

LEVEN VANUIT LIEFDE

Mia Leijssen

LEVEN
VANUIT
LIEFDE

EEN PAD NAAR
EXISTENTIEEL
WELZIJN

 | LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013 en Mia Leijssen

Vormgeving: Studio Lannoo en Wim De Dobbeleer

Omslagillustratie: *Het oog van de ziel* van Monique van den Boogaard

Auteursfoto: © Sigfrid Eggers

Illustraties binnenwerk: Mia Leijssen (p. 92), Shutterstock (p. 117) en Monique van den Boogaard (p. 118)

D/2013/45/474 – NUR 770

ISBN 978 94 014 1154 7

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Diegenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Alle rechten voorbehouden. 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 of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding

7

Op pad naar welzijn

13

Focussen als liefdevolle reisgids

26

Levensloop belicht vanuit existentiële en positieve psychologie

47

Jouw bagage samenbrengen

76

De kracht van liefde

94

Liefde als verbinding in de fysieke dimensie

100

Liefde als verbinding in de sociale dimensie

130

Liefde als verbinding in de psychische dimensie

179

Liefde als verbinding in de spirituele dimensie

223

Thuiskomen en danken

264

Noten

273

INLEIDING

*Liefde is een woord van licht,
geschreven door een hand van licht,
op een bladzijde van licht...
En denk niet dat je de loop
van liefde kunt bepalen,
want als liefde jou
de moeite waard vindt,
bepaalt ze jouw loop.*

– Kahlil Gibran¹

Kerstnacht 2010 droomde ik dat ik mensen in een kathedraal moest toespreken en niets voorbereid had. Ineens komen de woorden vanzelf: ‘Stel dat Maria nu op aarde zou komen, wat zou zij ons te zeggen hebben?’ Er volgt in de droom een hele uiteenzetting waarvan ik mij alleen de laatste woorden herinner: *‘Hoe anders zou het leven zijn wanneer de belangrijkste doelstelling van opvoeding, onderwijs en samenleving zou zijn: ontwikkelen tot liefdevolle mensen.’* Ik ontwaak uit die droom met een intense blijdschap. De uitnodiging om helemaal anders te denken over de vormgeving van het leven hier op aarde laat mij niet meer los. Zo is dit boek geboren.

In dit boek beschrijf ik liefde als een manier van zijn en doen die verbinding bevordert, als de kracht die alle leven doordringt en vormgeeft. Ik zal dit doen vanuit verschillende dimensies waarin

het menselijk bestaan zich kan afspelen, namelijk een fysieke, sociale, psychische en spirituele werkelijkheid. Ik licht deze vier dimensies alvast kort even toe.

In de *fysieke* dimensie gaat het erom dat we ons liefdevol verbonden tot het menselijk lichaam, de natuur, de materie. Zonder zorg en respect voor deze fysieke dimensie sterft de mens. In de *sociale* dimensie staat verbinding met andere mensen centraal. Menselijk leven is slechts mogelijk in interactie met een sociaal netwerk waarin soortgenoten liefdevol begaan zijn met elkaar. In de *psychische* dimensie komt de verbinding met onszelf tot uiting. Als dat met liefde gepaard gaat, resulteert dat in een betere zelfkennis en een rijker innerlijk leven. In de *spirituele* dimensie drukt liefde zich uit als de toenemende bewustwording dat alles met alles verbonden is. Het 'ik' ruimt plaats voor een groter geheel waaraan we uiteenlopende namen en betekenissen geven.

Vanuit die vier dimensies – fysiek, sociaal, psychisch, spiritueel – ga ik op zoek hoe een ontwikkeling van liefdevolle mensen er kan uitzien. Wanneer al die dimensies voldoende aandacht krijgen – niet te veel en niet te weinig – spreek ik van 'existentieel welzijn'. Daaronder versta ik meer dan wat doorgaans met 'welzijn' bedoeld wordt. Veel mensen associëren welzijn vooral met de *fysieke* dimensie. Ze kijken bijvoorbeeld of basisbehoeften zoals voeding, kleding, onderdak en veiligheid vervuld zijn. Die basisbehoeften zijn uiteraard noodzakelijk, maar de fysieke dimensie omhelst ook comfort, lichamelijke gezondheid en schoonheid als belangrijke waarden. Fysiek welzijn is bovendien niet voldoende; ook de drie andere dimensies zijn noodzakelijk om tot 'existentieel' welzijn te komen. In de *sociale* dimensie zijn fijne relaties en activiteiten waardoor je iets kunt betekenen voor anderen onontbeerlijk voor existentieel welzijn. Familie, vrienden, werk, of op zijn minst 'erbij horen' zijn hier cruciaal. Welzijn in de *psychische* dimensie is complexer. Het veronderstelt dat je in het reine bent

