

Gelukkig worden

1 Inleiding	5
2 Waarin bestaat geluk?	6
3 Over de kwaliteit van geluk	11
4 Epicurus: een les in genieten	15
5 Dwing je geluk af of krijg je het?	17
Begrippen bij hoofdstuk 1	22



HOOFDSTUK

1

HOOFDSTUK

2

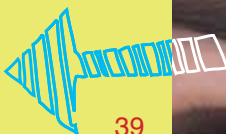


Lijden en dood

1 Inleiding	25
2 Lijden: kies je daarvoor?	26
3 Zin en zinloosheid van het lijden	28
4 Lijden en verantwoordelijkheid	30
5 Waarom is er lijden en dood?	32
Begrippen bij hoofdstuk 2	37

Nieuwe Spiritualiteit

1 Inleiding	39
2 Veranderingen in levensbeschouwelijk Nederland	40
3 Nieuwe spiritualiteit	43
4 Voorbeeld nieuwe spiritualiteit: Wicca (of hekserij)	47
5 Voorbeeld nieuwe spiritualiteit: Thich Nhat Hanh	55
6 Een eigen levensbeschouwelijk huis	58
Begrippen bij hoofdstuk 3	60



HOOFDSTUK

3

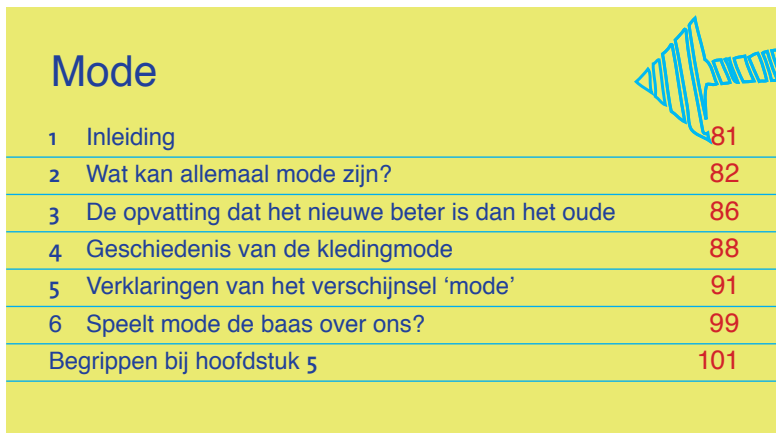


HOOFDSTUK

4

Mensbeelden

1	Wat is een mensbeeld?	63
2	Mensbeeld in Middeleeuwen en nieuwe tijd	64
3	Lichaam en geest	66
4	Mens en dier	69
5	Goed en kwaad	70
6	Vrijheid en determinisme	75
	Begrippen bij hoofdstuk 4	79



Mode

1	Inleiding	81
2	Wat kan allemaal mode zijn?	82
3	De opvatting dat het nieuwe beter is dan het oude	86
4	Geschiedenis van de kledingmode	88
5	Verklaringen van het verschijnsel 'mode'	91
6	Speelt mode de baas over ons?	99
	Begrippen bij hoofdstuk 5	101



HOOFDSTUK

5



HOOFDSTUK

6

Wijsheid uit het oude China

1	Inleiding	103
2	De uitgangspunten	104
3	De belangrijkste filosofen	106
4	Kijk op mens en cultuur	108
5	I-tjing: het boek der veranderingen (verdiepingsstof)	110
	Begrippen bij hoofdstuk 6	111



