

Universiteit Gent  
Faculteit letteren en wijsbegeerte  
Blandijnberg 2  
9000 Gent

Scriptie voorgedragen tot het  
Bekomen van het diploma  
Van licentiaat wijsbegeerte  
Van de Putte Joke  
Academiejaar 2005 – 2006  
20036052  
Promotor: Prof. Dr. Ph. Van Loocke



# **De wetenschap van het geluk**

**Hoe het onderzoek naar geluk kan leiden tot meer welzijn**





# Inhoudstafel

Inleiding	p. 1
Hoofdstuk 1: Geluk in de hedonistische betekenis	p. 7
Inleiding	p. 7
1. Methodes om geluk te meten	p. 11
1.1. Meten van subjectief welzijn	p. 11
1.2. Meten van objectief geluk	p. 14
2. Positieve en negatieve emoties	p. 15
2.1. Emoties en hersenactiviteit	p. 15
2.1.1. Hersenactiviteit bij het ontstaan van de emotie	p. 15
2.1.2. Faciale feedback	p. 16
2.1.3. Betrokken delen van de hersenen	p. 17
2.2. Bronnen van vreugde	p. 21
3. Tevredenheid	p. 23
3.1. Omgevingsfactoren	p. 23
3.1.1. Familiale relaties	p. 23
3.1.2. Werk	p. 24
3.1.3. Financiële situatie	p. 26
3.1.4. Sociale relaties	p. 29
3.1.5. Gezondheid	p. 30
3.1.6. Persoonlijke vrijheid	p. 31
3.1.7. Levensfilosofie	p. 32
3.1.8. Vrije tijd	p. 33
3.1.9. Positieve en negatieve gebeurtenissen	p. 37
3.2. Persoonlijkheid	p. 38
3.2.1. Het effect van genen	p. 38
3.2.2. De ‘Big Five’	p. 40
3.2.3. Cognitieve persoonlijkheidsaspecten	p. 42
3.2.4. Maximizers en satisficers	p. 44
3.2.5. Humor	p. 46

4. Geluk doen toenemen	p. 47
4.1. Geluk doen toenemen op individueel niveau	p. 47
4.1.1. Activiteiten die positieve emoties en tevredenheid uitlokken	p. 47
4.1.2. Cognitieve therapie	p. 48
4.1.3. Zich verbinden met een groter doel	p. 49
4.1.4. Antidepressiva	p. 49
4.2. Geluk doen toenemen op maatschappelijk niveau	p. 50
5. Beleidsvoorstellen vanuit het onderzoek naar geluk	p. 56
5.1. Het belang van tevredenheid als uitgangspunt voor het beleid	p. 56
5.2. Concrete beleidsvoorstellen	p. 57
6. Kritiek op de eudaimonische benadering van geluk	p. 62
Hoofdstuk 2: Het concept flow	p. 64
Inleiding	p. 64
1. Onderzoeksmethode	p. 68
1.1. De Experience Sampling Method	p. 68
1.2. De Flow Questionnaire	p. 70
2. Flow, het bewustzijn en het zelf	p. 72
2.1. Het bewustzijn beheersen	p. 72
2.2. Bewustzijn en aandachtsbesteding	p. 73
2.3. Het structurerend effect van flow	p. 75
2.3.1. De rol van het zelf	p. 75
2.3.2. Psychische entropie	p. 76
2.3.3. Toenemende complexiteit van het zelf	p. 79
2.3.4. De teleonomie van het zelf	p. 79
2.4. Flow als drijvende kracht achter nieuwe ontwikkelingen	p. 80
2.5. Flow binnen een contrasterende visie op bewustzijn en zelf	p. 82
3. De optimale ervaring	p. 84
3.1. Plezier versus genot	p. 84
3.2. Kenmerken van de optimale ervaring	p. 86
3.2.1. De optimale ervaring bij Csikszentmihalyi	p. 86
3.2.2. Maslow's theorie over de zelfrealisatie	p. 87

3.2.3. Zelfactualisatie bij Waterman	p. 89
4. Sociale omgevingsfactoren die de flow- ervaring beïnvloeden	p. 90
4.1. Culturele en maatschappelijke factoren	p. 90
4.1.1. De rol van cultuur	p. 90
4.1.2. Anomie	p. 91
4.1.3. Vervreemding	p. 93
4.1.4. Een middenweg tussen anomie en vervreemding	p. 93
4.2. De invloed van het gezin	p. 94
5. Flow vinden in dagelijkse activiteiten	p. 97
5.1. Activiteiten waardoor flow kan ontstaan	p. 97
5.2. De verhouding werk, vrije tijd en flow	p. 100
5.2.1. Flow op de werkvloer	p. 100
5.2.2. De spanningsverhouding werk- vrije tijd	p. 103
6. Opmerkingen	p. 107
Hoofdstuk 3: Positieve psychologie	p. 109
Inleiding	p. 109
1. Een nieuwe richting in de psychologie	p. 113
1.1. Ontstaan	p. 113
1.2. Inhoud, methode en financiële input	p. 115
1.2.1. Inhoud	p. 115
1.2.2. Methode en financiële input	p. 116
1.3. Groei	p. 117
1.4. Opmerkingen	p. 118
2. Positieve emoties	p. 119
2.1. Waarom zijn er positieve emoties?	p. 119
2.1.1. Een evolutionair psychologische invalshoek	p. 119
2.1.2. Evolutionaire redenen voor negatieve emoties	p. 121
2.1.3. Evolutionaire redenen voor positieve emoties	p. 122
2.1.3.1. Sociale samenhang	p. 122
2.1.3.2. Broaden- and- build	p. 124
2.1.4. Positieve emoties zijn geëvolueerde psychologische adaptaties	p. 128
2.2. Wie ervaart positieve emoties?	p. 129

2.2.1. Het persoonlijk bereik	p. 130
2.2.2. De levensomstandigheden	p. 131
2.3. Hoe kunnen mensen meer positieve emoties in hun leven brengen?	p. 132
2.3.1. Positieve emoties over het verleden	p. 133
2.3.2. Positieve emoties over de toekomst	p. 134
2.3.3. Positieve emoties in het heden	p. 137
3. Competenties en deugden	p. 142
3.1. De ontwikkeling van een classificatiesysteem	p. 142
3.2. Kenmerken van competenties	p. 143
3.3. De indeling van competenties volgens deugden	p. 144
3.4. Een alternatieve indeling van competenties	p. 149
3.5. Een vergelijking tussen beide classificatiesystemen	p. 151
3.6. Het goede leven	p. 152
3.7. Het problematische karakter van Seligmans benadering	p. 154
3.7.1. Het ontstaan van competenties	p. 154
3.7.2. De Westerse invalshoek in Seligmans denken	p. 156
3.8. Competenties en beleid	p. 156
Hoofdstuk 4: Geluk en zingeving	p. 158
Inleiding	p. 158
1. Vormen van zingeving binnen het hedonisme	p. 161
1.1. Het leven als één geheel zien dankzij een standvastig doel	p. 161
1.2. Doelen die het 'ik' overstijgen	p. 162
2. Zingeving door een leven in flow	p. 164
2.1. Een doel als richtinggever	p. 164
2.2. Maatschappelijke en individuele zingevingssystemen	p. 165
2.2.1. Differentiatie en integratie	p. 165
2.2.2. Overeenkomsten met het ontwikkelingsmodel van Kohlberg	p. 166
2.3. Levensthema's	p. 167
2.4. De evolutieleer als instrument voor flow	p. 168
2.5. Een holistische benadering	p. 168

2.6. Opmerkingen	p. 169
3. Zingeving vanuit een doelgericht toenemende complexiteit	p. 172
3.1. Meer geluk door win- winsituaties	p. 172
3.2. De plaats van god in een proces van toenemende complexiteit	p. 174
3.3. Het individu in relatie tot het proces van toenemende complexiteit	p. 174
3.4. Opmerkingen	p. 175
3.4.1. Opmerking over Wrights visie op de evolutie als een doelgericht proces	p. 175
3.4.2. Opmerking over Wrights visie op de menselijke geschiedenis als een doelgericht evolutionair proces	p. 177
3.4.3. Kritiek op Seligmans eschatologie	p. 178
4. Zingeving vanuit het absurde	p. 180
4.1. Camus' levensfilosofie	p. 180
4.1.1. Het absurde en de zinloosheid van het leven	p. 180
4.1.2. Omgaan met het absurde	p. 181
4.1.3. Gevolgen van het absurde	p. 182
4.1.4. De mythe van Sisyfus	p. 183
4.2. De plaats van het geluk binnen Camus' levensfilosofie	p. 184
4.2.1. De zinloosheid van het leven en geluk	p. 184
4.2.2. De kwantiteit van de ervaringen	p. 185
4.2.3. De revolte als bron van geluk	p. 185
5. Zin vinden in een zinloze wereld	p. 187
Conclusie	p. 190
Bibliografie	p. 194

# Inleiding

In 1998 kondigde koning Jigme Singye Wangchuck van Bhutan, een klein boeddhistisch koninkrijk in de Himalaya, aan dat zijn land voortaan het geluk van de inwoners zou nastreven. Sindsdien is het het enige land ter wereld waar het “Groot Nationaal Geluk” (GNG) de belangrijkste beleidsdoelstelling is van de regering. Voor nieuwe beleidsmaatregelen in kracht treden, worden ze getoetst aan hun invloed op het GNG.

Zo werden in Bhutan tabak, reclame en zelfs plastic zakjes verboden. De bedoeling van deze beleidsmaatregelen is de consumptiedrang te beteugelen. Volgens minister van buitenlandse zaken Jigmi Thinley creëert consumptiedrang namelijk hebzucht. Een beleid waarin geluk centraal staat is belangrijker dan economische groei, want het tempert de materiële groei door het respect voor waarden zoals sociale samenhang en spiritualiteit.

Minister Thinley vraagt zich af waarom Bhutan het enige land ter wereld is waar geluk het belangrijkste punt op de politieke agenda is. Geluk is toch datgene waar alle mensen ter wereld naar streven? (Rudin, 2006)

Bhutan is een afgelegen, absolute monarchie. Wanneer Westerse regeringen hun bevolking beperkingen opleggen en bepaalde producten verbieden, zal dit waarschijnlijk op groot verzet stuiten. Dit betekent echter niet dat het voor de politici van Westerse landen onmogelijk is beleidsmaatregelen te nemen die het geluk van de inwoners bevorderen. Wetenschappelijke studies over geluk kunnen inzicht bieden in wat geluk eigenlijk is en wat de voorwaarden voor een gelukkig leven zijn. Op basis van deze inzichten is het mogelijk een beleid uit te stippelen waardoor mensen hun leven zodanig kunnen inrichten dat ze gelukkig zijn.

Want als men metterdaad gevolg wil gaan geven aan de nu alom klinkende roep om een welzijnspolitiek dan zal wetenschappelijk onderzoek naar de determinanten van het geluk onontbeerlijk blijken. Zonder wetenschappelijk getoetste inzichten omtrent de factoren die het geluk van mensen beïnvloeden is ieder welzijnsbeleid gedoemd een uitvoering van ideologische preoccupaties te blijven, of op zijn hoogst een bestrijding van symptomen van ongeluk. (Veenhoven, 1970: p. 119)



Het wetenschappelijk onderzoek naar geluk waar Veenhoven voor pleit heeft in de voorbije decennia steeds meer vorm gekregen. In de wetenschappelijke studie van het geluk kunnen globaal genomen twee benaderingen onderscheiden worden: de hedonistische en de eudaimonische. Beide benaderingen geven een verschillende definitie van geluk, en hebben bijgevolg verschillende methodes om geluk te meten.

In de hedonistische traditie wordt geluk gemeten volgens de mate waarin iemand veel positieve en weinig negatieve emoties ervaart, en volgens de totale tevredenheid over het leven. Hiernaar wordt gerefereerd met het begrip 'subjectief welzijn'. Het wordt gemeten aan de hand van zelfrapportatie (Diener, 2000). Uitgaande van hun bevindingen formuleren Argyle (2001) en Layard (2005) eveneens beleidsvoorstellen om het geluk in de maatschappij te doen toenemen. Layard gaat hierin nog verder: hij stelt dat maatregelen om het geluk te bevorderen niet beperkt mogen blijven tot de eigen maatschappij, maar de hele wereldbevolking moeten beslaan.

De hedonistische traditie dankt haar naam aan het Griekse woord *hèdonè*, dat genot betekent. Volgens het hedonisme is genot het hoogste doel van het menselijk leven en komt het erop aan zoveel mogelijk genot te beleven en zo weinig mogelijk pijn. In de Oudheid waren Aristippus van Cyrene en Epicurus de belangrijkste vertegenwoordigers van het hedonisme. Waar het er bij Aristippus uitsluitend om ging lichamelijke verlangens te bevredigen (waarbij hij geestelijk genot tot het lichamelijke rekende), wilde Epicurus vooral onlust vermijden door de ataraxia of geestesrust te bereiken. Dankzij de ataraxia zijn mensen minder onderhevig aan angst en kunnen ze hun verlangens beter intomen. Ataraxia kan bereikt worden door de filosofie van Epicurus, namelijk het atomisme (waarin Epicurus de theorieën van Democritus navolgt), te bestuderen. Deze verschaft inzicht in de werkelijkheid waardoor mensen afzien van hun irrationele neigingen en verlangens (McMahon, 2005).

Een bekende stroming binnen de hedonistische traditie is die van het utilitarisme. In de achttiende eeuw stelde de grondlegger, Jeremy Bentham, het grootste geluk voor het grootste aantal mensen als belangrijkste beleidsdoelstelling voorop. Hij werkte een utilitaristische calculus uit waarmee hij geluk kon meten. Volgens deze calculus zijn die daden nuttig die het meeste genot opleveren. Bijgevolg zijn dit de daden die gesteld moeten worden. Daden die pijn opleveren zijn slecht en moeten vermeden worden. Volgens dit utiliteitsprincipe zijn

handelingen goed naarmate ze genot opleveren. Bentham benaderde geluk vooral op een kwantitatieve manier. Het kwam erop aan zoveel mogelijk genot en zo weinig mogelijk pijn te ervaren, zonder daarbij een onderscheid te maken tussen de verschillende vormen van genot. Mill, zijn opvolger, nuanceerde deze visie. Hij ging ervan uit dat intellectuele vormen van genot superieur waren aan lichamelijke (Russell, 2000 [1946]). Het utilitarisme is vandaag nog steeds actueel. Zo is Layard (2005) voorstander van een utilitaristisch beleid.

