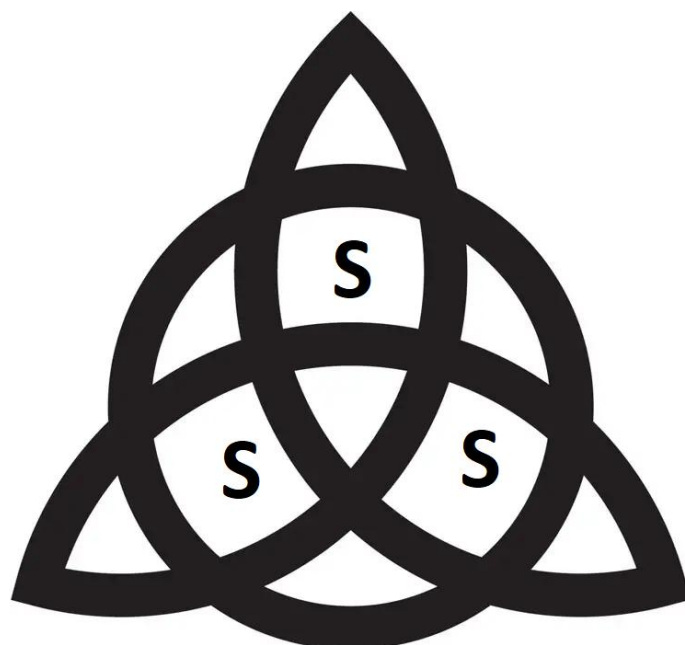


Mijn kleine gids voor een zinnol en gelukkig leven

**Over geluk, liefde en verlangen: hoe onze
behoefien ons leven vormgeven**

Silver Lining Publishers

© Harry Geels 2022-2025 (tekst en figuren)
Bob Hagemans (ontwerp illustraties)
© Sureyya Aytemir, Clubgeist Rotterdam (omslagontwerp)



1

De inhoud van dit boek is uitsluitend bedoeld ter informatie en voor amusementsdoeleinden. De standpunten en meningen die hierin worden weergegeven, zijn die van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs het officiële beleid of standpunt weer van andere personen, organisaties of entiteiten. Hoewel alles in het werk is gesteld om de juistheid en volledigheid van de gepresenteerde informatie te waarborgen, aanvaarden de auteur en de uitgever geen verantwoordelijkheid voor fouten, weglatingen of enige gevolgen die verband houden met de toepassing van de inhoud. Lezers worden aangemoedigd om professioneel advies in te winnen alvorens beslissingen te nemen op basis van de informatie in dit boek.

Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, inclusief fotokopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte citaten voor recensiedoeleinden. Alle rechten voorbehouden.

¹ Het Trinity-teken met een cirkel die het leven symboliseert.

"Een toeval is een knipoog van het universum".²

² Dit citaat wordt vaak toegeschreven aan Wayne Dyer, de zelfhulpauteur en motiverende spreker die bekend staat om zijn combinatie van psychologie, spiritualiteit en persoonlijke groei. Het citaat heeft een poëtische, bijna mystieke weerklink met, voor dit boek, vier (gedeeltelijk) relevante boodschappen. Ten eerste behandelt het citaat het universum als een bewust wezen dat in staat is tot intentie. Ten tweede suggereert het dat toevalligheden als meer dan louter toeval moeten worden gezien, wat impliceert dat ze betekenis of belang hebben. Ten derde verwijst het naar serendipiteit of synchroniciteit. Dit sluit nauw aan bij Carl Jungs idee van synchroniciteit (besproken in dit boek), d.w.z. betekenisvolle toevalligheden die te veel verband houden om puur toevallig (willekeurig) te zijn. Ten vierde heeft het een optimistische toon: een knipoog is inherent positief, speels en zelfs flirterig. Het impliceert aanmoediging of erkenning, alsof het universum zegt: "Ja, je bent op de goede weg".