met je onvermijdelijke kwetsuren en dat zelfkennis gepaard gaat met acceptatie van je beperkingen en het inzetten van je talenten. *Spiritueel* welzijn ten slotte gaat over geïnspireerd of bezield leven dat zich kan uitdrukken in hoe je omgaat met de natuur, andere mensen, jezelf en het grotere geheel. Eigen aan het spirituele is dat je geniet van dingen die je eigenbelangen overstijgen.

De term 'spiritualiteit' heeft vaak een wat alternatieve bijklank, of wordt uitsluitend gelinkt aan religie. Maar ook niet-religieuze en niet-alternatief gezinde mensen vragen zich vroeg of laat af wat er echt toe doet in het leven en wat hun plaats en betekenis kan zijn in het grotere geheel. Wie alleen een materiële werkelijkheid voor waar aanneemt, of zich baseert op wat de huidige stand van de wetenschap kan aantonen, heeft het vaak moeilijker om die spirituele dimensie te onderkennen.

De metafoer van de ademhaling die zuurstof uit de omgeving opneemt en de organen in het menselijk lichaam van zuurstof voorziet, kan helpen om de werking van de spirituele dimensie te belichten. Ons leven op aarde begint en eindigt met de adem, zonder dat we ons daarvan bewust hoeven te zijn. Meestal hebben we pas aandacht voor onze ademhaling als er iets hapert. Fysieke oorzaken, maar ook sociale of psychische condities kunnen ervoor zorgen dat de adem stopt of dat er geen gezonde dosis zuurstof aanwezig is. Spiritualiteit is zoals in- en uitademen: een proces van vanzelfsprekende interactie van het organisme met de omgeving. In een cultuur die de spirituele dimensie op een gezonde manier geïntegreerd heeft, is er voldoende 'zuurstof' voorradig en hebben mensen hun natuurlijk vermogen om te 'ademen' van kindsbeen kunnen ontwikkelen. Vandaag is er helaas pas expliciete aandacht voor de spirituele dimensie wanneer een crisissituatie iemands leven overhoophaalt en de gewone dingen niet meer vanzelfsprekend zijn. Net zoals de 'bestaansgrond' zich opent wanneer de grond onder iemands voeten daverd.

Het onderscheiden van diverse bestaansdimensies is slechts een hulpmiddel om een complexe realiteit te benaderen. Uiteraard zijn de verschillende dimensies onlosmakelijk met elkaar verbonden en zullen ze elkaar soms overlappen. Je kunt het vergelijken met een cursus anatomie. Om didactische redenen is het interessant om de belangrijkste organen van het menselijk lichaam afzonderlijk te beschrijven, maar een gezond functioneren van het organisme hangt natuurlijk af van de samenhang van verschillende organen en de interactie met omgevingsfactoren. Deze metafoor maakt echter ook duidelijk dat een disfunctioneren in één orgaan, het hele organisme beïnvloedt; net zoals één onderontwikkelde dimensie van het menselijk bestaan iemands globale kwaliteit van leven beïnvloedt.²

Een belangrijke vraag in dit boek is: hoe kom je tot een optimale ontwikkeling en een gezond evenwicht in alle bestaansdimensies? Voor het antwoord richten we ons op 'liefde'. Het centraal stellen van liefde als de 'moeder van alle deugden' is in overstemming met verschuivingen in de psychologie sinds het begin van de 21ste eeuw. Waar de psychologie oorspronkelijk de aandacht richtte op het doorgronden van trauma's en het remediëren van psychische problemen, is er nu meer belangstelling voor het belichten van talenten en het bevorderen van welzijn. De stroom van publicaties rond mindfulness en geluk surft mee op het succes van de nieuwe beweging die 'positieve psychologie' genoemd wordt. In dit boek worden de wetenschappelijke bijdragen uit de positieve psychologie geïntegreerd. Kwaliteiten waarvan aangetoond is dat ze bijdragen aan welzijn, krijgen een plaats in het rijke palet van mogelijkheden waarmee mensen zich op hun levenspad bewegen.