Volgens de eudaimonische benadering is geluk iets wat volgt uit zelfactualisatie of de verwezenlijking van het potentieel dat in een individu aanwezig is. Een voorbeeld van een eudaimonische invulling van geluk geeft Csikszentmihalyi (1988; 1999). Met het concept flow beschrijft hij hoe zelfactualisatie kan bijdragen tot geluk. Flow is een geestestoestand die ontstaat wanneer een persoon zodanig opgaat in een activiteit dat hij of zij al de rest vergeet. Hij of zij verliest het besef van tijd, denkt tijdelijk niet aan dagdagelijkse bekommernissen en is niet zelfbewust. Flow kan ontstaan wanneer de vaardigheden van een individu in evenwicht zijn met de moeilijkheidsgraad van de activiteit. Is de activiteit te moeilijk, dan ervaart de persoon angst. Is de activiteit te gemakkelijk, dan verveelt hij of zij zich. Csikszentmihalyi ontwikkelde een eigen methode om flow te meten: de Experience Sampling Method. Uit zijn onderzoek concludeert Csikszentmihalyi (1988) dat mensen die vaak flow ervaren in hogere mate tevreden zijn over hun leven dan mensen die slechts zelden flow-ervaringen hebben.

Ook de benaming van de eudaimonische traditie gaat terug tot de Griekse Oudheid. Oorspronkelijk zagen de Grieken geluk als een kwestie van het lot. De term eudaimonia is een samenstelling van *eu* (goed) en *daimon* (geest, godheid, demon) en sloeg op het hebben van een goede beschermgeest. Wie een gelukkig bestaan kende, had dit dus te danken aan zijn goede beschermgeest. Socrates, Plato en Aristoteles stelden de mens echter zelf verantwoordelijk voor zijn geluk. Onder Aristoteles kreeg geluk dan ook een nieuwe invulling. Geluk betekende volgens hem het beoefenen van de voornaamste menselijke deugd, namelijk de intellectuele deugd of contemplatie. Deze activiteit is autotelisch, ze heeft alleen zichzelf tot doel. De mens die aan contemplatie doet, realiseert zijn hoogste menselijke potentieel. Zo verwezenlijkt hij zijn ware zelf, en daaruit bestaat volgens Aristoteles het geluk. Hij verwierp daarbij het hedonistische genot, omdat dit de mens tot slaaf maakt van zijn verlangens. Tegelijkertijd koppelde hij geluk aan het morele, door te stellen dat elke daad die bijdraagt tot het verwezenlijken van de voornaamste menselijke deugd, de contemplatie, goed was (McMahon, 2005).

Zijn ware zelf verwezenlijken betekent echter niet ascetisch zijn. Volgens Maslow (1977) kan iemand zichzelf namelijk pas verwerkelijken nadat bepaalde basisbehoeften bevredigd werden. Hij stelde een behoeftehiërarchie op die de volgorde aangeeft waarin deze behoeften zich voordoen. Allereerst zijn er de fysiologische behoeften. Wie honger heeft verdringt zijn andere behoeften naar de achtergrond, alles draait enkel nog om voedsel. Maar eens de honger gestild duiken andere behoeften op: de veiligheidsbehoeften. Iemand kan volledig ingenomen worden door de behoefte aan veiligheid. In extreme gevallen leeft het individu alleen nog voor veiligheid. De behoefte aan liefde manifesteert zich wanneer de twee voorgaande behoeften bevredigd werden. Het individu hunkert ernaar affectieve relaties aan te gaan met anderen en tot een groep te behoren. Eens het die heeft, verlangt het individu ernaar door anderen gewaardeerd te worden. Samen met zelfrespect en een gevoel van eigenwaarde vervult de waardering van anderen de behoefte aan eigenwaarde. Het is pas nadat deze vier behoeftecategorieën vervuld werden, dat de behoefte aan zelfverwerkelijking zich voordoet. Mensen bij wie de behoefte aan zelfverwerkelijking bevredigd is, zijn fundamenteel bevredigd. Deze toestand doet zich slechts bij weinig mensen voor. Volgens Maslow zijn er gevallen mogelijk waarin de behoeftehiërarchie een andere volgorde doorloopt, maar dit zijn uitzonderingen.

Het voorbeeld van Maslow toont aan dat de hedonistische en de eudaimonische benadering van geluk elkaar niet hoeven uit te sluiten: de eudaimonische vorm van geluk kan slechts bereikt worden nadat de hedonistische invulling van geluk werd vervuld. Ook de positieve psychologie, een richting in de psychologie die zich toelegt op de studie van de psychologisch sterke kanten van de mens, heeft enerzijds aandacht voor het ontstaan en ervaren van positieve emoties en algemene tevredenheid, anderzijds reikt ze adviezen aan waarmee mensen hun aanwezige potentieel tot uiting kunnen brengen. Seligman (2002), één van de grondleggers van de positieve psychologie, stelt dat de bevrediging van de hedonistische vorm van geluk leidt tot genot of genoegens, terwijl de vervulling van de eudaimonische vorm van geluk voldoening oplevert. Genoegens ontstaan door positieve emoties, voldoening door flow en door het ontwikkelen van de persoonlijke competenties. Wel is het zo dat Seligman voldoening ziet als een superieure vorm om geluk te bereiken.

Tussen de hedonistische en de eudaimonische benadering valt niet altijd een eenduidige scheidingslijn te trekken. Zo noemt Russell (1998) zichzelf in 'Verover geluk' een hedonist,

terwijl hij mensen aanraadt bepaalde competenties te ontwikkelen die ook bij Seligman aan bod komen. Anderzijds vernoemt Layard (2005) in 'Happiness' het concept flow en de positieve psychologie, maar is de rest van zijn werk overwegend hedonistisch getint. Dit wijst erop dat het onderscheid tussen de hedonistische en de eudaimonische benadering niet te rigouzeus gemaakt moet worden. De twee benaderingen komen voort uit twee filosofische tradities die in de Griekse oudheid ontstaan zijn. Deze twee tradities zijn twee verschillende wetenschappelijke paradigma's geworden van waaruit geluk bestudeerd wordt, en die bijgevolg andere klemtonen leggen. Volgens hedonisten ontstaat geluk door een overwegende hoeveelheid positieve emoties, waarbij ze positieve emoties veroorzaakt door mentale activiteiten niet uitsluiten, terwijl eudaimonisten geluk zien als iets wat volgt uit zelfverwezenlijking, die eveneens (maar niet noodzakelijk) gepaard kan gaan met positieve emoties. De hedonistische en de eudaimonische benadering van geluk staan niet als tegengestelden tegenover elkaar, maar vullen elkaar aan.

Uit het overvloedige bronnenmateriaal van het onderzoek naar geluk maakte ik een selectie om in mijn thesis een bepaalde richting uit te kunnen gaan. De uiteindelijke bedoeling is na te gaan of het onderzoek naar geluk tot meer welzijn kan leiden. Daartoe bespreek ik in het eerste hoofdstuk 'Geluk in de hedonistische betekenis'. Hier komen verschillende methodes waarmee geluk gemeten wordt aan bod. De resultaten van dit onderzoek vormen een overzicht van welke factoren in het algemeen bijdragen tot geluk. Vanuit deze factoren is het mogelijk raadgevingen te formuleren waardoor het geluk kan toenemen.

Het volgende hoofdstuk hoort thuis in de eudaimonische benadering van geluk en behandelt 'Het concept flow'. Het gaat uit van Csikszentmihalyi's onderzoek naar flow. De onderzoeksmethode, Csikszentmihalyi's visie over de structuur van het bewustzijn, de kenmerken van de flow-ervaring, de factoren die invloed hebben op de flow-ervaring en de gevolgen van de flow-ervaring voor het individu en de maatschappij komen erin aan bod.

Een synthese van het eerste en het tweede hoofdstuk vindt plaats in het derde hoofdstuk: 'Positieve psychologie'. Zoals reeds vernoemd heeft de positieve psychologie zowel oog voor genoegens door positieve emoties als voor voldoening door zelfverwerkelijking. Ik begin het hoofdstuk door het ontstaan en de inhoud van de positieve psychologie te schetsen. Vervolgens bespreek ik de opvattingen van de positieve psychologie over positieve emoties. Deze zijn sterk gebaseerd op de bevindingen uit de evolutionaire psychologie en verschillen

nauwelijks van de onderzoeksresultaten uit de hedonistische traditie. Het hoofdstuk sluit af met een bespreking van de persoonlijke competenties waarvan de ontwikkeling en toepassing door het individu volgens Seligman tot authentiek geluk zal leiden.

In het vierde en laatste hoofdstuk tenslotte wil ik nagaan of de besproken benaderingen van geluk in verband gebracht kunnen worden met zingeving. Vanuit een hedonistische invalshoek wordt de link met zingeving slechts in beperkte mate gelegd, maar ik meen in Russells opvatting over het leven als geheel en standvastige doelen, en Layards pleidooi om boven het eigen ik uit te stijgen en verbonden te zijn met de samenleving toch een vorm van zingeving te herkennen. Vervolgens bespreek ik Csikszentmihalyi's en Seligmans ideeën over zingeving, omdat ze voortvloeien uit hun eerder besproken theorieën. Door hun mystieke karakter zijn deze zingevingssystemen niet voor iedereen aanvaardbaar. Omdat ze echter deel uitmaken van hun studie over geluk heb ik besloten ze toch in deze thesis op te nemen. Een zingevingssysteem dat geen beroep doet op het mystieke is Camus' invulling van het absurde. In zijn essay 'Le mythe de Sisyphe' wil Camus duidelijk maken waarom Sisyfus, ondanks zijn absurde leven, gelukkig is. Zo legt Camus het verband tussen zingeving en geluk. Vanuit deze invalshoek verbind ik Camus' visie op het absurde met Csikszentmihalyi's en Seligmans bevindingen over geluk met de bedoeling een voorstel tot zingeving te formuleren zonder daarbij een beroep te doen op mystieke elementen.

# **Hoofdstuk 1: Geluk in de hedonistische betekenis**

## **Inleiding**

Volgens Epicurus is genot het hoogste goed en moeten mensen de ataraxia of onverstoorbare gemoedsrust nastreven. Geluk heeft te maken met de afwezigheid van pijn en van angst voor de goden en de dood.

Want dat is het doel van een gelukkig leven. Ter wille daarvan doen we immers alles: om geen pijn te hebben en geen angst. [...] Want dan alleen hebben we behoefte aan genot, wanneer we lijden vanwege het ontbreken van genot. Maar wanneer we geen pijn hebben, hebben we geen behoefte meer aan genot. En daarom zeggen we dat het genot het begin en het doel is van een gelukkig leven. (Epicurus, Aan Menoeceus, in de Visser, 2004: p. 98)

Hedonisme heeft bij Epicurus dus niet de negatieve, genotszieke betekenis die er nu mee geassocieerd wordt.

Volgens de hedendaagse hedonistische benadering heeft geluk te maken met iemands geheel aan positieve affecten min de negatieve affecten, en met de totale tevredenheid over het leven. Naar deze vorm van geluk wordt in de literatuur over het onderzoek naar geluk verwezen met de term 'subjective well-being' (subjectief welzijn).

Subjective well-being (SWB) refers to how people evaluate their lives, and includes variables such as life satisfaction and marital satisfaction, lack of depression and anxiety, and positive moods and emotions. (Diener, 1997: p.1)

Deze benadering leidt tot wat Nettle (2005) twee niveaus van geluk noemt: het eerste niveau van geluk houdt verband met het direct ervaren van genot, vreugde of plezier. Deze vorm van geluk is meestal van korte duur. Het tweede niveau van geluk heeft betrekking op het antwoord dat mensen geven op de vraag hoe gelukkig ze zijn. Wanneer ze op deze vraag antwoorden geven mensen geen verslag over hun onmiddellijke gevoelens, maar reflecteren ze over hun leven in het geheel en maken ze de balans op van hun positieve en negatieve

gevoelens. Het heeft te maken met hun tevredenheid over het leven. Nettle geeft in zijn boek 'Happiness' (2005) een weergave van het onderzoek naar geluk en koppelt een evolutionaire verklaring aan de resultaten. Hierbij stelt hij dat het niet zozeer het geluk zelf is waarmee de evolutie de mens voorzag, maar eerder *het streven naar geluk*.

I will argue that what we are programmed for by evolution is not happiness itself, but a set of beliefs about the kind of things that will bring happiness, and a disposition to pursue them. This makes sense of several consistent but puzzling findings: that people believe they will be more happy in the future than they are now, but in fact seldom are; that societies don't get happier as they get richer; and that people are consistently wrong about the impact of future life events on their happiness. (Nettle, 2005: p. 14-15)

De evolutionaire benadering van positieve emoties en geluk genereert aanvaardbare verklaringen voor het hoe en waarom ervan. Toch komt ze in dit hoofdstuk minder aan bod. Ze wordt namelijk uitvoerig in het hoofdstuk over positieve psychologie (hoofdstuk 3) behandeld, omdat de positieve psychologie zich uitdrukkelijk op het onderzoek van de evolutionaire psychologie beroept voor haar theoretisch kader.

Een uitvoerig naslagwerk wat betreft de hedonistische benadering van geluk is Michael Argyles 'The Psychology of Happiness' (2001). Hierin geeft Michael Argyle een overzicht van de recentste studies over de aard van geluk, waarvoor hij gebruik maakt van onderzoeksresultaten uit de sociologie, fysiologie, economie en psychologie. Hij gaat na welke psychologische en cognitieve processen aan de basis liggen van positieve en negatieve emoties. Het meten en bestuderen van geluk, het effect van vriendschap, huwelijk en andere relaties op een positieve stemming, de relatie tussen geluk, mentale en fysieke gezondheid, de effecten van werk, tewerkstelling en vrijetijdsbesteding en de effecten van geld, klasse en scholing komen uitgebreid aan bod. Bovendien heeft hij het over het belang van individuele persoonlijkheidstrekken zoals optimisme, een doel hebben in het leven, interne controle en de juiste soort van doelstellingen. Hij behandelt ook de nationale verschillen wat betreft geluk, de rol van humor en het effect van religie. Uiteindelijk beschrijft Argyle de praktische toepassingen van het onderzoek naar geluk, zoals hoe geluk kan gestimuleerd worden, en de effecten van geluk op gezondheid, altruïsme en sociabiliteit. Op die manier toont hij aan hoe het onderzoek naar geluk kan leiden tot meer welzijn.