"Er zijn drie soorten waarheden: jouw waarheid, mijn waarheid en de bittere waarheid".³

³ Dit prachtig scherpe en gelaagde citaat wordt (vaak zonder duidelijke bronvermelding) toegeschreven aan de Britse acteur Peter Ustinov of staatsman Winston Churchill, maar het is moeilijk vast te stellen wie de definitieve auteur is. "Jouw waarheid" en "mijn waarheid" staan voor subjectieve ervaringen; hoe ieder van ons de werkelijkheid waarneemt. "De bittere waarheid" ("bloody truth") impliceert een objectieve of ongemakkelijke realiteit, die vaak moeilijker te accepteren of te ontdekken is. Het woord "bitter" voegt een duidelijk Brits tintje toe. Het voegt pit en frustratie toe, alsof de spreker genoeg heeft van vooringenomenheid en gewoon de onverbloemde waarheid wil. De Franse wetenschapper en filosoof Blaise Pascal kan worden gezien als de voorloper van dit citaat. In *Pensée* (postuum gepubliceerd in 1670) schreef hij: "Wanneer we met voordeel willen corrigeren en een ander willen laten zien dat hij zich vergist, moeten we opmerken vanuit welke kant hij de zaak bekijkt, want aan die kant is het meestal waar en die waarheid aan hem toegeven, maar hem ook de kant laten zien waarop het onwaar is. Daar is hij tevreden mee, want hij ziet dat hij zich niet vergist heeft, maar dat hij niet alle kanten heeft gezien. Nu is niemand beledigd omdat hij niet alles ziet, maar men houdt er niet van om zich te vergissen en dat komt misschien voort uit het feit dat de mens van nature niet alles kan zien en dat hij van nature niet kan vergissen in de kant waarnaar hij kijkt, aangezien de waarnemingen van onze zintuigen altijd waar zijn". Zoals we verderop in dit boek zullen zien, hebben ook Friedrich Nietzsche en Ludwig Wittgenstein 'genuanceerde' opvattingen over het bestaan van een 'absolute waarheid'.

**"We begrijpen allemaal iets in overeenstemming met de diepgang van ons
inzicht".⁴**

⁴ Dit citaat, dat vaak wordt geparafraseerd, wordt toegeschreven aan de Franse auteur Gustave Flaubert en erkent dat begrip niet voor iedereen hetzelfde is. Twee mensen kunnen hetzelfde horen, hetzelfde boek lezen, dezelfde film kijken of dezelfde gebeurtenis meemaken, en daar totaal verschillende betekenissen aan ontlelen op basis van de diepgang van hun bewustzijn, kennis, ervaring of reflectie. Hierin schuilt ook een oproep tot nederigheid: als iemand iets niet 'snapt', hoeft dat niet te betekenen dat hij ongelijk heeft of niet intelligent is, maar dat hij zich op een ander niveau van inzicht bevindt, net zoals wijzelf voortdurend in ontwikkeling zijn.

Dit boek is een stoïcijns avontuur.⁵

⁵ De moderne stoïcijn William Irvine beschrijft een stoïcijns avontuur als een avontuur waarin we buiten onze gebruikelijke paden of comfortzones treden en bewust op zoek gaan naar uitdagende omstandigheden. Enerzijds om meer waardering te krijgen voor wat we al hebben, anderzijds om nieuwe vaardigheden te verwerven (bron: *The Stoic Challenge. A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient*, 2019). Bij het schrijven van dit boek stap ik op vier verschillende manieren uit mijn comfortzone. Ten eerste door te schrijven over filosofische onderwerpen die buiten mijn normale competentie als econoom vallen. Ten tweede door het boek rechtstreeks in het Engels te schrijven, wat niet mijn moedertaal is. Ten derde door onderwerpen te beschrijven die over het algemeen als persoonlijk worden beschouwd, zoals liefde en seks. Ten vierde door nieuwe, vaak innovatieve en confronterende, maatschappelijk relevante (filosofische) ideeën en theorieën naar voren te brengen.