PARAGRAAF 2 **Waarin bestaat geluk?**

2.1 Inleiding

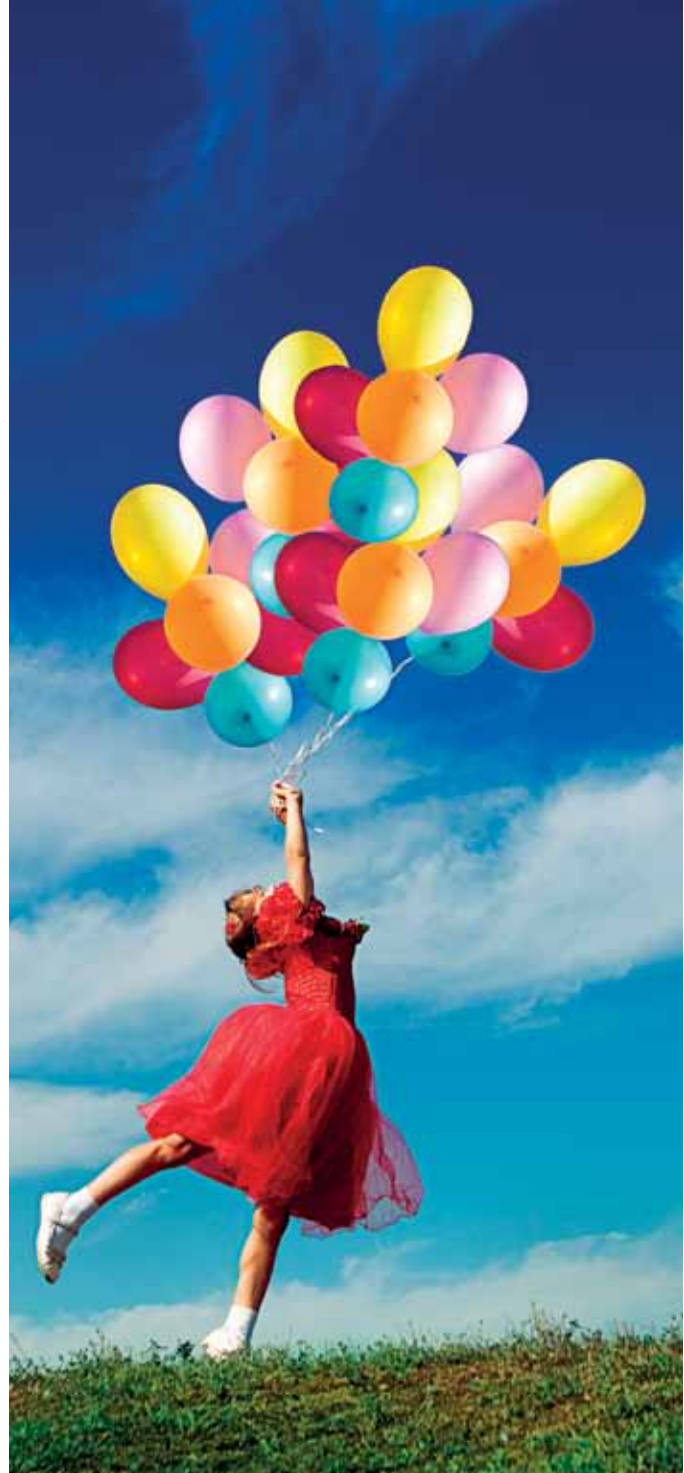
Waarin bestaat geluk? Wat maakt mensen gelukkig? Misschien zeg je spontaan: dat kan in alles bestaan, geluk is immers een gevoel, een bepaalde ervaring, een bepaalde toestand van je bewustzijn. Voor de één bestaat geluk vooral in muziek, voor een tweede in lezen, voor een derde in tv-kijken; voor de één in een vaste verkering, voor een ander nu juist niet, enzovoorts. Vandaar dat je misschien niet méér kunt zeggen dan dat geluk een gevoel is.

Dit antwoord wijst er op dat geluk heel persoonsgebonden is: *subjectief* is. Met andere woorden: waar jij je gelukkig bij voelt, kan sterk verschillen van datgene waar een ander zich gelukkig bij voelt. Wanneer anderen over jouw favoriete muziek zeggen: 'wat een klereherrie!', zul je misschien tegen jezelf zeggen: 'ze zullen nooit dát geluk voelen dat ik bij mijn muziek ervaar.' Dat geluk een gevoel is, klinkt vanzelfsprekend. Maar laten we eens wat doordenken over wat je zegt met 'geluk is een gevoel'.

Onder het gelukkige gevoel kan van alles en nog wat worden verstaan: muziek luisteren, een tekst uiteindelijk goed begrepen hebben, met je team gewonnen hebben, lekker eten, seks, nieuwe kleren enzovoorts.

Voor al die ervaringen gebruiken we dan hetzelfde woord: geluk. Maar gaat het bij al die ervaringen ook werkelijk om hetzelfde? Als de één zegt zich gelukkig te voelen bij shoppen, de ander nu juist niet maar wel bij het beluisteren van zijn of haar favoriete muziek: hebben die twee het dan nog over een zelfde soort ervaring? Als ik zeg dat ik (winkelend) gelukkig ben, heb ik dan hetzelfde gevoel als jij, wanneer jij zegt (muziek luisterend) gelukkig te zijn?