Richard Layard benadert met zijn boek 'Happiness' (2005) geluk vanuit een economische invalshoek. Hoewel de Westerse mens veel rijker is, meer eten, kleding, auto's, vakanties, grotere huizen, leuker werk en een betere gezondheid heeft, is hij niet gelukkiger dan de mensen vijftig jaar geleden. Layard behandelt enerzijds de gevolgen van de economie voor het geluk, anderzijds bekritiseert hij de huidige economische theorieën vanuit de kennis over geluk. Uiteindelijk doet hij beleidsvoorstellen voor een economie die rekening houdt met het menselijk geluk. Hoewel Layards benadering soms dichtbij de eudaimonische benadering komt (wanneer hij het heeft over geluk dat van binnen uit komt, over zelfkennis en zelfacceptatie, en over medelijden met zichzelf en met anderen) en het kort heeft over de positieve psychologie, behoort hij toch tot de hedonistische strekking. Hij zegt namelijk dat hij het concept geluk gebruikt zoals het door de achttiende- eeuwse Verlichting werd ontwikkeld, en dat het gaat over hoe mensen zich voelen en hoe ze hun leven leiden.

So by happiness I mean feeling good - enjoying life and wanting the feeling to be maintained. By unhappiness I mean feeling bad and wishing things were different.  
(Layard, 2005: p. 12)

Bovendien verdedigt hij het utilitarisme, de filosofische stroming volgens dewelke een goed beleid zoveel mogelijk geluk voor een zo groot mogelijk aantal mensen realiseert, waarbij ze het concept geluk op hedonistische wijze invult.

Uit de bespreking van het onderzoek naar geluk volgens de hedonistische benadering zal blijken dat de grens tussen de hedonistische en de eudaimonische invulling van geluk niet altijd duidelijk te trekken valt. Uit de methodes van de hedonistische traditie blijkt dat subjectief welzijn in belangrijke mate afhankelijk is van het nastreven en vervullen van persoonlijke doelen die verbonden zijn met iemands waarden. Bijgevolg betekent subjectief welzijn meer dan een eenvoudig hedonisme dat bestaat uit het bevredigen van lichamelijke genoegens (Diener, 1997). Zo leunt de hedonistische invulling van geluk uiteindelijk aan bij de eudaimonische invulling ervan.

Dit hoofdstuk behandelt eerst de methodes waarmee geluk binnen de hedonistische traditie gemeten wordt. Het gaat hier vooral om het meten van het subjectief welzijn, maar ook het meten van objectief welzijn komt in beperkte mate aan bod. Daarop volgt een bespreking van



positieve en negatieve emoties waarbij ingegaan wordt op de hersenactiviteit die gepaard gaat met emoties en op de bronnen van de positieve emotie vreugde. Het derde deel van dit hoofdstuk gaat over tevredenheid als component van subjectief welzijn, waarbij de invloed van de omgevingsfactoren en de persoonlijkheid in kaart gebracht wordt. Het hoofdstuk sluit af met een overzicht van de manieren waarop mensen hun geluk actief kunnen doen toenemen en dit zowel op individueel als op maatschappelijk niveau.

# **1. Methodes om geluk te meten**

## **1.1. Meten van subjectief welzijn**

Hoewel het concept geluk kan overkomen als een mysterieus en subjectief begrip, betekent dit volgens Argyle (2001) niet dat er geen wetenschappelijk onderzoek naar geluk mogelijk is. Uit enquêtes blijkt namelijk dat, hoewel geluk een moeilijk definieerbaar begrip is, iedereen wel weet wat geluk is en er ongeveer dezelfde invulling aan geeft. Bijgevolg kunnen er methodes opgesteld worden om de mate waarin mensen zich gelukkig voelen te meten.

It is sometimes said that the very concept of happiness is obscure and mysterious. But it is clear that most people know very well what it is. Surveys have asked people what they mean by it, and they say either that it is often being in a state of joy or other positive emotion, or it is being satisfied with one's life. These two components, positive emotion and satisfaction, are often measured, and we shall see that they have somewhat different causes. Often a third component is included – the absence of depression, anxiety or other negative emotions. (Argyle, 2001: p.1 – 2)

Volgens Diener et al. (1997) bestaat het voordeel van het concept 'subjectief welzijn' (SWB) er net uit dat het gebaseerd is op het interne perspectief van de respondent. Het onderzoek naar subjectief welzijn bestudeert bijgevolg de manier waarop mensen hun leven *zelf* inschatten.

Rather than a standard imposed by a mental health professional, SWB grants importance to the experience of people. The focus on an internal perspective means that other criteria of well-being recognized by the community, philosophers, or by mental health professionals may not be met in every individual who has high SWB. (Diener et al., 1997: p.3)

Hoewel geluk een enkele ervaringsfactor is, bestaat het uit minstens drie gedeeltelijk onafhankelijke factoren : tevredenheid met zijn leven, positief affect en negatief affect. Door mensen vragen te stellen over deze factoren blijkt hun subjectieve welzijn (subjective well-being). Het voordeel van deze methode is dat de drie factoren intern consistent en vrij stabiel zijn in de tijd. Bovendien zijn ze geldig omdat ze, hoewel ze subjectief zijn, overeenstemmen met hoe mensen denken, zich uitdrukken en zich gedragen. Anderzijds zijn ze gemakkelijk beïnvloed door de onmiddellijke stemming van de respondent en door culturele normen waardoor mensen zich gelukkiger of ongelukkiger gaan voordoen dan ze in werkelijkheid zijn (Argyle, 2001).

Volgens Myers en Diener, in hun artikel 'Who is Happy ?' (Myers en Diener, 1995) is de methode waarbij mensen zelf verslag uitbrengen over hoe gelukkig ze zijn betrouwbaar omwille van vier redenen. Ten eerste stellen ze dat invloeden op hoe mensen antwoorden, zoals sociale wenselijkheid en het humeur waarin iemand zich toevallig bevindt, de resultaten van het onderzoek naar subjectief welzijn niet ongeldig maken. Sociale wenselijkheid bijvoorbeeld correleert weliswaar matig met zelf gerapporteerde subjectieve welzijnsscores, maar doet dat ook met niet- zelf gerapporteerde subjectieve welzijnsscores. Dit wijst erop dat sociale wenselijkheid het welzijn bevordert. Vervolgens komt het zelf gerapporteerde welzijn van de respondenten overeen met andere metingen. Wie zichzelf als gelukkig beschrijft, wordt ook door vrienden en familie als gelukkig beschouwd. Bovendien voorspellen metingen van subjectief welzijn andere indicatoren van psychologisch welzijn. Gelukkige mensen zijn minder depressief, minder met zichzelf bezig, minder vijandig en minder kwetsbaar voor ziektes. Ze zijn meer liefdevol, vergevingsgezind, vertrouwend, energiek, beslissingsbekwaam, creatief, behulpzaam en sociaal. Uiteindelijk gaat het onderzoek ook over *subjectief* welzijn. En wie kan beter over zijn subjectieve welzijn beslissen dan de bevraagde zelf? (zie boven) Omwille van deze redenen nemen onderzoekers het verslag van de bevraagden over hun subjectief welzijn serieus. Verslagen van andere personen, eventuele geobserveerde disfuncties en sociale competentie kunnen de bevindingen ondersteunen.

Layard (2005) stelt zelfs dat geluk een objectief gevoel is dat zich van mens tot mens laat vergelijken. Om deze stelling te staven geeft hij voorbeelden van onderzoek naar geluk. Allereerst vermeldt hij het reeds bij Argyle (2001) vernoemde eenvoudigweg vragen stellen

aan willekeurig uitgekozen personen. Dit zijn vragen als *“Taking all things together, would you say you are very happy, quite happy, or not very happy?”* (Layard, 2005: p.13) Een vorm van kritiek op deze methode zou kunnen zijn dat de gebruikte woorden niet voor iedereen hetzelfde betekenen. Maar hierop zegt Layard dat vrienden, collega’s en zelfs de enquêteur het geluk van de betrokken persoon op dezelfde manier inschatten als de persoon zelf.

Deze methode is echter weinig genuanceerd. Ze laat wel toe zich een beeld te vormen over hoe mensen hun eigen geluk inschatten, maar zegt verder niets. Daarom haalt Layard (2005) nog een andere vorm van onderzoek aan, waarbij onderzoekspersonen de vraag krijgen hun afgelopen werkdag in scènes in te delen en te vertellen wat ze in elke scène met wie gedaan hebben. Het gevoel dat ze in elke scène hadden waarderen ze vervolgens met een score van 1 tot 10. Deze methode geeft onderzoekers een zicht op welke activiteiten en welk gezelschap mensen het meest op prijs stellen. Ze doet denken aan de Experience Sampling Method (ESM), ontworpen door Csikszentmihalyi. Er zijn echter duidelijke verschillen tussen beide methodes. De ESM komt in het volgende hoofdstuk aan bod, omdat ze specifiek ontworpen werd voor het onderzoek naar flow.

Als laatste argument voor zijn stelling dat geluk een objectief meetbaar gevoel is, doet Layard (2005) een beroep op de moderne hersenfysiologie. Door elektrodes over de hele schedel te plaatsen kunnen onderzoekers de activiteit in de verschillende delen van het brein meten. Deze EEG- metingen worden vervolgens vergeleken met de gevoelens die de proefpersonen rapporteren. Een PET- scanner toont proefpersonen aangename of onaangename zaken. Vervolgens geeft deze scanner de veranderingen in glucosegebruik van de hersenen weer aan de hand van lichte vlekjes op foto’s van de hersenen. Deze methode van onderzoek toont aan dat positieve en negatieve stemmingen gelokaliseerd kunnen worden in de hersenen. (Welke stemming waar gelokaliseerd wordt komt verder aan bod) Er bestaat dus een rechtstreeks verband tussen de hersenactiviteit en de stemming. Met een krachtige magneet kunnen eveneens gevoelens uitgelokt worden door bepaalde delen van de hersenen te stimuleren.

## **1.2. Meten van objectief geluk**

Ook al stelt Layard (2005) dat geluk een objectief gevoel is, de onderzoeken die hij vernoemt zijn methoden om het subjectief welzijn te meten. Er bestaan ook methoden om ‘objectief geluk’ te meten. Dit gebeurt door de externe omstandigheden die met geluk correleren te meten. Argyle (2001) vernoemt sociale indicatoren, zoals inkomen, gezondheid, afwezigheid van depressie, sociale relaties, ...als externe omstandigheden. Het voordeel van deze methode is dat ze niet subjectief is. Het is daarentegen moeilijk uit te maken welke objectieve indicatoren echt kunnen aantonen hoe gelukkig mensen zijn. Bovendien bestaan er vaak inconsistenties tussen objectieve en subjectieve metingen. Toch pleiten onderzoekers ervoor beide vormen van onderzoek te combineren:

Both are useful. The main weakness of objective indicators is that we don't know which to choose, and there is also the problem of finding equivalent measures in different countries. The main weaknesses of subjective measures is that they are affected by cognitive biases, such as the effects of expectations and adaptation, so that we don't know how far to believe the scores. Diener and Suh (1997) suggest that they should be used together in some way, and it is certainly illuminating to have both sets of data. (Argyle, 2001: p.19)

## **2. Positieve en negatieve emoties**

Volgens de hedonistische benadering van geluk heeft geluk te maken met het hebben van positieve emoties en de afwezigheid van negatieve emoties. Het is wat Nettle (2005) bedoelt met het niveau 1 van geluk. Argyle (2001) stelt dat vreugde de enige echte positieve emotie is. Vreugde drukt de emotionele kant van geluk uit, tevredenheid met het leven de cognitieve kant. In dit onderdeel komt de emotionele kant van geluk aan bod.

### **2.1. Emoties en hersenactiviteit**

Emoties bestaan uit hun expressie, onderliggende fysiologische staat en de manier waarop ze ervaren worden. De expressie van emoties kan spontaan plaatsvinden, maar ze kan ook gecontroleerd worden. De reden waarom emoties uitgedrukt worden kan in sommige gevallen evolutionair verklaard worden, in andere gevallen ligt deze verklaring minder voor de hand. De hypothalamus en de amygdala controleren de spontane expressie van emoties, de motorische cortex staat in voor de gecontroleerde expressie ervan (Argyle, 2001).

#### **2.1.1. Hersenactiviteit bij het ontstaan van de emotie**

In 'I of the Vortex, From Neurons to Self' (2001) legt Rodolfo R. Llinas uit dat emoties niet-motorische FAP's zijn. FAP's zijn Fixed Action Patterns, goed uitgewerkte reflexen die werken zonder sturing door het bovenste centraal zenuwstelsel. De meeste FAP's zijn motorisch en zorgen ervoor dat het zelf geen onnodige aandacht moet besteden aan banale bewegingen, zoals lopen. Emoties zijn premotorische FAP's, ze zetten een FAP in werking (zoals wegrennen bij angst) en gaan vergezeld van een andere motorische FAP die de emotie uitdrukt (zoals een verschrikt gezicht trekken). Op die manier communiceert degene die de emoties ervaart zijn of haar gevoelens aan anderen. Emoties zelf zijn echter ook FAP's en zijn bovendien aangeboren. Een pasgeboren kalf bijvoorbeeld zal, wanneer het bedreigd wordt door een leeuw, het meteen op een lopen zetten. In dit geval zorgt de dreiging van de leeuw ervoor dat de emotie angst ontstaat, en de angst zorgt ervoor dat het kalf op de vlucht slaat.

Zowel de angst als het lopen zijn FAP's aangezien het zelf geen aandacht besteedt aan het angstig zijn en het lopen op zich. Het pasgeboren kalf heeft geen tijd gehad om het angstig zijn en het lopen aan te leren, dit wijst erop dat deze acties aangeboren zijn. Niet alle FAP's staan bij de geboorte volledig op punt, zo moet een kind leren lopen hoewel de mogelijkheid om te lopen aangeboren is. Andere FAP's, zoals zwemmen of viool spelen, kunnen alleen door oefening ontstaan. Het is de hypothalamus die instaat voor het fysiologische verband tussen de emotie en de motorische FAP. Het voelen van de emotie op zich gebeurt in de amygdala.