Index:

Voorwoord, p.8

Proloog, p.11

DEEL 1: MODEL

- 1. De piramide van behoeften en verlangens, p.20**
- 2. Mijn levensfilosofie, p.34**

DEEL 2: BOUWSTENEN

- 3. Waarom: zelfactualisatie en zelftranscendentie, p.52**
- 4. Hoe: Ego en waardering, p.89**
- 5. Wat: Sociabiliteit en verbondenheid, p.132**

DEEL 3: UITBREIDINGEN

- 6. Liefde, p.160**
- 7. Seks, p.179**
- 8. Geluk, p.199**

Epiloog, p.216

BIJLAGEN

- 1. Het stoïcijnse antwoord op onze ontevredenheid, p.232**
- 2. Over de (on)mogelijkheid om behoeften en verlangens te bevredigen: de pessimistische Arthur Schopenhauer, p.240**
- 3. Carl Jungs esoterische filosofie over persoonlijke groei, p.245**

ESSAYS

- 1. Drie succesfactoren in het leven en op het werk, p.252**
- 2. Achttien redenen om geen plastische chirurgie te ondergaan om mooier te worden mooier, p.256**
- 3. "Gewoon vrienden": over de (on)mogelijkheid van vriendschappen tussen mannen en vrouwen, p.261**

Afsluitend gedicht, p.264

Verklarende woordenlijst van oude termen voor de verschillende soorten liefde, seks en geluk, p.265

Eindnoten, p.273

Voorwoord

Er bestaan veel theorieën over hoe de mensheid functioneert. Sommige gaan over de manier waarop we met andere mensen omgaan, andere reflecteren op hoe we een deugdzaam leven moeten leiden of geluk moeten bereiken. Sommige van deze theorieën hebben betrekking op ons persoonlijk leven, andere op ons professionele of maatschappelijke leven. Hoe langer je leeft, hoe meer theorieën, modellen, levensrecepten, psychologische denktechnieken, interpersoonlijke en bedrijfsstrategieën, enzovoort je tegenkomt. Een paar jaar geleden had ik een openbaring: al deze theorieën zijn met elkaar verbonden. Bovendien zijn alle levende wezens met elkaar verbonden, en niet alleen op dit moment, maar ook *door* de tijd heen. Dit is waarschijnlijk een andere interpretatie van de bekende uitspraak van Leonardo da Vinci: "Realiseer je dat alles met alles verbonden is". Wat ik jarenlang miste, was een structuur, een kader waaraan al deze theorieën konden worden opgehangen. Plotseling vond ik deze structuur, alsof er een lampje ging branden: het was de piramide van behoeften van Maslow.

De meeste managementtheorieën, organisatietheorieën en persoonlijke ontwikkelingstheorieën – zeker die met een filosofische en psychologische achtergrond – kunnen worden gestructureerd in de hiërarchie van Maslow, als een mozaïek van theorieën, zoals ik in dit boek uitvoerig zal laten zien. Als secundair doel probeer ik de zin van het leven te beschrijven. Een levensfilosofie is – althans naar mijn mening – niet compleet zonder een plausibel antwoord op de allesomvattende vraag: waarom zijn we hier op aarde? Om een antwoord op deze vraag te vinden, heb ik enkele van de 'grote denkers' uit het verleden bestudeerd. Daarbij vond ik de theorieën van de stoïcijnen, Arthur Schopenhauer en Carl Jung bijzonder intrigerend. Er is ook een derde doel. Met dit boek kan ik eindelijk de interessante theorieën die ik gedurende mijn leven heb verzameld of zelf heb ontwikkeld, categoriseren, met elkaar in verband brengen en becommentariëren. Dit doel is bijna therapeutisch: als je gedachten overstromen, moet je ze op papier zetten. Dit boek is echter niet alleen door middel van *remedial writing* tot stand gekomen. Het schrijfproces was bovenal een proces van *serendipitous writing*. Nadat ik de structuur van het boek voor het eerst had 'gevonden', schreef ik de hoofdstukken en min of meer alle subhoofdstukken en paragrafen afzonderlijk en in willekeurige volgorde, als een legpuzzel waarvan de stukjes langzaam op hun plaats vallen. Soms duurde het maanden voordat de inspiratie die ik nodig had om een paragraaf af te maken zich aandienende, in de vorm van een ('toevallige') ontmoeting, een interessante discussie, een citaat uit een film of een intrigerend artikel.