In deze paragraaf proberen we verder te komen dan de uitspraak dat geluk een (subjectief) gevoel is. We proberen iets zinvol te zeggen over geluk dat voor *alle* mensen en *altijd* geldt. Wat



maakt *alle* mensen gelukkig? Daartoe stellen we een belangrijke filosofische vraag bij geluk: waar komt geluk vandaan?

We onderzoeken twee antwoorden op die vraag:

1. mensen worden gelukkig doordat hun wensen worden vervuld (paragraaf 2.2), en
2. mensen worden gelukkig als hun basisbehoeften worden bevredigd (paragraaf 2.3).

Opdracht 4 t/m 6, p. 5 en 6

2.2 Geluk bestaat in de vervulling van wensen

Het eerste antwoord op de vraag waar geluk vandaan komt, houdt in dat geluk ontstaat *wanneer wensen vervuld worden*. Geluk hangt samen met een hoeveelheid wensen en doelen die gerealiseerd worden.

Hier volgen enkele voorbeelden.

- Je wilt een sportieve prestatie leveren, als dat lukt, geeft dat een kick, een gelukkig gevoel;
- je wilt graag over naar het volgende leerjaar, als dat lukt, zul je blij, opgelucht en gelukkig zijn.
- Epke Zonderland wilde de top in het turnen bereiken, dat was zijn grote wens, en daarom had hij daar enorm veel voor over. Hij straalde dan ook van geluk toen hij in 2012 olympisch kampioen aan de rekstok werd.
- het winnen van de talentenjacht en in een klap beroemd worden: dat zal het summum aan geluk brengen.

Allemaal voorbeelden die laten zien dat het iemand goed gaat als datgene wat hij of zij zich ten doel stelt, wordt gerealiseerd, als wensen in vervulling gaan.

Twee kritische vragen bij het eerste antwoord

Bij dit antwoord liggen een paar tegenvragen voor de hand.

1. Leidt wensvervulling echt altijd tot meer geluk? Dat is maar de vraag. Om te beginnen moet je dan zeggen dat het inzicht vraagt om juist in te schatten of een wensvervulling wel echt bijdraagt aan je geluk.

Als je per se 's avonds een film op tv wilt zien terwijl je de volgende dag een proefwerk hebt waarvoor je nog moet studeren, leuke kleren kopen door geld te lenen, het leuk vinden opgenomen te zijn in een vriendenkring waarbij het om 'verkeerde vrienden' gaat... Die wensen kunnen in vervulling gaan maar maken ze ook gelukkig? Heb je daar wel voldoende over nagedacht? Natuurlijk moet je verstandig zijn en niet toegeven aan bepaalde verlangens. Maar tegelijk geldt dat je niet altijd kunt overzien of de vervulling van de wens wel het gewenste resultaat oplevert. Je hebt lange tijd gespaard om iets te kunnen kopen: een iPhone, een crossmotor of wat dan ook. Dat je er zo lang voor spaarde, geeft al aan dat je van de wensvervulling heel wat geluk verwachtte. Maar als de droom dan in vervulling gaat, kan het zomaar gebeuren dat je al na korte tijd toch teleurgesteld bent. Je wens ging in vervulling maar leverde niet het verwachte geluk op. Hoe kwam dat nou precies? Zit gelukkig zijn voor jou toch in andere dingen?

En je kunt hier nog veel verder gaan: zelfs al zou je alles hebben wat je hart begeert: zou je dan noodzakelijk gelukkig zijn? Hoe vaak is deze vraag niet een onderwerp in boeken en films! Daarmee staan we op de drempel van de tweede vraag.

2. Wordt ons geluk alleen bepaald doordat wensen in vervulling gaan? Is het niet juist zo dat veel geluk ons eenvoudig overkomt, zonder dat we ernaar verlangd hebben of het gewenst hebben? Dat juist *deze* toevallige ervaring je zo gelukkig zou maken, daarop had je niet gerekend! Dat hij of zij ook op jou verliefd zou zijn, daarop had je niet durven hopen! Dat je zo in de ban kon raken van die hobby, terwijl je er aanvankelijk helemaal niks in zag en alleen maar een keertje meedeed omdat je vriendin zo aandrong!

Samenvattend:

1. leidt vervulling van wensen wel altijd tot geluk?
2. komt geluk alleen voort uit de vervulling van wensen?

Opdracht 7, p. 6

Verdiepingsopdracht 3, p. 7