### 2.1.2. Faciale feedback

De faciale uitdrukking van emoties beïnvloedt hoe mensen zich voelen. Dit fenomeen van 'faciale feedback' toont aan dat er een aantal aangeboren emotionele systemen bestaan. Maar ook wanneer de faciale uitdrukking van bepaalde emoties deel uitmaakt van een aangeboren systeem, speelt de sociale situatie een rol in de activering ervan (Argyle, 2001). In 'Emotion, The Science of Sentiment' schrijft Dylan Evans (2001) dat Paul Ekman en Wallace Friesen een experiment uitvoerden waarbij proefpersonen de opdracht kregen bepaalde emoties uit te drukken. Bij navraag bleek dat de proefpersonen de uitgedrukte emotie ook echt voelden. Toch wijst Evans erop dat mensen zichzelf met een geforceerde grijns niet gelukkiger kunnen maken, aangezien ze de spieren die nodig zijn om bepaalde emoties uit te drukken niet allemaal bewust beheersen. Door technieken als yoga of biofeedback kunnen mensen meer vat krijgen op autonome functies die ze normaal gezien niet bewust controleren. Dit wijst erop dat lichamelijke activiteit kan leiden tot emoties. William James (Evans, 2001) wees er in 1882 al op dat de relatie tussen lichaam en geest in twee richtingen verloopt. Dankzij een terugkoppelingsmechanisme kan het lichaam de geest net zozeer beïnvloeden als de geest het lichaam. Het terugkoppelingsmechanisme kan het teruggekoppelde bovendien versterken.

### 2.1.3. Betrokken delen van de hersenen

#### *De hypothalamus*

Bij het ervaren van vreugde spelen verschillende delen van de hersenen een rol (Argyle, 2001). De hypothalamus, die instaat voor het reguleren van de inwendige toestand van het lichaam, bevat een deel dat gekend staat als het genotscentrum, ontdekt door James Olds tijdens zijn experimenten met ratten. Door aan een hendeltje te komen konden ratten zichzelf elektrische stroom toedienen in een bepaald deel van de hersenen. De ratten dienden zichzelf voortdurend stroomstoten toe, waaruit blijkt dat dit voor de ratten een zeer aangename ervaring was (Brybaert, 2001). Vooral wanneer er door de laterale hypothalamus elektrische stroom vloeide, deden de ratten er alles aan om de elektrische activiteit te laten voortduren. De laterale hypothalamus staat in directe verbinding met het nucleus accumbens- dopamine systeem, dat het ervaren van plezier controleert (zie verder). Experimenten met mensen leverden hetzelfde resultaat op: patiënten die tijdens een hersenoperatie de toestemming kregen de elektrische stimulatie van hun hersenen zelf te regelen, vertoonden hetzelfde gedrag als de ratten (Nettle, 2005).

#### *De amygdala*

Een ander deel van de hersenen dat een rol speelt bij het ervaren van vreugde is de amygdala. Ze is het centrum van neuronale verbindingen met inputs van de thalamus, neocortex en hippocampus en outputs naar het autonome zenuwstelsel. Ze is een soort emotionele computer die de sensorische inputs omzet in de emotionele implicaties ervan. Stimuli en activiteiten die geassocieerd worden met positieve beloningen worden door de amygdala omgezet in vreugde (Argyle, 2001). De amygdala is ook verantwoordelijk voor de juiste respons op negatieve emoties, ze staat in voor het fight- or- flight syndroom (Layard, 2005). Apen waarvan de amygdala verwijderd werd, hebben geen angst voor te vrezen zaken, ze eten dingen die geen voedsel zijn en willen paren met ongeschikte doelen. Mensen waarvan de amygdala beschadigd is, herkennen de uitdrukking van angst niet meer (Nettle, 2005). De amygdala is



dan ook het geheugencentrum van de gevoelens, via haar worden gevoelens opgeroepen (Van den Broeck, 2002).

### *De frontale cortex*

Tenslotte staat de frontale cortex in voor de expressie van emoties. De linker frontale cortex is geactiveerd wanneer mensen goed gezind zijn, de rechter frontale cortex bij depressie en andere negatieve emoties (Argyle, 2001). Wanneer iemand bijvoorbeeld lacht ten gevolge van een experiment met een amusant videofragment is er een verhoogde activiteit waarneembaar in de linker hersenhelft. Bij een droef fragment is de activiteit verhoogd in de rechter frontale cortex. Opvallend is dat de breinactivatie in de linker of rechter frontale cortex voor het experiment plaatsvindt een goede indicator is voor de mate waarin iemand met een hoge activatie in de linkerhersenhelft positief zal reageren op een positief fragment, en iemand met een hoge activatie in de rechterhersenhelft negatief zal reageren op een negatief fragment. Het evenwicht aan breinactiviteit over beide hersenhelften in een rusttoestand is bijgevolg een goede indicator voor iemands emotionele basisniveau (Nettle, 2005). Mensen waarbij vooral de linkerhersenhelft in rusttoestand actief is, de leftsiders, ervaren meer positieve gevoelens en herinneringen, lachen meer en worden door hun vrienden als gelukkiger ingeschat. De rightsiders, waarbij vooral de rechterhersenhelft in rust actief is, melden meer negatieve gedachten en herinneringen, lachen minder en worden door hun vrienden minder gelukkig beschouwd (Layard, 2005).

### *Neurotransmitters*

De verschillende delen in de hersenen zijn met elkaar verbonden door synapsen. Een synaps is het contactpunt van het axon van een neuron met het dendriet van een ander neuron. Het axon van het ene neuron en het dendriet van het andere neuron raken elkaar echter niet : tussen hen bevindt zich een kleine spleet, de synaps. De neuronen geven aan elkaar via hun axonen en dendrieten elektrische pulsen door, maar deze kunnen de synaps niet overbruggen zonder een chemische stof, de neurotransmitters. Het axon scheidt de neurotransmitters af die zo in de

synaps terechtkomen en contact maken met de receptoren op het dendriet van het andere neuron (Raeymaekers en Rondia, 2004).

#### *- Serotonine*

Bepaalde delen in de hersenen controleren het afscheiden van neurotransmitters. Sommige van deze neurotransmitters veroorzaken positieve emoties, doordat ze de activering van bepaalde delen van het brein beïnvloeden. Vooral serotonine is verantwoordelijk voor positieve emoties: het leidt tot waakzaamheid, een goede humeur en sociabiliteit, en biedt tegenwerk aan depressieve gevoelens (Argyle, 2001). Een depressie is te wijten aan te weinig serotonine, en bij mensen die zelfmoord plegen is de hoeveelheid serotonine zeer laag (Layard, 2005). Een toename van het gehalte aan serotonine vermindert negatieve emoties zoals bezorgdheid, angst, fobieën, verlegenheid en dwangneurosen (Nettle, 2005). Het is de hypothalamus die instaat voor de afscheiding ervan (Argyle, 2001). Wat het serotonine systeem precies doet, is nog niet volledig duidelijk. Waarschijnlijk is het van invloed op specifieke breincircuits die het evenwicht tussen positieve en negatieve emoties moduleren (Nettle, 2005).

#### *- Dopamine*

Een andere neurotransmitter die instaat voor positieve gevoelens, is dopamine. Deze neurotransmitter maakt de communicatie tussen de amygdala en de nucleus accumbens, een geheel van breincellen diep in de hersenen, mogelijk. Tijdens het plezier anticiperen of beleven aan een activiteit zijn cellen in het nucleus accumbens- dopaminesysteem actief. Een rat bijvoorbeeld waarvan de nucleus accumbens gestimuleerd wordt wil zich voeden terwijl ze niet geïnteresseerd is in voedsel als de nucleus accumbens inactief wordt gemaakt (Nettle, 2005). Mensen met grote sociale noden blijken een hoge dosis dopamines te bevatten (Argyle, 2001). Ook schizofrene mensen hebben een hoge dosis dopamines. Mensen die overlijden aan de ziekte van Parkinson hebben dan weer een erg laag dopamineniveau (Layard, 2005).

De belangrijkste verslavende drugs, cocaïne, amfetamine, heroïne, opium en tabak, werken in op cellen die dopamine gebruiken. Door cocaïne en amfetamine komt meer dopamine vrij, heroïne, morfine en tabak hebben een indirect effect. Een injectie met dopamine bezorgt iemand het gevoel dat die iets werkelijk fantastisch aan het doen is. De drugs met een effect op het dopaminesysteem tonen aan dat er een verschil bestaat tussen iets verlangen en ergens van genieten: ze zijn verslavend maar leiden niet tot genot. Dit blijkt o.a. uit een experiment met gehospitaliseerde heroïneverslaafden (Lamb et al., 1991). De verslaafden kregen een injectie met een normale dosis morfine, een erg lage dosis morfine of een zoutoplossing, op voorwaarde dat ze drieduizend keer op een hendel duwden gedurende 45 minuten. Als ze een normale dosis morfine kregen, gingen de verslaafden door met op de hendel te duwen. Kregen ze een zoutoplossing toegediend, dan waren ze ontevreden over het effect en stopten ze met op de hendel te duwen. Wanneer ze een erg lage dosis morfine toegediend kregen, waren ze eveneens ontevreden over het resultaat, maar gingen ze toch door met op de hendel te duwen. De lage dosis was voldoende om hen te doen verlangen, maar niet voldoende om hen te laten genieten. Nettle (2005) gebruikt de vaststelling dat mensen vaak dingen willen waar ze eigenlijk niet van genieten, voor zijn stelling dat de evolutie er niet voor zorgt dat mensen gelukkig zijn, maar er voor zorgt dat mensen *streven* naar geluk.

#### - Endorfine

Endorfines tenslotte zijn neurotransmitters die vrijkomen bij het ervaren van pijn, omdat ze een pijnreducerend effect hebben. Ze stimuleren dezelfde receptoren als opium en kunnen leiden tot euforie. Bij zware inspanningen kunnen ze zorgen voor een roes waardoor b.v. een sporter geen pijn meer voelt (Argyle, 2001). Dit komt doordat het pijnsignaal door de endorfine geblokkeerd wordt, zodat het de hersenen niet bereikt. Bij een traumatische ervaring wordt endorfine aangemaakt en vrijgegeven. Doordat endorfine ook bij een fysieke inspanning vrijkomt, kan sporten goed doen bij verdriet of psychische belasting (Layard, 2005).

Deze neurotransmitters (serotonine, dopamine en endorfine) worden normaalgezien door bepaalde delen van de hersenen afgescheiden ten gevolge van bepaalde stimuli. Medicijnen en drugs kunnen ze ook uitlokken. Deze werken echter vaak verslavend en kunnen ongewenste

en schadelijke nevenwerkingen hebben (Argyle, 2001). De invloed van medicijnen op het brein komt onder ‘geluk doen toenemen’ aan bod.

## **2.2. Bronnen van vreugde**

De belangrijkste bronnen van vreugde zijn volgens Argyle (2001) eten, sociale activiteiten en sex, oefening en sport, alcohol en andere drugs, succes en sociale waardering, het gebruik van talenten, muziek, andere kunsten en religies, het weer en de omgeving, rust en ontspanning. Sociale activiteiten zijn volgens hem de meest voorkomende bronnen van vreugde.

[Social activities and sex] are the most common sources of positive emotions. Why? Responding positively to others means smiling and giving other positive social signals; this rewards the other, and strengthens the relationship, the others in turn respond with smiles and other signals, but also with real help and cooperation. Positive moods and sociability are closely linked. Infants have the innate capacity to look and smile at adults, which encourages the adults to care for them (Tomkins, 1962). Similar social signals lead to sexual relationships and further rewards and biological advantages. (Argyle, 2001: p. 31- 32)

Een vreugdevolle gebeurtenis bevat meestal meerdere van deze elementen. Zo gaat dansen vaak gepaard met muziek, oefening en sociaal contact. Dit blijkt uit onderzoek (Scherer et al., 1986) waarin mensen de vraag werd gesteld wanneer ze het laatst vreugde ervaren en wat daar de oorzaak van was. Ander onderzoek (Veenhoven, 1994) bestudeert de relatie tussen verschillende gebeurtenissen en geluk. Ook uit ‘mood induction’ experimenten (Argyle, 2001) blijkt welke methodes het meest succesvol zijn in het voortbrengen van een goed humeur.

De reden waarom er volgens Argyle (2001) zo iets bestaat als positieve emoties, is omdat deze bijdragen tot het voortbestaan van de soort. Zo gaan eten en seks, twee basisbehoeften, gepaard met genot. Door positieve emoties ontstaan sociale relaties die leiden tot samenwerking en wederzijdse hulp. Bovendien hebben ze een positieve invloed op de fysieke

en mentale gezondheid. Positieve emoties stellen mensen ook in staat naar creatieve oplossingen te zoeken. Voor deze hypothese baseert Argyle zich op Fredricksons onderzoek naar positieve emoties. Dit onderzoek en de evolutionaire redenen voor het bestaan van positieve emoties komen in hoofdstuk 3 meer uitgebreid aan bod, omdat de positieve psychologie expliciet gebruik maakt van dit onderzoek om haar theorie te kaderen.

Positieve en negatieve emoties zijn geen bipolaire tegengestelden. Het globaal aantal positieve emoties van iemand zegt niets over het globaal aantal negatieve emoties van diezelfde persoon. Subjectief welzijn betekent dus niet enkel het afwezig zijn van negatieve emoties, maar ook het ervaren van positieve emoties en tevredenheid over het leven. Mensen die hun positieve emoties heel intens beleven neigen ertoe hun negatieve emoties ook heel sterk te ervaren. Anderen zijn qua karakter gelukkig, melancholisch of niet emotioneel (Myers en Diener, 1995). Zo blijken vrouwen bijvoorbeeld meer angst, droefheid, schaamte en schuld te voelen dan mannen, terwijl ze ook meer positieve ervaringen dan mannen hebben. Gemiddeld zijn ze iets gelukkiger dan mannen (Nettle, 2005). Het onderzoek naar geluk kan zich bijgevolg niet beperken tot de studie van niveau één van geluk. Niveau twee van geluk gaat over de tevredenheid van mensen over hun leven.

### **3. Tevredenheid**

Tevredenheid heeft te maken met de cognitieve kant van geluk. Het gaat om een reflectief oordeel over hoe goed de dingen lopen in iemands leven, of meer specifiek op het werk, in het gezin, met de gezondheid, ... Zowel de tevredenheid in het algemeen kan gemeten worden, als de tevredenheid met betrekking tot verschillende domeinen. Het is niet duidelijk of de algemene tevredenheid het resultaat is van een bottom-up proces of de tevredenheid in specifieke domeinen resulteert uit een top-down proces. Voor beide richtingen zijn er causale relaties gevonden (Argyle, 2001).