Dankwoord

Ik wil iedereen bedanken met wie ik vruchtbare discussies heb gevoerd over de theorieën en onderwerpen die in dit boek aan bod komen. Ik heb ervoor gekozen om geen namen te noemen, omdat ik volledig persoonlijke interpretaties van deze gesprekken geef. Bovendien loop ik het risico dat ik iemand vergeet te noemen die een rol heeft gespeeld in mijn onderneming en daarvoor erkenning verdient (en dat zijn er veel geweest, waaronder de ChatGPT-chatbot). Aan alle betrokkenen wil ik zeggen dat ik veel mooie en vaak levenslange herinneringen heb aan de inzichtelijke, soms zelfs emotionele en tot nadenken stemmende gesprekken. Ik hoop dat er nog veel meer discussies zullen volgen, en hopelijk zullen sommige daarvan worden aangewakkerd door de inhoud van dit boek.

Doelgroep

Ik heb dit boek in de eerste plaats voor mezelf geschreven, als een soort receptenboek voor het leven. Een handleiding om mijn denkprocessen vorm te geven; een structuur om theorieën aan op te hangen; een impuls om het leven en het doel ervan te begrijpen. Een almanak met interessante theorieën die van pas kunnen komen in gesprekken met anderen die ook graag over het leven filosoferen. Toen echter steeds meer mensen interesse toonden in wat ik schreef, maakte ik het langzaam minder geheimzinnig. Toen steeds meer mensen me aanmoedigden om mijn ideeën te publiceren, besloot ik dat te doen.

En tijdens het schrijfproces gebeurde er nog iets anders. Geleidelijk aan groeide de drang om het boek te publiceren. Vooral in de nabeschouwingen, aan het einde van elk hoofdstuk, bleek dat ik veel van de huidige maatschappelijke problemen kon aanpakken. Enerzijds bleek de keuze om de structuur van dit boek te baseren op de piramide van behoeften de openbaring op te leveren dat Maslows ideeën een diepgaande politieke betekenis hebben, namelijk die van individuele persoonlijke ontwikkeling op basis van liberaal denken. Anderzijds zijn veel maatschappelijke problemen, zoals de aantasting van het milieu door overmatige consumptie en de steeds grotere nadruk op uiterlijke verschijsning, terug te voeren op onze ongebreidelde bevrediging van behoeften en verlangens. Dit boek bleek uiteindelijk een platform te zijn om de vele maatschappelijke kwesties aan te kaarten waar ik me oprecht zorgen over maak, en, beter nog, een begin te maken met oplossingen daarvoor, waarvan sommige een andere mentaliteit vereisen.

In het algemeen hoop ik dat anderen die graag filosoferen over de zin van het leven en psychologisch ingaan op menselijke interacties, met name die tussen de verschillende geslachten en de betekenis van liefde en seks, er iets aan hebben.

