nodig om rekening te houden met vermogens die elkaar kunnen versterken of compenseren. Een gevoel van eigenwaarde kan ongunstige sociaal-economische omstandigheden bijvoorbeeld compenseren. Door tekort aan vrijheden of respect kunnen mensen fatalistisch worden ('aangeleerde hulpeloosheid').

Niet ieder vermogen heeft het kenmerk om productief te zijn voor het goed functioneren als mens. Sociale contacten kunnen vaak wel beschikbaar zijn maar leiden soms tot afwijzing met terugtrekgedrag of verlies van zelfrespect als gevolg. Bepaalde soorten van sociale interactie kunnen voor de maatschappij van groot belang zijn in het geval van bijvoorbeeld klokkenluiders, hervormers, pioniers, cabarettiers of beeldende kunstenaars.

Moet een politicus die maatschappelijk contraproductief is in zijn kritiek op een geloofsovertuiging in het rechtssysteem vrijuit gaan? Welke bescherming heeft de persoon tegen overheersing van de gevoelshuishouding door druk van buitenaf op prestatie en kwaliteitseisen? Mag de veiligheid van lijf en leden onderhandelbaar of vatbaar voor manipulatie zijn in het bestuurlijk apparaat? Welke bescherming geniet een burger of werknemer tegen gemier over procedurele zaken door regeringsleiders, stompzinnig formalisme van rechters, vluchtgedrag en persoonlijke beweegredenen van bestuurders?