#### **3.1. Omgevingsfactoren**

Objectieve factoren zoals geld, gezondheid, werk en tewerkstelling, sociale relaties, vrijetijdsbesteding, woonst en opleiding hebben een invloed op hoe tevreden mensen zijn. De mate waarin deze objectieve factoren een rol spelen is echter verschillend (Argyle, 2001). Layard (2005) geeft zeven factoren die het meest invloed hebben op de tevredenheid van mensen. Hij noemt deze de 'Big Seven'. In volgorde van belangrijkheid zijn deze: familiale relaties, financiële situatie, werk, sociale omgeving en vrienden, gezondheid, persoonlijke vrijheid en levensfilosofie.

##### **3.1.1. Familiale relaties**

Verliefde en getrouwde mensen zijn gelukkiger, ze scoren het hoogst voor drie factoren die bij vriendschap van belang zijn : instrumentele tevredenheid (financiële tevredenheid en gedeelde hulp in het huishouden), emotionele tevredenheid (sociale steun, intimiteit, seks en het geluk en de gezondheid van de partner) en gezelschap in gedeelde vrije tijd (Argyle, 2001). Volgens Layard (2005) toont het Duitse Sozio- Ökonomisches Panel, dat dezelfde mensen gedurende een lange periode van hun leven volgt, aan dat het huwelijk zowel mannen als vrouwen over het algemeen gelukkiger maakt. In de twee à drie jaar voorafgaand aan het huwelijk neemt het geluk al toe. Het huwelijksjaar is een topjaar voor geluk. Hoewel er na het

eerste jaar huwelijk gewenning optreedt en de gehuwden een beetje minder gelukkig worden, ligt het geluksniveau nog steeds hoger dan voor het huwelijk. Bij scheiding doet zich het omgekeerde patroon voor: in de jaren voor de scheiding worden mensen ongelukkiger, in het jaar van de scheiding zijn ze het meest ongelukkig, na de scheiding keren ze langzaam naar hun oorspronkelijk geluksniveau<sup>1</sup> terug, maar vooral bij vrouwen komt het vaak nooit meer helemaal goed (Layard, 2005). Getrouwde mensen zijn in het algemeen gelukkiger dan samenwonenden, maar dit kan te maken hebben met de omgeving: als het huwelijk de norm is en cultureel verwacht wordt, kan de druk van de omgeving op ongehuwd samenwonenden wegen op het geluksniveau. Een andere mogelijke verklaring is dat het huwelijk meer zekerheid biedt dan samenwonen (Nettle, 2005).

De geboorte van een kind veroorzaakt grote blijdschap. Binnen de twee jaar keren ouders echter gemiddeld terug naar hun basis geluksniveau (Layard, 2005). Kinderen zijn tegelijkertijd een bron van geluk als van stress (en dus minder geluk). Vooral tijdens de eerste kinderjaren en de adolescentie baren ze hun ouders veel zorgen. Anderzijds maakt het ouders gelukkig hun eigen genen in hun kinderen te herkennen en willen ze ervoor zorgen dat deze overleven (de zogeheten selfish genes). Bovendien bieden kinderen hun ouders op latere leeftijd materiële steun (Argyle, 2001).

### 3.1.2. Werk

Hoewel het top-down effect van algemene tevredenheid op tevredenheid met het werk groter is, bestaat er geen twijfel over dat werk en tewerkstelling ook een belangrijke invloed hebben op de algemene tevredenheid (Argyle, 2001). Werk verschaft namelijk niet alleen inkomen, maar geeft ook extra betekenis aan het leven. Wanneer mensen hun job verliezen, daalt hun geluk vooral door de schade aan het gevoel van eigenwaarde en het verloren gaan van de sociale contacten op het werk. Het dalen van het inkomen is een minder cruciale factor. In het geval van werkloosheid treedt bovendien nauwelijks gewenning op. Twee jaar na het ontslag doet het nog evenveel pijn als in het begin (Layard, 2005). Dit is vooral het geval bij neurotici, bij mensen die hard werken en erg ambitieus zijn maar daardoor veel stress ervaren, en bij mensen die noch jong, noch oud zijn, waarschijnlijk omdat zij familiale

<sup>1</sup> In het onderdeel 3.2. Persoonlijkheid, komt het oorspronkelijk geluksniveau of basis geluksniveau aan bod.

verantwoordelijkheden hebben. Werklozen die de vrijgekomen tijd op een actieve manier invullen (door b.v. vrijwilligerswerk) kunnen beter omgaan met hun situatie (Argyle, 2001). Wanneer de werkloosheidscijfers stijgen, drukt dit op ieders geluksgevoel: mensen zijn in dat geval meer bang hun job te verliezen (Layard, 2005). Gepensioneerden zijn, hoewel ook werkloos, in het algemeen gelukkiger dan werkenden. Zij ervaren hun situatie als een welverdiende rust (Argyle, 2001).

De tevredenheid over de job hangt sterk samen met de aard van de job : mensen met meer verantwoordelijkheden zijn gelukkiger dan mensen zonder, anderzijds mogen de verantwoordelijkheden niet boven de mogelijkheden van de persoon in kwestie liggen, want dat veroorzaakt te veel stress<sup>2</sup> (Argyle, 2001).

Het loon draagt nauwelijks bij tot de tevredenheid over het werk. Toch is het loon van belang in die zin dat werknemers hun loon met elkaar gaan vergelijken. Wanneer ze meer verdienen dan wat ze denken dat anderen verdienen zijn ze tevreden, wanneer ze minder verdienen dan werknemers met een gelijkaardige job maakt dat hen erg ontevreden (Argyle, 2005). Layard (2005) stelt dat dit een voor de hand liggende psychologische reactie is. Hij kaart het probleem aan dat de economie hier geen rekening mee houdt: de economie gaat er van uit dat als het inkomen van één persoon stijgt zonder dat het inkomen van iemand anders daalt, er zich een verbetering voordoet, zonder dat er iemand pijn leidt. Maar dit klopt niet: de persoon van wie het inkomen niet stijgt lijdt wel degelijk. Mensen gebruiken hun inkomen namelijk als een indicatie van in hoeverre ze gewaardeerd worden en als middel om zichzelf te beoordelen. Ze vergelijken hun inkomen met dat van hun collega's en met dat van werknemers met een vergelijkbare positie bij een andere werkgever. Het ervaren relatieve inkomen is bijgevolg voor het geluk van de meeste mensen belangrijker dan het feitelijke inkomen.

Layard (2005) heeft het in deze context over de 'merkwaardige' vaststelling dat wanneer mensen de hypothetische keuze hebben tussen meer te verdienen in verhouding tot hun medemensen, maar minder in absolute cijfers, of minder te verdienen in verhouding tot hun medemensen, maar meer in absolute cijfers, ze voor de eerste optie kiezen. Dit is echter

<sup>2</sup> Dit zijn kenmerken van flow, zie hoofdstuk twee.



helemaal niet merkwaardig: wie meer verdient ten opzichte van zijn medemensen heeft meer koopkracht. Wie een hoog inkomen heeft in absolute cijfers, maar in verhouding tot zijn medemensen een veel lager inkomen heeft, heeft minder koopkracht, aangezien de levensduurte stijgt in verhouding tot de lonen. Deze gedachte komt echter bij Layard niet op.

De sociale contacten op het werk dragen in belangrijke mate bij tot de tevredenheid erover. Bovendien leiden ze tot een betere samenwerking, wederzijdse hulp en een grotere productiviteit. (Argyle, 2001)

Job satisfaction is greater when workers belong to cohesive groups, produced for example by cooperation and close proximity. Job satisfaction is much greater for those who are popular, when the working group is small, and when there are opportunities to interact. We have found that there are often a great deal of games, jokes and gossip between friends at work. [...] A number of studies have found that this sort of thing leads to increased job satisfaction, and also to more cooperation, mutual help and productivity as well. (Argyle, 2001: p.94)

Ook de persoonlijkheid heeft een invloed op de tevredenheid over het werk : neurotici en psychotici zijn minder tevreden, vooral als ze een stresserende job hebben. Mensen die hard werken en zeer ambitieus zijn, zijn in dit opzicht eveneens interessant. De stress die ze grotendeels zelf creëren leidt tot een hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk (Argyle, 2001).

### 3.1.3. Financiële situatie

Gedurende de laatste vijftig jaar is het inkomen van mensen in het Westen zo goed als verdubbeld. De factor geluk is echter niet mee gestegen. Anderzijds zijn rijke mensen in elke willekeurige samenleving gelukkiger dan arme. Dit wijst op een paradox: als mensen rijker worden in vergelijking tot andere mensen, worden ze gelukkiger. Maar als de hele samenleving rijker wordt, wordt niemand gelukkiger (Layard, 2005). Argyle (2001) waarschuwt ervoor dat mensen die door een verhoogd inkomen lid worden van een hogere

sociale groep daardoor niet gelukkiger worden. Hun oude sociale omgeving is afgunstig en de mensen uit de hogere sociale groep aanvaarden hen niet.

Layard (2005) verklaart de paradox doordat mensen zich met elkaar vergelijken. Erg rijke mensen zijn meestal rijker dan de mensen waarmee ze zich vergelijken. De vergelijking zal hen dan ook niet ongelukkig maken. Arme mensen daarentegen zien veel mensen die meer hebben dan zij. Het gevoel te moeten onderdoen en er niet bij te horen maakt hen ongelukkig. Wanneer de rijkdom van de hele samenleving stijgt, verandert dit niet veel aan de sociale vergelijking: er zullen altijd mensen zijn die meer hebben dan anderen. Layard geeft een idealistische verklaring voor deze zogeheten paradox. Een materialistische verklaring kan zijn dat de levensduurte mee stijgt met de inkomens, en de koopkracht dus niet toeneemt. Een toename van de rijkdom van de samenleving betekent niet dat de armste mensen in verhouding tot hun rijkere medemensen welvarender zullen worden. Door de stijging van de levensduurte in verhouding tot de inkomens, blijven de armsten achterop hinken.

Mensen gaan verschillend met sociale vergelijking om : gelukkige mensen worden positief gestimuleerd door de goede resultaten van hun medemensen. Ongelukkige mensen gaan zich eerder onzekerder voelen wanneer blijkt dat iemand anders zich beter van een bepaalde taak kwijt (Argyle, 2001). Als mensen het beter doen dan diegene waarmee ze zich vergelijken, leven ze op. Als ze het slechter doen daalt alleen bij ongelukkige mensen het gemoed. Om zich gelukkig te voelen is het bijgevolg beter zich enkel te vergelijken met mensen die het minder goed doen, en de vergelijking met succesvollere mensen uit de weg te gaan (Layard, 2005). Het is moeilijk te voorspellen op welk vlak mensen zich met elkaar gaan vergelijken. Meestal kiezen ze zelf datgene waarop ze hun vergelijkingen baseren. Op het gebied van academische resultaten en inkomens in de industriële sector blijkt echter wel duidelijk dat mensen hun resultaten of inkomen met elkaar gaan vergelijken (Argyle, 2001).

Volgens de Multiple Discrepancy Theory is tevredenheid het resultaat van grote of kleine discrepanties tussen wat iemand bereikt heeft en waar iemand op gehoopt heeft. Hoe hoger de verwachtingen, hoe lager de tevredenheid. Het is wel noodzakelijk voor het welzijn dat mensen zich doelen stellen. Dit moeten wel de juiste soort doelen zijn (Argyle, 2001). Nettle (2005) en Layard (2005) wijzen in deze context op het fenomeen waarbij mensen zich

bepaalde doelen stellen (zoals een auto en een huis kopen) en denken dat ze gelukkig zullen zijn eens ze deze doelen bereikt hebben. Maar zodra ze hun doelen verwezenlijkt hebben treedt snel gewenning op. Dit is vooral het geval bij het streven naar materiële goederen. Eens de goederen verworven, hebben mensen het gevoel niet meer zonder te kunnen. Bovendien gaan ze streven naar andere materiële goederen waar ze voordien niet aan gedacht hadden. Zo gaan ze de lat steeds hoger leggen. Ze blijven verlangen naar nieuwe goederen maar slagen er niet in te blijven genieten van wat ze verworven hebben. Brickman en Campbell (1971) noemen dit fenomeen de hedonistische tredmolen. Layard (2005) wijst er wel op dat dit vooral geldt voor materiële zaken. Bij andere ervaringen, zoals de tijd die mensen met familie en vrienden doorbrengen, treedt geen gewenning op.

Epicurus waarschuwde al voor de hedonistische tredmolen. Hij pleit ervoor de hang naar luxe te beperken en tevreden te zijn met een eenvoudiger levensvorm.