Leesgids

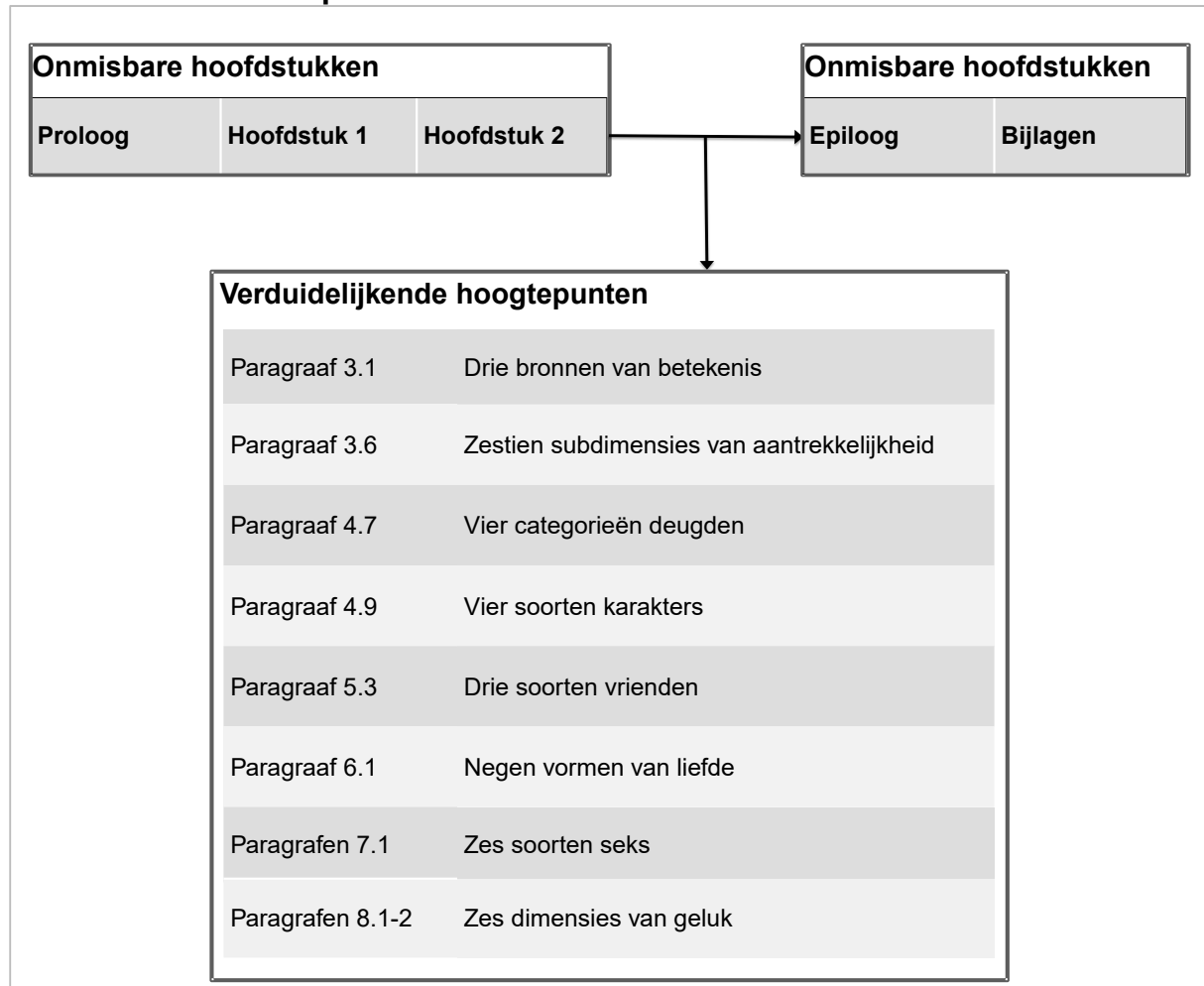
Dit boek is een mozaïek van theorieën, ideeën en discussiepunten. Elke paragraaf kan afzonderlijk worden gelezen, als een stukje van een puzzel. Samen vormen de paragrafen een geheel. Het idee dat alles op zichzelf staat, maar toch met elkaar verbonden is, vormt een centraal onderdeel van mijn levensfilosofie. Hoofdstuk 1 zet de toon voor dit boek door Maslows hiërarchie van behoeften te introduceren en de drie gebieden waarop deze theorie moet worden aangepast. Hoofdstuk 2 schetst mijn levensfilosofie, voortbouwend op de aangepaste hiërarchie van Maslow en aangevuld met een ander model uit de managementorganisatietheorie.

Hoofdstukken 3 tot en met 8 beschrijven de bouwstenen van het levensfilosofiemodel en bestaan allemaal uit twee delen: relevante theorieën en nabeschouwingen. Deze hoofdstukken, en met name de alinea's daarin, kunnen afzonderlijk worden gelezen. Na het lezen van de proloog en de eerste twee hoofdstukken kan de lezer elke volgorde aanhouden, afhankelijk van zijn of haar interesses.

Een van de bèta-lezers heeft een aanbevolen leesroute ontwikkeld, die hieronder is weergegeven en bestaat uit hoofdstukken die je echt moet lezen en aanbevolen paragrafen (meestal één per hoofdstuk) die mijn levensfilosofie goed illustreren. De lezer kan naar eigen inzicht kiezen uit de overige paragrafen (met de inleidende paragraaf van elk hoofdstuk als navigatiegids voor dat hoofdstuk).

Het lezen van dit boek kan dus worden vergeleken met het maken van een *roadtrip*: niet alle zijwegen hoeven te worden genomen, maar ze kunnen worden genomen wanneer de lezer daar zin in heeft. Een andere passende vergelijking is het boek te zien als een doos met ingepakte cadeautjes. Het is aan de lezer om te kiezen welke hij eruit pakt en uitpakt.