Leven vanuit liefde, van de wieg tot het graf, en hoe die verbindende en inspirerende kracht concreet vorm kan krijgen in elke bestaansdimensie, zal met talrijke voorbeelden uitgewerkt worden. Persoonlijk kan ik putten uit meer dan 60 jaar leven, met accenten als kind in een groot gezin, partner, moeder, grootmoeder, vriendin,

psychotherapeut en hoogleraar in de psychologie. De laatste jaren word ik bijzonder geïnspireerd door vele enthousiaste deelnemers aan onze KU Leuven opleiding Counseling in Existentieel Welzijn.³ Deze mensen met een leeftijdsbereik van 25 tot 75 jaar, hebben het model van existentieel welzijn waarin liefde de kernwaarde vormt, uitgetest in diverse contexten. De werkvelden van de deelnemers aan onze opleiding zijn te talrijk om ze allemaal op te noemen, maar toch enkele voorbeelden. Uit de medische wereld zijn er verpleegkundigen, artsen, managers van ziekenhuizen en vrijwilligers die zich inzetten in onder andere palliatieve diensten, om vragen op leven en dood ter harte te nemen. Ook het onderwijsveld is goed vertegenwoordigd: van kleuteronderwijs tot en met voortgezette bijscholingen voor volwassen zoeken professionals herbronning in onze talentgerichte benadering. Therapeuten in centra geestelijke gezondheidszorg en psychiatrie hopen hun interventie-arsenaal te verdiepen door stil te staan bij uiteenlopende omgangswijzen die zin in leven kunnen herstellen. Hulpverleners in oorlogsgebieden of andere ernstige conflicthaarden die gepaard gaan met extreme trauma's van fysieke, sociale en psychische aard, vinden in onze opleiding een houvast om in die overspoelende situaties helpend aanwezig te zijn. Mensen met aandacht voor existentieel welzijn hebben de confrontatie met hun eigen kwetsbaarheid vaak omgezet in een grotere gevoeligheid voor menselijk lijden. Het zijn geen naïeve dromers, maar betrokken mensen die daadwerkelijk bijdragen aan een wereld waarin hoop herleeft omdat liefde de richtinggevende waarde is. Dankzij de steeds ruimer wordende kring van counselors existentieel welzijn, heeft ons model een universele draagkracht gekregen waar ik nooit van had durven te dromen.

Met dit boek nodig ik de lezer uit voor een persoonlijke ontdekkingsstocht in het landschap van existentieel welzijn. Net zoals in onze opleiding, starten we vaak met ervaringsgerichte oefeningen om thema's te verkennen en toepassingen in het eigen leven uit te

proberen. Illustraties van hoe mensen in verschillende contexten vorm geven aan liefde in de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie, kunnen de lezer aanzetten om zich te durven bewegen op tot nu toe weinig verkende paden.

Om het boek 'prettig' leesbaar te houden – een kwaliteit van existentieel welzijn – heb ik geopteerd om uitvoerige theorieën en verwijzingen naar vakliteratuur met wetenschappelijke experimenten en metingen, niet in de tekst op te nemen, maar ze te bundelen in 'noten'. Liefhebbers kunnen die extra uitstappen naar de wereld van de wetenschap zo zelf doseren. De noten verwelkomen het kritisch reflecteren op ervaringsrijkdom en het empirisch onderbouwen van intuïtief weten.