Ook de onafhankelijkheid van uiterlijke dingen achten we een groot goed, niet om te allen tijde met weinig tevreden te zijn, maar om als we niet veel hebben met weinig genoeg te nemen in de volle overtuiging dat die mensen het grootste genoeg aan luxe beleven die deze het minst nodig hebben, en dat al wat natuurlijk is, gemakkelijk te krijgen is en al wat nutteloos is, moeilijk. Eenvoudige kost geeft een even groot genot als een rijk maal wanneer eenmaal het pijngevoel dat het gevolg is van honger is weggenomen. En water en brood verschaffen het hoofste genot wanneer men die tot zich neemt als men honger en dorst heeft. Wanneer men zich went aan eenvoudige en niet-luxueuze maaltijden is dat niet alleen bevorderlijk voor de gezondheid, maar het maakt de mens ook onvervaard tegenover de onvermijdelijke ontberingen van het leven, het maakt ons sterker wanneer we nu en dan van luxe maaltijden kunnen genieten en onbevreesd tegenover het lot. (Epicurus, Aan Menoeceus, de Visser, 2004: p. 98-99)

Bij mensen met een erg laag inkomen is geld van veel groter belang dan bij mensen met een matig tot hoog inkomen. Dit komt doordat mensen met een laag inkomen niet altijd over de mogelijkheid bezitten om hun basisnoden te vervullen. Ze leven in ongezondere huizen,

hebben een armere voeding, slechtere verwarming en kledij en zijn bijgevolg vaker ziek. Bovendien zijn ze zelden lid van sportclubs of andere vrijetijdsverenigingen, waardoor ze minder sociale relaties hebben. Bij mensen die over meer geld beschikken dan ze nodig hebben om in hun basisnoden te voorzien heeft geld nauwelijks een effect op hun geluk. Dat komt doordat vele van de factoren die mensen plezier verschaffen gratis zijn of erg weinig kosten (Argyle, 2001). Dat extra inkomen er weinig toe doet voor mensen die rijk zijn illustreert Layard (2005) met een treffende anekdote:

Over a period of fourteen months Joyti De- Laurey, a secretary at Goldman Sachs in London, siphoned off some £4.5 million from the accounts of two people she worked for and spent the money on herself. For over a year neither of the two bosses even noticed. (Layard, 2005: p. 51)

De correlatie tussen geluk en het gemiddelde inkomen per land is groot, omdat de aanwezigheid van openbare nuts- en sociale voorzieningen een positief effect hebben op het geluk van de inwoners (Argyle, 2001). De rijkere Westerse industrielanden zijn niet gelukkiger dan de armere. Eens het inkomen per hoofd van de bevolking namelijk 20 000 \$ bedraagt, levert extra inkomen geen extra geluk op. Maar tussen de echt arme landen en de rijkere landen is er wel een groot verschil. Dit komt waarschijnlijk doordat de mensen er dichter bij het bestaansminimum zitten. Toch zijn er arme landen (zoals Mexico, Indonesië, Chili, Nigeria) waar de mensen net zo gelukkig zijn als in de rijke, Westerse landen (Layard, 2005). Een goede opleiding draagt in die zin bij tot geluk dat ze tot een betere job kan leiden. De opleiding heeft vooral in armere landen een positief effect (Argyle, 2001).

#### 3.1.4. Sociale relaties

Sociale relaties zijn de belangrijkste bron van geluk, de causaliteit verloopt duidelijk bottom-up. Mensen doen bepaalde activiteiten met vrienden die ze met anderen niet doen, zoals sporten, dansen, drinken, intieme gesprekken voeren. Vrienden maken elkaar gelukkig door elkaar te helpen op instrumenteel en emotioneel vlak en door hun gezelschap. Deze vorm van altruïsme is een bron van positieve emoties. Naast een netwerk van vrienden is een hechte

vriendschap met één of enkele personen noodzakelijk om zich niet alleen te voelen. Dit is belangrijker voor vrouwen dan voor mannen (Argyle, 2005).

De kwaliteit van de woonomgeving is bepalend voor het maken van vrienden en het gevoel van veiligheid. In een buurt met veel sociaal verloop voelen mensen zich minder veilig en vertrouwen ze hun buren minder. Door de grote mobiliteit en het hoge aantal nieuwkomers ligt de criminaliteit hoog en is er veel geweld. In honkvaste buurten kennen de mensen elkaar en gaan ze in meer vertrouwen met elkaar om. Dit bevordert het sluiten van vriendschappen. Naar de kwaliteit van de buurt wordt gerefereerd onder de benoeming 'sociaal kapitaal'. Om het sociaal kapitaal hoog te houden, is het van groot belang dat mensen niet door hun werk verplicht worden om constant te verhuizen. Het blijkt bijvoorbeeld dat mensen die blijven wonen in de buurt waar ze zijn opgegroeid gelukkiger zijn en minder snel scheiden. Doordat ze dicht bij hun ouders en oude vrienden wonen beschikken ze namelijk over een warm sociaal netwerk (Layard, 2005).

Extraverte mensen gaan gemakkelijker sociale relaties aan en genieten hier meer van. Mensen met hechte relaties zijn gezonder, enerzijds doordat ze voor elkaar zorgen, anderzijds omdat hechte relaties het cardiovasculair-, endocrien- en immuunsysteem activeren. Mensen die om anderen geven zijn eveneens mentaal gezonder: ze hebben minder last van stress en ondernemen meer actieve pogingen om hun problemen op te lossen (Argyle, 2001).

### 3.1.5. Gezondheid

Vooraf oudere mensen stellen dat een goede gezondheid een voorwaarde is voor hun geluk (Argyle, 2001). De meeste gezonde mensen denken dat hun gezondheid erg belangrijk is voor hun geluk. Maar meestal passen mensen met 'grote kwalen' zich goed aan aan fysieke beperkingen (Layard, 2005). Geluk heeft eerder invloed op de gezondheid dan de gezondheid op het geluk: een goed humeur activeert het immuunsysteem terwijl ongelukkige mensen zich vaker ziek zullen voelen (Argyle, 2001). Uit onderzoek (Rosenkrantz et al., 2003) waarbij de onderzoekssubjecten een griepvaccin kregen toegediend, blijkt dat de deelnemers met een hoge activatie in de rechter frontale cortex in rusttoestand minder antilichamen

aanmaken en dus over een minder efficiënt werkend immuunsysteem beschikken. Een hogere activatie van de rechter frontale cortex in rusttoestand wijst erop dat de proefpersoon een eerder negatief emotioneel basisniveau heeft. Het onderzoek met het griepvaccin toont aan dat het emotioneel basisniveau een indicator is voor de gezondheid op lange termijn en de levensverwachting.

Dit blijkt eveneens uit een onderzoek bij nonnen (Rosenkrantz et al., 2003): de nonnen die bij hun intrede in een klooster in de V.S. op jonge leeftijd in hun autobiografie meer uitdrukking gaven aan positieve emoties bleken langer te leven dan de nonnen die nauwelijks positieve emoties vernoemden. 90% van de nonnen die de meeste positieve emotie uitdrukten leefden nog op 85- jarige leeftijd, terwijl slechts 34% van de nonnen met de minst positieve emoties deze leeftijd bereikten (Nettle, 2005).

### 3.1.6. Persoonlijke vrijheid

Layard (2005) stelt dat geluk in belangrijke mate afhangt van de persoonlijke vrijheid en vrede. Dit heeft te maken met de kwaliteit van de overheid: zij is verantwoordelijk voor het garanderen van de persoonlijke, politieke en economische vrijheid, door in te staan voor het goed functioneren van het recht, de stabiliteit en afwezigheid van geweld, inspraak en verantwoordelijkheid, de doeltreffendheid van overheidsdiensten, het ontbreken van corruptie en de efficiëntie van het staatsbestel.

Mill (1859) heeft het wat betreft de persoonlijke vrijheid over het ‘onvervreemdbaar terrein van de menselijke vrijheid’. Waar Layard het heeft over de randvoorwaarden die individuen binnen de maatschappij vrijheid moeten verschaffen, pleit Mill voor een zo groot mogelijke vrijheid van het individu, waarbij het individu naar eigen goeddunken voor zijn welzijn instaat, zolang het anderen maar niet schaadt.

[Het onvervreemdbaar terrein van de menselijke vrijheid] omvat ten eerste de wereld van het innerlijk bewustzijn: het vereist vrijheid van geweten, in de ruimste zin; vrijheid van denken en voelen; volstrekte vrijheid van opvattingen en gezindheid over

alle onderwerpen, praktisch of speculatief, wetenschappelijk, moreel of theologisch. [...] Ten tweede vereist dit beginsel dat wij vrij zijn om onze bezigheden te kiezen; om ons te gedragen zoals wij willen, met alle gevolgen van dien, zonder hinder van onze medemensen, zolang wij hen niet schaden, ook al vinden zij ons gedrag dwaas, verkeerd of verdorven. Uit deze vrijheid van het individu volgt, binnen dezelfde grenzen, als derde de vrijheid van vergadering; de vrijheid om bijeen te komen met elk doel dat anderen niet schaadt; aangenomen dat de mensen die bijeenkomen volwassen zijn, en niet daartoe gedwongen of misleid worden. (Mill, 2002 [1859]: p. 48-49)

Mills standpunt over de persoonlijke vrijheid vertoont gelijkenissen met de wet op de vrije meningsuiting zoals die in België van kracht is.

### 3.1.7. Levensfilosofie

Als mensen erin slagen wat ze hebben naar waarde te schatten, zichzelf niet steeds met anderen vergelijken en hun eigen stemmingen kunnen sturen zijn ze gelukkiger. Volgens Layard (2005) doen mensen hiervoor beroep op 'iets diepers':

People find comfort from within, in all sorts of ways, but these generally include some system of relying for help on the deep positive part of oneself, rather than the efforts of the conscious ego. (Layard, 2005: p.72)

Vele mensen beschouwen deze bron van troost als iets goddelijks (Layard, 2005). Religie heeft dan ook een positieve (zij het beperkte) invloed op geluk, niet alleen doordat leden van een kerk sociale steun krijgen van de andere leden, maar ook doordat zij het gevoel hebben dicht te staan bij hun god en hem als vriend beschouwen. Bovendien zorgt religie ervoor dat de gelovigen vaste overtuigingen hebben die leiden tot existentiële zekerheid. Dit is vooral het geval bij erg strikte religies. Een doel hebben in het leven is belangrijk voor geluk en religies geven aan hoe mensen dit doel, namelijk dichter komen tot hun god, kunnen bereiken. Het geloof in een leven na de dood geeft mensen een zin aan hun leven (Argyle, 2001). Ook

Nettle (2005) stelt dat geloof mensen verbindt met iets buiten zichzelf. Door zich te verbinden met iets wat breder is dan henzelf, kunnen mensen de impact van negatieve emoties beperken.

Religie heeft vaak een positief effect op de gezondheid van de gelovigen (Argyle, 2001). Dit is waarschijnlijk te wijten aan het gedrag opgelegd door de kerk: gelovigen drinken en roken bijvoorbeeld minder. Ook de sociale steun waarin de kerk voorziet heeft een positieve invloed op de gezondheid. Religie bevordert eveneens de mentale gezondheid: depressie en stress komen bij gelovigen minder voor. Nettle (2005) voegt hier nog aan toe dat religie de gelovigen kan troosten omdat ze hun gedachten en gevoelens in een bredere context plaatst.

### 3.1.8. Vrije tijd

Layard (2005) vernoemt vrije tijd niet als één van de 'Big Seven', maar volgens Argyle (2001) is er ook een duidelijk causaal verband tussen vrijetijdsbesteding en geluk. Mensen met een actieve vrijetijdsbesteding zijn gelukkiger dan mensen die tijdens hun vrije tijd niets doen. Door te sporten voelen mensen zich beter gedurende een zekere periode. Dit is te wijten aan de endorfines die vrijkomen tijdens het sporten en een vorm van euforie, de zogeheten 'runner's high', veroorzaken. Andere redenen zijn de sociale interactie en het gevoel iets te kunnen bij een succesvolle prestatie. Sport zorgt ervoor dat mensen een hogere zelfachting hebben, zich een positiever beeld over hun lichaam vormen en minder depressief en gespannen zijn.

Naast slapen en werken neemt tv- kijken het grootste deel van de tijdsbesteding in beslag. Toch zijn mensen die vaak tv- kijken minder gelukkig dan mensen die minder tv-kijken. Dit kan te wijten zijn aan isolatie en een gebrek aan sociale relaties. In dit geval zouden de mensen die vaak tv- kijken nog ongelukkiger zijn indien ze geen tv hadden (Argyle, 2001). Layard (2005) ziet de televisie als een grote boosdoener voor het gemeenschapsleven:

This wonderful invention of science, which brings us so much understanding and entertainment, a blessing to the old and infirm and provider of a culture that connects



one person to another, is at the same time a bringer of discontent and a solvent of community life. (Layard, 2005: p.90)

Doordat mensen zo vaak tv- kijken (in Groot- Brittannië en de V.S. gemiddeld 3,5 uur per dag, in Europa meer dan 2 uur per dag) heeft dit een effect op het sociale bestaan. Het gemeenschapsleven en de actieve sportbeoefening nemen door intensief tv- kijken af. Ook de creativiteit heeft eronder te leiden. Oorspronkelijk vormde de tv nog een ontmoetingspunt voor het gezin, maar intussen hebben de meeste kinderen tv op hun kamer, waardoor ook het gezamenlijke gezinsleven afneemt (Layard, 2005).

De televisie focust zich op extremen en toont veel meer geweld, seks, schoonheid en rijkdom dan aanwezig is in het gewone leven. De kijker raakt ongevoelig voor het geweld dat hij of zij op tv ziet en is sneller bereid zelf agressief, gewelddadig en losbandig gedrag te vertonen. De overdreven rijkdom en schoonheid op tv maakt mensen ontevreden met wat ze zelf hebben en doet hen verlangen naar meer rijkdom en een mooiere partner. Bovendien gaan ze er de rijkdom van anderen door overschatten, en hun eigen relatieve inkomen lager waarderen. De televisie beïnvloedt de manier waarop mensen hun eigen situatie waarderen en maakt hen minder tevreden met wat ze bezitten. Op die manier is televisie slecht voor het geluk. Layard (2005) pleit daarom voor een beter gebruik van de televisie en een inperking van reclame op tv.

Het fenomeen dat de televisie de manier waarop mensen denken beïnvloedt kan in verband gebracht worden met wat Marx (1845) zegt over de heersende klasse die haar denkbeelden oplegt aan de overheerste klassen.

The ideas of the ruling class are in every epoch the ruling ideas, i.e. the class which is the ruling material force of society, is at the same time its ruling intellectual force. The class which has the means of material production at its disposal, has control at the same time over the means of mental production, so that thereby, generally speaking, the ideas of those who lack the means of mental production are subject to it. The ruling ideas are nothing more than the ideal expression of the dominant material

relationships, the dominant material relationships grasped as ideas; hence of the relationships which make the one class the ruling one, therefore, the ideas of its dominance. The individuals composing the ruling class possess among other things consciousness, and therefore think. Insofar, therefore, as they rule as a class and determine the extent and compass of an epoch, it is self-evident that they do this in its whole range, hence among other things rule also as thinkers, as producers of ideas, and regulate the production and distribution of the ideas of their age: thus their ideas are the ruling ideas of the epoch. (Marx, 1845: paginering onbekend)

Marx' theorie toegepast op de invloed van de televisie op de denkbeelden van de overheerste klassen zou betekenen dat de heersende klasse niet anders wilt dan dat de overheerste klassen ontevreden zijn. Door de televisiekijkers ontevreden te maken en te doen verlangen naar steeds meer kunnen de heersende klassen het kapitalisme in stand houden. Het kapitalisme staat of valt namelijk met het creëren van een voortdurende consumptiedrang. Het inperken van de reclame druist in tegen het kapitalistisch systeem, in het geval van een eventuele beperking van de reclame zal de overheersende klasse andere manieren vinden om de consumptiedrang te blijven voeden. Layards voorstel tot inperking van de reclame zal binnen een systeem dat uit is op steeds meer winst bijgevolg weinig opleveren.