Een aanbevolen leesplan



Er zijn vijf nabeschouwingen in de hoofdstukken 3 tot en met 8. Deze zijn geschreven in een meer informele, persoonlijke stijl en moeten worden gelezen als opiniestukken of tot nadenken stemmende columns. Sommige daarvan, met name die over liefde en seks, zijn misschien niet geschikt voor mensen met een zwakke maag.

Hoofdstuk 8 gaat over geluk. Tijdens het schrijfproces bleek dat geluk, na liefde en seks, een eigen plek in het boek nodig had. Het bleek een te multidimensionaal concept om te passen in de bouwstenen van het levensfilosofiemodel dat in de hoofdstukken 3 tot en met 7 wordt geschetst.

De hoofdtekst van het boek wordt voorafgegaan door een proloog en afgesloten met een epiloog. De proloog en epiloog zijn essentiële onderdelen van de leeservaring en bevatten elk vijf belangrijke voor- en nabeschouwingen.

Proloog

- **Alles op een rijtje gezet**
- **Acht takken van de filosofie**
- **Twee soorten theorieën**
- **Synchroniciteit**
- **Econoom zijn**

- **Alles op een rijtje gezet:** Dit boek gaat over het delen van een persoonlijke levensfilosofie. Het doet dit in een unieke structuur, waarbij gebruik wordt gemaakt van een van de meest geciteerde psychologische modellen: de piramide van Abraham H. Maslow. In dit model definieert Maslow zes opeenstapelende categorieën van behoeften en verlangens. Het eerste niveau, de onderste laag, bestaat uit onze meest elementaire behoeften, zoals voedsel, water, schone lucht, slaap en kleding. Maslow stelt dat we pas wanneer aan deze behoeften is voldaan, kunnen doorgroeien naar een hoger niveau van behoeften, zoals onderdak en veiligheid, en deel uitmaken van een sociale omgeving. De belangrijke filosofische implicatie achter dit model is dat de mens in de eerste plaats een behoeftebevredigend zoogdier is. Aan de andere kant verschilt de mens van andere zoogdieren in die zin dat hij kan streven naar hogere verlangens, zoals zelfactualisatie en zelftranscendentie.

Het model van Maslow komt niet alleen voor in psychologische handboeken. Wie filosofie, geneeskunde, sociologie of (bedrijfs)economie heeft gestudeerd, heeft het waarschijnlijk wel eens gezien en misschien ook toegepast. Ik durf echter af te wijken van het model. Ik onderscheid twee behoeften die zo allesomvattend zijn dat ze niet in één laag van de piramide kunnen worden gevat: *liefde* en *seks*. De meeste professionals die Maslows piramide gebruiken plaatsen seks in de onderste laag (basisbehoeften) of in de derde laag (sociale behoeften), waar meestal ook liefde is weggestopt. Maar liefde en seks zijn zo fundamenteel dat zonder deze behoeften de meeste individuen geen reden hebben om te leven en de menselijke soort niet zal overleven. In dit boek wordt betoogd dat ze alle niveaus of lagen van Maslows piramide doordringen. Daarom verdienen ze aparte hoofdstukken.

De tweede reden waarom de structuur van dit boek uniek is, is dat het ongeveer vijftig afzonderlijke theorieën beschrijft in de vorm van opsommingen, zoals de acht categorieën van liefde of de drie vormen van vriendschap. We hebben zojuist kort één opsomming doorgenomen, namelijk de zes behoeften of verlangens in de piramide van Maslow (die in de volgende twee hoofdstukken nader zullen worden uitgewerkt). Alle opsommingen zijn op zichzelf staande theorieën. Ze kunnen afzonderlijk worden gelezen, zodat de lezer het boek diagonaal kan doorlopen. Samen vormen de theorieën een geheel, als een mozaïek van de levensfilosofie. Een ander voorbeeld van een theorie in de vorm van een opsomming zijn de acht verschillende vormen of takken van de filosofie, die hierna zullen worden besproken. Voordat we dieper ingaan op de wetenschap van de filosofie, nog enkele slotopmerkingen over het idee om theorieën op te splitsen in een opsomming van categorieën, vormen, typen en dergelijke. Sommigen zullen deze methode misschien bekritisseren als te simplistisch. Elk model dat de werkelijkheid beschrijft, is echter per definitie een vereenvoudiging van de werkelijkheid. Bovendien hebben de meeste modellen in dit boek een vrij uitgebreide opsplitsing, die voldoende ruimte biedt voor de gebruikelijke grijze gebieden. Bovendien wordt nooit beweerd dat een opsomming volledig is. Ik hoop dat dit boek een groeiende boom van wijsheid zal worden, die in de loop van de tijd (misschien in nieuwe edities) aan kracht wint met nieuwe

inzichten. Ten slotte vergemakkelijkt het opsplitsen van theorieën in deeltermen het onthouden en bespreken ervan.