De klemtoon ligt echter op 'de praktijk'. Dit boek is bedoeld voor mensen die zoeken naar wegen om hun eigen existentieel welzijn en dat van hun ruimere levenscontext te ondersteunen en te bevorderen. Om die wegen te verkennen kan het soms nuttig zijn om te kijken naar bestaande 'landkaarten'. Maar de echte rijkdom is pas beschikbaar als je zelf de weg opgaat en je openstelt voor wat zich dan toont. Daarom word je herhaaldelijk uitgenodigd om niet alleen een tekst te consumeren, maar ook met behulp van explorerende vragen en oefeningen de interactie aan te gaan met je eigen ervaring, zodat die verbinding kan resulteren in een creatieve wisselwerking.⁴

Zo is de toon om te leven vanuit liefde hier en nu gezet. De liefde als universele taal om herkenbare menselijke ervaringen te verwoorden in een multiculturele wereld. De liefde als bron waaruit elk individu kan putten naargelang de persoonlijke context daar-toe uitnodigt.

Ondanks de vele woorden, blijft het besef van het 'onzegbare' van de liefde. Daarom heeft existentieel welzijn nood aan poëzie en kunst om het 'meer' te evoceren. Ook daar maken we in dit boek graag ruimte voor.

OP PAD NAAR WELZIJN

*‘Levenskunst is doende zijn,
met alledaagse dingen,
en dan je ziel daar tussendoor,
zijn reislied horen zingen.’*

– Willy Perizonius

Op pad gaan om existentieel welzijn te verkennen, vraagt enige voorbereiding, zoals elke reis waaraan je begint. Voorafgaand aan de onderneming is het zinvol om na te gaan wat jouw verlangens en behoeften zijn, en welke bestemmingen daar het beste mee overeenkomen. Je maakt vervolgens een realistische reisplanning; eventueel reserveer je op plaatsen waar je zeker halt wilt houden en zoek je informatie over bezienswaardigheden die op je weg liggen. Je moet beslissen welke bagage je meeneemt en welke ballast je beter niet meesleept. Je werkt misschien ook aan je conditie, zodat je in de beste omstandigheden de reis kunt ondernemen. In dit deel gaat de volle aandacht uit naar die voorbereiding. Dat is niet bijkomstig, het is essentieel om op de best mogelijke manier te starten.

De ‘reisweg’ loopt langs vier domeinen van het menselijk bestaan: de fysieke, sociale, psychische en spirituele bestaansmodaliteiten. Ons ‘vervoermiddel’ is liefde. Binnen dat traject zijn er veel mogelijke paden. Om je te helpen je eigen weg te vinden,

starten we vaak met oefeningen waarin we je uitnodigen om eerst contact te maken met waar je staat, en dan te bekijken en te voelen welk vervolg daarbij kan aansluiten. Zo word je in een allereerste oefening uitgenodigd om stil te staan bij jouw persoonlijke definitie van welzijn en kun je proeven van wat er te beleven is in het welzijnslandschap.

Verder krijg je een uiteenzetting over focussen,¹ omdat we die benadering vaak gebruiken als reisgids bij de verkenning van je innerlijke wijsheid. Focussen sluit perfect aan bij onze visie op existentieel welzijn, omdat alle bestaansdimensies – fysiek, sociaal, psychisch, spiritueel – erin vervat zijn, en het een bijzonder liefdevolle werkwijze is. De fysieke dimensie erken je dankzij focussen door het lichaam te beluisteren als bron van informatie. Je lichaam draagt ervaringen met zich mee, weet hoe het nu met je is; door daarbij stil te staan, kan je lichaam je de weg wijzen naar de toekomst.

De sociale dimensie toont zich in de helpende aanwezigheid van een ander die met zijn niet-oordelende aandacht een ruimte schept waarin het mogelijk wordt om je ervaringen te onderzoeken en je weten verder te ontvouwen. In de psychische dimensie is er vooral de uitbreiding van je zelfbewustzijn, met toenemende zelfkennis en -acceptatie dankzij een liefdevollere verhouding tot jezelf.

Veel mensen die vertrouwd zijn met focussen, komen ook in contact met iets wat de eigen persoon overstijgt, een verrassend ‘wetend veld’ dat niet te verklaren is binnen huidige wetenschappelijke paradigma’s. Het lichaam wordt tijdens deze spirituele ervaringen – zoals de rest van de natuur – beleefd als weerspiegeling en onderdeel van een kosmisch gebeuren, waarbij we (nog) geen idee hebben van de wetmatigheden die alles begrijpelijk maken.