Verschillende soorten muziek kunnen verschillende emoties genereren, waaronder positieve emoties. Muziek is een van de meest efficiënte methoden om positieve emoties op te wekken in laboratoria. Ze is daartoe in staat doordat ze emotionele kenmerken van de menselijke stem imiteert. Muziek kan dus positieve emoties produceren, maar niets wijst erop dat ze bevorderlijk is voor duurzaam geluk of tevredenheid (Argyle, 2001).<sup>3</sup>

Het lidmaatschap van een vrijetijdsorganisatie zorgt ervoor dat mensen tijdens hun vrije tijd genieten van het gezelschap van anderen. Vaak kunnen ze binnen zo een organisatie hun sociale vaardigheden, die een bron zijn voor goede sociale relaties en geluk, ontwikkelen. Vrijwilligerswerk maakt mensen gelukkig omdat anderen helpen een bron is van positieve gevoelens en omdat ze door hun engagement nieuwe vrienden maken. Vrijwilligers vinden het bovendien belangrijk de resultaten van hun inzet te zien (Argyle, 2001).

---

<sup>3</sup> Csikszentmihalyi heeft hier een andere mening over, zie hoofdstuk 2.

Sommige van deze vormen van vrijetijdsbesteding, zoals tv- kijken en muziek beluisteren, hebben enkel een onmiddellijk en tijdelijk effect op het gemoed. Bij andere vormen van vrijetijdsbesteding, zoals sport, sociale relaties en vrijwilligerswerk, is het effect duurzamer. Ze dragen bij tot een algemeen gevoel van geluk omdat ze een aantal sociale noden, zoals de nood aan bevestiging, hechte vriendschappen, dominantie en macht, status en roem, altruïsme, competitie en samenwerking, vervullen. Ze stellen mensen ook in staat zich een bepaalde identiteit toe te kennen (Argyle, 2001). Zo stelt Linville (1985; 1987) dat individuen verschillen wat betreft de complexiteit van hun zelfbeeld. Identificeert een persoon zich enkel aan de hand van zijn of haar beroep, of ook als bijvoorbeeld moeder, kok, vriendin, schrijfster, lid van een sportclub of andere organisatie? Hoe complexer iemands zelfbeeld is, hoe minder het geluk van die persoon op een neer gaat afhankelijk van hoe goed of slecht hij of zij presteert op één bepaald vlak. Iemand die zichzelf enkel identificeert aan de hand van zijn of haar beroep en het vervolgens minder goed doet op het werk, riskeert zichzelf sneller als minderwaardig te zien. Wie naast zijn of haar beroep ook andere aspecten van zichzelf belangrijk vindt, zal hier minder onderhevig aan zijn. Zo helpt de complexiteit van het zelf symptomen van depressie vermijden. Dit betekent niet dat mensen met een complex zelfbeeld minder lijden, maar ze kunnen hun gevoelens gemakkelijker in een context plaatsen.

Redenen waarom mensen tijdens hun vrije tijd aan sport doen of actief zijn in een organisatie, zijn intrinsieke motivatie (het genieten van de activiteit op zich) en het verlangen om uitdagingen aan te gaan. In sommige vormen van vrijetijdsbesteding (de 'telische') willen mensen bepaalde doelen bereiken (serieuze lectuur en studie, weldadigheidswerk, politiek, vrijwilligerswerk, tuinieren, avondschoon), in andere vormen van vrijetijdsbesteding (de 'paratelische') gaan mensen op zoek naar spanning (computerspelletjes, theater en cinema, feestjes, bars, sociaal leven met vrienden, vakantie, reizen) (Argyle, 2001).

Er is een verschil in sociale klasse wat betreft de vrijetijdsbesteding: mensen horen vaak over vormen van vrijetijdsbesteding op school, aan de hogeschool of aan de universiteit. Wie niet naar deze instellingen gaat is minder geneigd om zich in de daar besproken vormen van vrijetijdsbesteding te engageren (Argyle, 2001).

### 3.1.9. Positieve en negatieve gebeurtenissen

Gewoonlijk beschikken mensen over de mogelijkheid zich aan te passen aan negatieve gebeurtenissen. Zo zijn ouderen, hoewel ze minder gezond, minder mobiel en meer geïsoleerd zijn, vaak meer tevreden dan jongeren. Anderzijds passen mensen zich ook snel aan aan positieve gebeurtenissen : wie b.v. de lotto wint, blijkt al gauw niet gelukkiger te zijn als voorheen. Deze vorm van adaptatie staat bekend onder het reeds eerder vernoemde fenomeen van de hedonistische tredmolen. (zie 3.1.3.) Soms slagen mensen er echter niet in zich aan te passen na een negatieve gebeurtenis, ze blijven depressief voor jaren. Dit is meestal het geval bij een scheiding of het verlies van een dierbaar persoon (Argyle, 2001).

Er is ook een verband tussen attributiestijlen en tevredenheid. Mensen die negatieve gebeurtenissen toeschrijven aan externe factoren zijn gelukkiger dan mensen die zichzelf daarvoor de schuld geven. Wie beschikt over een grote dosis interne controle, het geloof dat iemand zelf controle heeft over wat gebeurt, kan beter omgaan met stresserende gebeurtenissen en ervaart deze als uitdagend (Argyle, 2001). Mensen met een hoog inkomen maar minder controle over hun leven zijn minder gelukkig dan mensen met een laag inkomen die alternatieve manieren vinden om controle over hun leven uit te oefenen. Het is het gevoel van autonomie, het gevoel te kunnen kiezen wat het volgende zal zijn dat gebeurt in iemands leven, dat bijdraagt tot geluk (Nettle, 2005).

In hun artikel “Most people are happy” wijzen Diener en Diener (1996) erop dat de meeste mensen hun subjectief welzijn positief inschatten. Uit vragenlijsten over subjectief welzijn b.v. van 1946 tot 1989 (samengevat door Veenhoven, 1993, weergegeven in Diener en Diener, 1996) blijkt dat zowel in de V.S., Japan als Frankrijk mensen tevreden zijn over hun leven. Dit geldt ook voor mensen uit de laagste inkomensklassen en voor mensen met een handicap. Een hypothetische theoretische verklaring hiervoor is dat er een positief basisniveau voor affecten bestaat bij mensen<sup>4</sup>. Na positieve of negatieve gebeurtenissen keren mensen terug naar een persoonlijk basisniveau voor affecten. Dit basisniveau ligt waarschijnlijk voor de meeste mensen op positieve hoogte, ten eerste omdat een systeem dat ingesteld is op een positief niveau negatieve gebeurtenissen sneller herkent, ten tweede omdat mensen die goed

---

<sup>4</sup> Dit basisniveau voor affecten komt in hoofdstuk 3 uitgebreid aan bod.

gezind zijn beter in hun levensonderhoud voorzien en innovatiever zijn, en ten derde omdat een positieve ingesteldheid sociaal gedrag, onderzoek en creativiteit stimuleert en het immuunsysteem versterkt. Volgens andere hypothesen zijn mensen in het Westen gelukkig door socialisatie of zijn mensen gemotiveerd om een positief gemoed te hebben omdat dit aangenaam is.

## **3.2. Persoonlijkheid**

### **3.2.1. Het effect van genen**

Zijn sommige mensen van nature uit gelukkig? Lykken en Tellegen (1996) beweren op basis van hun onderzoek naar geluk bij tweelingen dat subjectief welzijn voor maar liefst 80% aangeboren is. Aan de hand van een vragenlijst testten ze één- eiige en twee- eiige tweelingen een eerste keer toen ze gemiddeld 20 jaar oud waren en een tweede keer toen ze 30 jaar oud waren. De resultaten van tweelinghelft A op tijd 1 werden gecorreleerd met de resultaten van tweelinghelft B op tijd 2 en omgekeerd. De correlatie tussen de resultaten van de twee- eiige tweelingen was .07, die voor de één- eiige tweelingen .40. Hieruit concluderen ze dat het de stabiele component van welzijn is die grotendeels genetisch bepaald is. Hoewel deze component genetisch bepaald is, is hij niet per se dezelfde binnen één familie. Vandaar dat alleen één- eiige tweelingen hetzelfde scoren bij gelukstesten over een langere periode.

Uit het onderzoek van Lykken en Tellegen (1996) bleek ook dat positieve emoties niet vaker voorkomen bij mensen die hoog op de sociale ladder staan dan bij mensen onderaan de ladder, en dat deze laatsten slechts in beperkte mate ontvankelijker zijn voor negatieve emoties. Subjectief welzijn is weliswaar beïnvloedbaar door de individuele wisselvalligheden van het leven, maar niet door iemands sociaal-economische status, inkomen, opleiding, burgerlijke staat of religie. Lykken en Tellegen zijn het ermee eens dat mensen die hechte sociale relaties aangaan, helemaal opgaan in hun werk en zichzelf bereikbare doelen stellen gelukkiger zijn dan mensen die dat niet doen. De causatie verloopt volgens hen zo dat het de ingesteldheid is die het gedrag bepaalt en niet omgekeerd.

Layard (2005) stelt dat de invloed van genen zwaar overschat wordt. Genen zijn volgens hem niet alles. Ze zeggen iets over de waarschijnlijkheid, het risico dat een bepaalde eigenschap zich zal voordoen. De meeste eigenschappen ontstaan door een mengeling van genen en ervaring. De genen zijn van invloed op hoe mensen omgaan met hun ervaringen. Als de ene helft van een één- eiige tweeling bijvoorbeeld schizofreen is, bestaat er 48% kans dat de andere tweelinghelft ook schizofreen zal worden. Dit toont aan dat ook ervaringen een rol spelen.

Het is niet mogelijk te zeggen in hoeverre geluk te wijten is aan verschillende genen en verschillende ervaringen. Mensen met goede genen hebben namelijk de neiging tot goede ervaringen. Hun ouders zijn bijvoorbeeld goed in het ouderschap. Doordat ze vriendelijk zijn, zijn andere mensen tegenover hen ook vriendelijk. Ze krijgen een neus voor goede ervaringen. Op die manier hangen ervaringen samen met genen. Vaak is het ook zo dat slechte ervaringen slechte genen manifest maken. Zo lang er geen slechte ervaringen zijn, treedt het effect van slechte genen niet op (Layard, 2005).

In deze zin stelt Layard (2005) dat de opvoeding wel degelijk van belang is voor de persoonlijkheidsvorming van de kinderen. Hij meent dat de visie van Harris (1998) volgens dewelke ouders nauwelijks een rol spelen in de persoonlijkheidsvorming van hun kinderen, maar dit eerder onder invloed van de peer groep gebeurt, niet strookt met recente onderzoeksresultaten. Hij geeft het voorbeeld van de onderzoeksresultaten van wetenschappers (Caspi et al., 2003) die op zoek waren naar een verklaring voor depressiviteit. Zij zijn erin geslaagd een gen (het 5- HTT gen) te isoleren dat de bevoorrading van serotonine aan de hersenen beïnvloedt. Wie inferieure versies van dit gen bezit, loopt kans op een depressie, maar enkel wanneer die persoon ook als kind slecht behandeld werd. Omgekeerd loopt wie als kind slecht behandeld werd enkel kans op een depressie als die persoon ook inferieure versies van dat gen heeft. Dit toont aan hoe genen en ervaring op elkaar inwerken bij de bepaling van het karakter.

### 3.2.2. De 'Big Five'

De persoonlijkheidskenmerken van de 'Big Five' bestaan uit extraversie, neuroticisme, meegaandheid, consciëntieusheid en openheid. De eerste twee persoonlijkheidskenmerken correleren duidelijk met geluk. De correlatie tussen de volgende twee kenmerken en geluk is eerder gematigd, terwijl het kenmerk 'openheid' geen beslissende invloed heeft op het subjectief welzijn.

Volgens Argyle (2001) is de persoonlijkheid een bepalende factor in het geluk van mensen, zij het in interactie met omgevingsfactoren. Bovendien stelt hij dat de persoonlijkheid van iemand kan veranderen, door psychotherapie of door ingrijpende levensgebeurtenissen. Extraversie bijvoorbeeld is gedeeltelijk aangeboren, maar kan door goede duurzame sociale relaties en andere positieve levensgebeurtenissen toenemen en zo leiden tot meer welzijn. (Dit komt verder aan bod in deel 4.)

Geluk correleert sterk met extraversie en de afwezigheid van neuroticisme, twee aangeboren kenmerken. Bij extraversie speelt vooral de sociabiliteit een belangrijke rol: extraverte mensen zijn assertief en gaan gemakkelijk sociale relaties aan omdat ze daarvan genieten, en sociale relaties dragen op hun beurt bij tot geluk. Toch is er ook een minderheid van gelukkige introverten (Argyle, 2001). Extraverte mensen genieten van reizen, regelmatige veranderingen en gevaarlijke sporten. Ze hebben graag meerdere seksuele partners en houden van seksuele experimenten. Ze houden van zoetigheden en lopen meer risico te veel te drinken of verslaafd te raken aan drugs. Ze trouwen sneller, maar zijn ook gemakkelijker ontrouw dan meer introverte mensen, waarschijnlijk omdat ze zo gemakkelijk nieuwe mensen leren kennen (Nettle, 2005).

Evolutionair gezien kan extraversie verklaard worden doordat het voordelig is van zoete rijpe vruchten te houden, nieuwe omgevingen na te streven, sex te hebben met aantrekkelijke mensen en van het gezelschap van anderen te houden. Deze gaan gepaard met een onmiddellijke beloning (genot) waardoor mensen ze willen. Bij extraverte mensen is de drang naar deze activiteiten groter dan bij meer introverte mensen. Extraverte mensen zijn in het algemeen gelukkiger dan andere mensen, hoewel ze net zoveel negatieve emoties kunnen hebben dan ieder ander persoon. Ze hebben daarentegen veel meer positieve emoties, en zijn eerder geneigd activiteiten te ondernemen waarvoor ze rijkelijk emotioneel beloond worden.

Extraversie kan in zekere mate aangeboren zijn, maar dit is nog niet voldoende bewezen: het gaat om een gen dat instaat voor de ontwikkeling van een dopaminereceptor. Hoe langer dit gen zou zijn, hoe extravertter de persoon die het gen draagt (Nettle, 2005).