- Acht takken van de filosofie: Filosofie is het zoeken naar antwoorden op fundamentele vragen, voornamelijk door middel van introspectief en extrospectief redeneren, in acht verschillende takken:

i. *Metafysica* (algemene vragen over ons fysieke bestaan, zoals: 'Waaruit bestaat het universum?'; 'Wat is de aard of wat dan ook dat bestaat?'; 'Waarom is er iets in plaats van niets?').

ii. *Ontologie* (meestal gezien als onderdeel van de metafysica, maar meer specifiek gericht op vragen over het leven en het menselijk bestaan, zoals: 'Hoe nemen we de wereld om ons heen waar?'; 'Bestaan dingen onafhankelijk van onze waarneming?'; 'Wat is de zin van het leven?'; 'Wat is de relatie tussen de geest, de ziel en het lichaam?').

iii. *Epistemologie* (vragen over de manier waarop kennis wordt verkregen en over de grenzen van kennis, zoals: 'Hoe weten we iets?'; 'Hoe kunnen we kennis verwerven?'; 'Hoe komen we tot de kennis die we hebben?'; 'Kunnen we leren van ervaring of alleen van redeneren?'; 'Kunnen onze zintuigen ons bedriegen?').

iv. *Logica* (vragen over hoe we ervoor kunnen zorgen dat ideeën geldig zijn, zoals: 'Wat is een logisch argument?'; 'Wat zijn de drogredenen in een argument?').

v. *De betekenis van woorden en taal* (vragen over termen of ideeën, niet alleen om de exacte betekenis van iets te achterhalen, maar ook om de concepten erachter te onderzoeken, zoals: 'Wat is gerechtigheid?'; 'Wat is vriendschap?'; 'Wat is kunst?'; 'Wat is aantrekkelijkheid?').

vi. *Ethiek of moraalfilosofie* (vragen over de betekenis van een goed leven en hoe te leven, zoals: 'Hoe moeten we ons gedragen?'; 'Hoe kunnen we een goed leven leiden?').

vii. *Esthetica* (vragen over wat schoonheid en kunst zijn, zoals: 'Wat is een mooie afbeelding?'; 'Hebben we kunst nodig en zo ja, waarom?').

viii. *Politieke filosofie* (vragen over de samenleving en hoe we geregeerd moeten worden, zoals: 'Welke politieke systemen leiden tot de beste algemene resultaten?'; 'Wat zijn de rechten en plichten van burgers?').

Drie opmerkingen over bovenstaande samenvatting: Ten eerste, hoewel filosofie en religie twee verschillende concepten zijn, zijn ze nauw met elkaar verbonden en zijn de scheidslijnen tussen beide niet duidelijk. We zouden kunnen zeggen dat sommige levensfilosofieën op zichzelf religies zijn. Ik zal niet te veel stilstaan bij dit onderscheid, omdat dit gemakkelijk zou kunnen ontaarden in een semantische discussie. Ten tweede zijn de acht takken van de filosofie op zich niet exclusief; ze kunnen met elkaar in wisselwerking staan. Sommige filosofen hebben geïntegreerde systemen of modellen ontwikkeld, zoals blijkt uit de vele theorieën en modellen die in dit boek worden besproken. Ten derde zijn sommige filosofieën duidelijk en eenvoudig, andere complex en paradoxaal. Filosoof Bertrand Russell merkte treffend op: "Het doel van filosofie is om te beginnen met iets dat zo eenvoudig is dat het niet de moeite waard lijkt om te vermelden, en te eindigen met iets dat zo paradoxaal is dat niemand het zal geloven". Mijn visie op de zin van het leven is vrij eenvoudig: "*De mens is een zoogdier dat behoeften en verlangens bevredigt, waarbij de*