Je kunt focussen beschouwen als een vorm van conditietraining. Het voorziet je van hulpmiddelen om met lastige ervaringen om te gaan. Zulke ervaringen zijn onvermijdelijk wanneer je uit je

comfortzone treedt en je geconfronteerd wordt met onverwachte hindernissen. Dankzij focussen leer je pijnlijke ervaringen te accepteren en nieuwe ontwikkelingen in je leven op het spoor te komen. Bovendien leer je door deze nieuwe manier van aanwezig zijn bewustere keuzes te maken en ten volle van het leven te genieten.

Na het deel over focussen staan we stil bij de 'bagage' die je gedurende je levensloop verzameld hebt. Wat je daarvan wilt meenemen op je pad naar existentieel welzijn, wat je moet herstellen vooraleer je vertrekt, wat je mag achterlaten... Daarbij zul je de gelegenheid krijgen om zelf te oefenen met focussen.

We geven bij de exploratie van je levensloop aanzetten vanuit de positieve psychologie en gaan in op existentiële thema's. Op het pad naar existentieel welzijn verblijven we voornamelijk op plaatsen waar die twee samen huizen. Ik geef daarbij een beperkte inleiding over positieve psychologie en ga dieper in op de vraag hoe we die optimistische stroming op een realistische manier kunnen verzoenen met centrale existentiële onderwerpen. We willen daarbij niet polariseren in 'positief' en 'negatief', maar de complexiteit van het leven respecteren, waarbij kracht en kwetsbaarheid hand in hand gaan.

De 'informatie' beperken we tot enkele belangrijke wegwijzers, zodat je zelf kunt kiezen in hoeverre je bij specifieke onderwerpen of bronnen blijft stilstaan. De boeiendste ervaring dient zich aan voor wie het pad ook echt 'bewandelt' en daarbij met heel het lichaam participeert. Wie als 'toeschouwer' de reis volgt, zal ongetwijfeld ook genieten van mooie beelden en op een cognitief niveau het een en ander opsteken, maar minder de vreugde en inspiratie beleven die kenmerkend zijn voor een *kairostijd*,² de tijd waarin echt geleefd wordt.

De Griekse taal onderscheidt 'chronos' en 'kairos'. Chronos is de tijd die te meten is, zoals kalendertijd of kloktijd. Wanneer 'tijd geld kost' gaat het ook om chronos. Deze lineaire tijd is genoemd

naar de Griekse god Kronos die zijn kinderen opat zodra ze geboren waren. De 'verslindende' tijd dus, waarin ontlukend leven geen kans krijgt.

'Kairos' echter heeft een heel ander karakter. Dat is de tijd die kan stilstaan, die we uit het oog verliezen, omdat we volledig opgaan in een bezielende bezigheid. Alles wat we met 'hart en ziel' doen, wat ons boeit, wat ons het gevoel geeft in harmonie te zijn met onszelf, vindt plaats in kairos. Het is de tijd waarin we ontspannen, loskomen van stress en opgelegde patronen, waarin we inspiratie en creativiteit vinden. Kairos is ook 'de gunstige tijd', het moment waarop 'de appel van de boom valt' en 'de tijd gekomen is' om het kind te baren, maar ook de tijd om te sterven.

In onze samenleving valt 'tijd' vrijwel geheel samen met chronos. De verenging tot wat lineair te meten is, heeft zich over vele domeinen uitgespreid. Maar levenskwaliteit vraagt om kairos, tijd om dingen te doen die je welzijn voeden. Laten we beginnen met een eerste verkenning van het welzijnsdomein.

Welzijn: een waaier van benaderingen

We vertrekken vanuit jouw persoonlijke beleving van welzijn. Zoek naar je eigen definitie: wat betekent welzijn voor jou? Deze vraag kun je beantwoorden met behulp van een korte focusoefening.

Oefening: jouw definitie van welzijn

Hiervoor ga je met je aandacht naar het centrum van je lichaam. Je verwelkomt jezelf op een vriendelijke en milde wijze, zoals je iemand zou ontvangen die je graag ziet en die je in alle openheid wilt beluisteren.

Je 'noteert' – mentaal, of letterlijk op een papier – wat er momenteel allemaal door je hoofd gaat of je sterk bezighoudt, zodat je ook echt erkenning geeft aan al je beslommingen. Daarbij kom je misschien ook iets tegen van onzekerheid, of vraag je jezelf af of je deze oefening wel 'goed' doet. Dit alles is welkom en je mag om het even wat gewoon erkennen zoals het is en het met enkele woorden noteren.

Vervolgens sta je jezelf toe om dat even los te laten, om het opzij te zetten. Je kunt het papier met wat je genoteerd hebt letterlijk even op een afstand leggen – en je voelt even of je nu de innerlijke ruimte hebt om je aandacht te richten op een nieuw thema.

Dan stel je binnenin de vragen: 'Wat betekent "welzijn" voor mij?', 'Wat kan ik gewaarworden bij een beleving van welzijn?', 'Wat is mijn globale gevoel betreffende welzijn?', 'Zijn er beelden, herinneringen, ideeën die zich aandienen?'

Je noteert de verschillende dingen die zo bij je opkomen. Je kunt de 'antwoorden' die zo opkomen, nog eens binnenin toetsen met de vraag: 'Zeggen die woorden het helemaal wat welzijn voor mij betekent?' Je gaat zo door met het laten komen van jouw ervaring en daar woorden aan geven totdat je voelt: 'Dit drukt precies uit hoe ik welzijn beleef.'

Op basis van jouw persoonlijke definitie van welzijn, geef je jezelf een score op een schaal van 1 tot 10, waarmee je uitdrukt in hoeverre je die persoonlijke invulling van 'jouw ideaal van welzijn in je leven nu' gerealiseerd ziet. Als je wilt, kun je zo af en toe opnieuw deze 'welzijnsthermometer' tevoorschijn halen om te 'meten' hoe het met je welzijn is gesteld.

Een deelnemster³ aan onze opleiding Counseling in Existentieel Welzijn gaf deze formulering van 'welzijn': 'Wel-zijn. Je mag er wel zijn. Met dat laatste zinnetje wordt doorgaans bedoeld dat iemand er goed uitziet, maar ook dat iemand geapprecieerd wordt

als mens. Voor mij raken die twee aspecten aan welzijn: je goed voelen in je lichaam én je goed voelen in je hoofd. Die twee gaan onlosmakelijk samen. Wat betekent dat concreet? Enerzijds dat je luistert naar de signalen van je lichaam (honger, dorst, slaap, pijn, stress), dat je je lichaam liefdevol verzorgt en dat je je thuis voelt in je lichaam. Anderzijds betekent het dat je in staat bent de constante stroom aan gedachten in je hoofd, de maalstroom van je denken geregeld stil te leggen om helemaal aanwezig te zijn. De weldadige rust in je hoofd (je geest) én in je lichaam die je dan voelt, kan je voeren naar iets wat groter is dan jezelf, iets waarvan je voelt dat je er helemaal deel van uitmaakt. Als je daartoe komt, kun je gemakkelijker meebewegen met de tegenslagen in het leven die ieder van ons te verwerken krijgt. Je straalt het uit naar anderen en bent beter in staat om medeleven met hen te voelen, zonder jezelf te verliezen. Ik geef mezelf nu een score van 7 op 10.'

In de psychologie, de filosofie en de geneeskunde zijn er veel wetenschappelijke studies om welzijn te definiëren. Onderzoekers raken het niet eens over de betekenis van dit complexe begrip. Sommigen houden het bij metingen van 'objectief' welzijn. Hierbij wordt de levenskwaliteit van een persoon of een bevolkingsgroep in kaart gebracht aan de hand van objectieve criteria zoals inkomen, opleidingsniveau, gezondheidsstatus of levensverwachting. Daarbij wordt geen rekening gehouden met wat mensen zelf belangrijk vinden voor hun welzijn.

Wanneer een persoonlijke evaluatie van welzijn wel mag meetellen, spreken we van 'subjectief' welzijn. Binnen het onderzoek naar subjectief welzijn zien we een onderscheid tussen een meer *hedonistische* benadering, met nadruk op tevredenheid en geluk, en een meer *eudaimonische*⁴ benadering, waarin vooral belang gehecht wordt aan zelfrealisatie en een doel in je leven hebben.

Het verschil tussen die twee wegen komt bijvoorbeeld tot uitdrukking in genieten van lekker eten versus voldoening ervaren

wanneer je iemand kunt helpen. Beide situaties dragen bij aan je gevoel van welzijn, hebben aantoonbare stressreducerende effecten en hebben een positieve invloed op je fysieke en mentale gezondheid. Dat het toch relevant is om onderscheid te maken tussen hedonistisch en eudaimonisch welzijn, is recent zelfs in celbiologisch onderzoek naar voren gekomen:⁵ bij eudaimonisch welzijn worden er meer antivirale cellen in het lichaam aangetroffen dan bij hedonistisch welzijn. De onderzoekers maken de vergelijking met 'lege calorieën' die bij hedonistisch welzijn opgenomen worden, maar die geen 'voedingswaarde' hebben. Eudaimonisch welzijn zorgt ervoor dat je beter 'gewapend' bent tegen de 'aanvallen' die zich onvermijdelijk aandienen op je levensweg.

Vanuit onderzoek binnen gemeenschappen kreeg 'sociaal' welzijn aandacht. Dit houdt in dat je je aanvaard voelt door anderen, geïntegreerd bent in een groep, en dat je bijdragen aan gemeenschappelijke doelen doorslaggevend zijn voor je welzijn. Door het samenbrengen van vele theorieën⁶ over persoonlijke groei en mentale gezondheid kwam Carol Ryff⁷ tot de bevinding dat er zes categorieën te onderscheiden zijn in wat zij 'psychologisch' welzijn noemt: zelfaanvaarding, positieve relaties met anderen, autonomie, beheersing van de omgeving, doel in het leven en persoonlijke groei. Zij geeft per categorie de volgende beschrijvingen:

Zelfacceptatie

Hoog: positieve houding ten opzichte van zichzelf; erkent en accepteert meerdere aspecten van zichzelf, met inbegrip van goede en slechte kwaliteiten; positief gevoel over het verleden.

Laag: ontevreden met zichzelf; teleurgesteld over wat er gebeurd is in het verleden; verontrust over bepaalde persoonlijke eigenschappen; wenst anders te worden dan hoe hij of zij is.

Positieve relaties met anderen

Hoog: warme, vertrouwelijke en bevredigende relaties met anderen; bezorgd over het welzijn van anderen; in staat tot sterke empathie, genegenheid en intimiteit; begrijpt dat geven en nemen is aan menselijke relaties.

Laag: weinig hechte of vertrouwelijke relaties met anderen; vindt het moeilijk om warm, open en bezorgd voor anderen te zijn; is geïsoleerd en gefrustreerd in interpersoonlijke relaties; is niet bereid om compromissen te sluiten om belangrijke banden met anderen te behouden.

Autonomie

Hoog: autonoom en onafhankelijk; kan sociale druk weerstaan om te denken en te handelen op voorgeschreven wijze; reguleert het gedrag van binnenuit; evalueert zichzelf op basis van persoonlijke normen.

Laag: bezorgd over verwachtingen en evaluaties van anderen; steunt op oordelen van anderen om belangrijke beslissingen te nemen; conformeert zich aan sociale druk om op bepaalde manieren te denken en te handelen.

Meesterschap over de omgeving

Hoog: bekwaam in het beheren van de omgeving; controleert een complex scala aan externe activiteiten; maakt effectief gebruik van mogelijkheden in de omgeving; is in staat om contexten te kiezen of te creëren die geschikt zijn voor persoonlijke behoeften en waarden.

Laag: moeite om dagelijkse aangelegenheden te beheren; voelt zich niet in staat om de omringende context te veranderen of te verbeteren; is niet op de hoogte van mogelijkheden in de omgeving; mist een gevoel van controle over de externe wereld.