Neuroticisme correleert negatief met geluk en veroorzaakt negatieve affecten (depressie, angst). Waar extraverten sociaal contact gaan opzoeken, proberen neurotici dit net zoveel mogelijk te vermijden. Hun gebrek aan sociale relaties verklaart gedeeltelijk waarom ze minder gelukkig zijn (Argyle, 2001). Neurotici zijn in sterke mate gevoelig voor bezorgdheid, angst en andere negatieve emoties. Daardoor is neuroticisme een goede indicator voor een lage score aan geluk. Maar tussen de verschillende momenten van zorgen door kunnen neurotici toch ook veel plezier hebben. Mensen die zeer neurotisch zijn, ervaren meer negatieve gebeurtenissen. Ze zijn kwetsbaar voor depressies en vele vormen van een fysiek gebrek aan gezondheid. Dit heeft gevolgen voor de carrière en het familieleven. Tijdens een depressie maken neurotici bovendien gemakkelijk beslissingen die ze achteraf betreuren (Nettle, 2005).

De correlatie tussen geluk en de andere kenmerken van de 'big five' (meegaand vs. tegendraads, consciëntieus vs. ongedisciplineerd, open voor nieuwe ervaringen vs. onverschillig) is minder sterk (Argyle, 2001). Volgens Nettle (2005) zijn meegaande en consciëntieuze mensen gelukkiger. Diener et al. (1997) verklaren de matige correlatie tussen meegaandheid, consciëntieusheid en subjectief welzijn aan de hand van beloningen uit de omgeving. Mensen die meegaand en consciëntieus zijn ontvangen namelijk meer positieve bekrachtiging van anderen en ervaren daardoor een hoger subjectief welzijn. Openstaan voor nieuwe ervaringen leidt niet tot meer geluk, waarschijnlijk omdat er zowel goede als slechte ervaringen bij zijn die elkaar nivelleren (Nettle, 2005).

Vele mensen beschouwen stressvolle gebeurtenissen als oncontroleerbaar. Stress hangt echter vaak ook af van de karaktertrekken, levensomstandigheden en levensstijl van een persoon. Wat de ene als een erg stresserende gebeurtenis ervaart, is voor de andere een uitdaging. Extraverte mensen zullen op negatieve gebeurtenissen eerder positief reageren. De persoonlijkheid zal ervoor zorgen dat mensen bepaalde gebeurtenissen gaan opzoeken of net vermijden. Naargelang de persoonlijkheid zullen mensen bepaalde (negatieve)



gebeurtenissen verschillend interpreteren, sommigen zullen ze willen veranderen zodat ze positiever worden (Argyle, 2001).

### 3.2.3. Cognitieve persoonlijkheidsaspecten

De cognitieve persoonlijkheidsaspecten zelfwaardering, interne controle, optimisme en een doel hebben in het leven zijn van belang in het onderzoek naar geluk. Mensen met een grote zelfwaardering en de overtuiging dat ze zelf controle kunnen uitoefenen over wat er met hen gebeurt, hebben een groot subjectief welzijn. Optimisten, die het leven van de positieve kant bekijken, schrijven positieve gebeurtenissen aan zichzelf toe en hebben een goed gevoel voor humor, waardoor ze met negatieve zaken op een ironische manier omgaan en deze zo goed doen schijnen. Een doel hebben in het leven zorgt ervoor dat mensen zin kunnen geven aan hun leven. Dit maakt mensen gelukkiger, op voorwaarde dat de doelen die ze zich stellen realistisch zijn (Argyle, 2001).

Deze persoonlijkheidsaspecten komen uitvoerig aan bod in de positieve psychologie: deze stelt dat een verbetering van de cognitieve persoonlijkheidskenmerken mensen gelukkiger kan maken. Ze worden besproken in hoofdstuk 3. Ook bij Csikszentmihalyi zijn controle en zich doelen stellen van belang. Dit wordt behandeld in hoofdstuk 2. De hedonistische strekking benadert de cognitieve persoonlijkheidskenmerken voornamelijk descriptief. Layard neemt echter wel een normatieve houding in wat betreft het ultieme maatschappelijk doel.

De relatie tussen subjectief welzijn, doelen en waarden toont aan (Ryan et al., 1996; Diener et al., 1997) dat het begrip ‘subjectief welzijn’ meer beslaat dan enkel een vorm van hedonisme.

When one finds, however, that SWB is at least partially dependent on fulfilling one's goals, which in turn are related to one's values, SWB becomes defensible as an essential ingredient of the good life. If an individual's SWB depends on engaging in activities that are congruent with his or her values, then SWB cannot be thought of as a simple form of hedonism that follows only from bodily pleasures. Instead, SWB, especially life satisfaction, is likely to reflect the person's fulfillment of his or her

values and goals, and involve the search for meaningfulness in one's life. Thus, SWB becomes a broader measure of quality of life because it reflects deeper values beyond physical pleasure and ephemeral emotions. (Diener et al., 1997: p. 13)

Door het naleven van doelen en waarden als een aspect van subjectief welzijn te zien gaat de hedonistische benadering van geluk dicht aanleunen tegen de eudaimonische benadering ervan en wordt de grens tussen beide vager. Ryan et al. (1996) suggereren dat de mate waarin individuen hun potentieel vervullen en een maximum aan geluk bereiken in sterke mate afhangt van de succesvolle vervulling van intrinsieke doelen. Diener et al. (1997) vermelden de hypothese dat subjectief welzijn afhangt van het uitvoeren van interessante activiteiten en gebruiken daarvoor Csikszentmihalyi's definitie van flow die in het volgende hoofdstuk, als eudaimonische benadering van geluk, aan bod komt.

Volgens Layard (2005) moeten mensen beseffen dat er doelen zijn die het eigen ik overstijgen. Hij stelt dat het grootste geluk het doel moet zijn van de samenleving, en geen andere doelen zoals gezondheid, zelfbeschikking, ontwikkeling of vrijheid. Deze doelen kunnen namelijk met elkaar in strijd zijn, en dan moeten ze tegen elkaar afgewogen worden. Het is bijgevolg van belang een ultiem doel te vinden.

Happiness is that ultimate goal because, unlike all other goals, it is self- evidently good. If we are asked why happiness matters, we can give no further, external reason. It just obviously does matter. (Layard, 2005: p.113)

Omdat het ultieme maatschappelijk doel geluk zo belangrijk is, is Layard een utilitarist: net zoals Bentham stelt hij dat de beste maatschappij diegene is waarin de burgers het gelukkigst zijn. Het beste beleid is dus het beleid dat het grootste geluk oplevert. Layards visie op het utilitarisme komt in deel 4 verder aan bod (Layard, 2005).

#### 3.2.4. Maximizers en satisficers

Ook de mate waarin mensen al dan niet moeite hebben met het maken van keuzes heeft invloed op het geluk. Hoewel enige keuzemogelijkheden beter zijn dan geen, stelt Schwartz (2004) dat meer keuze niet altijd beter is dan minder. Uit breedschalig onderzoek van o.a. Myers en Lane naar welzijn blijkt namelijk dat een toename in keuze vergezeld gaat door een afname in welzijn. Om na te gaan waarom dit bij sommige mensen meer het geval is dan bij anderen, verdeelde Schwartz proefpersonen in twee groepen: maximizers en satisficers. De maximizers zijn mensen die steeds de best mogelijke keuze willen maken. Satisficers zijn tevreden met wat goed genoeg is, ongeacht de keuzemogelijkheden.

De indeling gebeurde volgens een 'Maximization Scale', een aantal stellingen waaraan de proefpersonen een score gaven volgens de mate waarin ze aan hun gedrag beantwoordden. Schwartz evalueerde eveneens hoe tevreden de proefpersonen waren met hun beslissingen. Maximizers hebben veel tijd nodig voor ze een product kunnen kopen. Zowel voor als na de aankoop vergelijken ze het gekochte product met andere producten. Vaak zijn ze achteraf gefrustreerd over de alternatieven die ze niet hebben kunnen uitproberen. Zodra satisficers daarentegen een product vinden dat voldoet aan hun verwachtingen, stoppen ze met zoeken. Maximizers zullen uiteindelijk een beter product uitgekozen hebben dan satisficers, maar ze zijn er minder tevreden over. Wanneer blijkt dat ze een minder goede aankoop hebben gedaan, heeft dit een negatief effect op hun subjectief welzijn. In het algemeen blijken maximizers minder gelukkig, minder optimistisch en meer depressief te zijn dan satisficers.

Een reden waarom meer keuze niet beter is dan minder keuze, zijn de opportuiniteitskosten. Deze kosten ontstaan doordat de ene keuze ertoe leidt dat de voordelen van de andere keuzemogelijkheden verloren gaan. De opportuiniteitskosten reduceren zo de tevredenheid met de gemaakte keuze. Hoe meer alternatieven er waren, hoe meer de niet- gekozen opties als een verlies zullen ervaren worden en hoe minder de gemaakte keuze zal bevallen. Psychologisch valt dit te verklaren doordat winst een kleinere impact heeft dan verlies. De opportuiniteitskosten beïnvloeden een maximizer meer dan een satisficer. Mensen worden maximizer doordat ze spijt proberen te anticiperen. Maar net doordat ze meer alternatieven met elkaar vergelijken ervaren ze meer opportuiniteitskosten en hebben ze achteraf meer spijt. Adaptatie is een andere reden waarom meer keuze niet per se beter is. Mensen raken snel gewoon aan iets nieuws waardoor ze er niet meer van genieten. Wanneer ze veel tijd gestoken hebben in het beslissingsproces en achteraf blijkt dat de aankoop niet het verwachte genot

oplevert, zullen ze de verspilde tijd betreuren. Te hoge verwachtingen dragen eveneens bij tot ontevredenheid.

De gevolgen van ongelimiteerde keuzemogelijkheden kunnen bij maximizers leiden tot depressie, doordat ze voortdurend teleurstelling ervaren over de gemaakte keuzes, geen enkele keuze voldoet aan de verwachtingen en ze zichzelf verantwoordelijk stellen voor de verkeerde keuze. In die zin draagt de grote keuzemogelijkheid bij tot het groeiende gevoel van ontevredenheid in de moderne samenleving. Toch meent Schwartz dat keuzemogelijkheden positieve effecten hebben, zij het slechts tot op een bepaald punt. Eens voorbij dit punt maken meer keuzemogelijkheden mensen enkel ongelukkiger. Mensen kunnen dit probleem op individueel niveau aanpakken door vooraf te bepalen voor welke aankopen ze echt een keuze moeten maken en in welk geval om het even welk product voldoet, door tevreden te zijn met een goed product in plaats van met het beste product, door zich te concentreren op de voordelen van het gekochte product en niet meer na te denken over wat ze missen, en door niet te veel te verwachten om zo minder teleurgesteld te raken.

Op maatschappelijk niveau toont Schwartz' onderzoek aan dat er op een andere manier moet nagedacht worden over het heil van de keuzemogelijkheid. De overtuiging dat een grotere keuze mensen gelukkiger zal maken, berust waarschijnlijk op verkeerde assumpties. Beleidsmakers die de inwoners van hun land gelukkiger willen maken doen er dus goed aan het juiste evenwicht te vinden wat betreft het aantal keuzemogelijkheden ze aanbieden. Het is niet per se verkeerd wanneer experts in de plaats van iemand anders beslissen hoe een bepaald probleem het best kan aangepakt worden. Een libertaire samenleving, waarin iedereen zelf beslissingen moet nemen, draagt niet onvoorwaardelijk bij tot een toename van het subjectief welzijn.

### 3.2.5. Humor

Humor brengt mensen in een goed humeur of is het resultaat van een goed humeur. Gelukkige mensen lachen meer en hebben meer zin voor humor. Extraverten en anderen met goede sociale vaardigheden lachen meer en vinden meer dingen grappig. Er is een vrij sterke

correlatie tussen extraversie en geluk. Extraverten en anderen met goede sociale vaardigheden zijn gelukkiger door hun goede sociale relaties, en humor bevordert goede sociale relaties.

Gevoel voor humor is aangeboren. Het is gelokaliseerd in een bepaald gebied van het brein, namelijk de rechter frontale lob. Patiënten met schade aan het anterior gebied van de rechter frontale lob appreciëren geen humor. Dit is het gebied waar het brein binnenkomende informatie integreert en interpreteert, en waar zelfbewustzijn plaatsvindt.

Mensen ervaren situaties als grappig wanneer er sprake is van incongruentie en een seksuele of agressieve motivatie (humor werkt hier als uitlaatklep voor onderdrukte seksuele of agressieve noden). Door grappig te zijn of samen te lachen versterken ze de samenhang van de groep waartoe ze behoren. Gevoel voor humor levert op die manier een evolutionair voordeel op.

Mensen met meer gevoel voor humor kunnen beter omgaan met stress. Dankzij humor kunnen ze gebeurtenissen van de positieve kant bekijken. Bovendien kunnen ze het verlies van een dierbare sneller verwerken. Op de werkvloer draagt humor bij tot een grotere tevredenheid over het werk, betere sociale relaties en meer samenwerking en productiviteit. Leerkrachten en sprekers die humor gebruiken zijn het meest populair en worden als het meest interessant beschouwd door hun publiek (Argyle, 2001).

## **4. Geluk doen toenemen**

### **4.1. Geluk doen toenemen op individueel niveau**

#### **4.1.1. Activiteiten die positieve emoties en tevredenheid uitlokken**

Wetenschappers gebruiken verschillende technieken om positieve gevoelens uit te lokken in laboratoria. De meest succesvolle techniek is die van de film of het verhaal: subjecten krijgen een grappige film of verhaal voorgeschoteld en worden gevraagd zich hierin in te leven. Andere technieken bestaan eruit de subjecten een onverwacht geschenk te geven, of hen herhaaldelijk luidop zinnen laten zeggen zoals “Ik voel me echt goed” (dit is de Velten methode). Subjecten gaan zich ook beter voelen wanneer hen gevraagd wordt zich gedurende een bepaalde tijd een positieve gebeurtenis zo gedetailleerd mogelijk te herinneren. Positieve feedback, muziek en sociale interactie lokken eveneens positieve gevoelens uit, net zoals faciale expressie (het gezicht in zo een houding brengen dat het overeenkomt met de expressie van positieve emoties), zij het slechts in zeer beperkte mate. De uitgelokte positieve gevoelens zijn echter van korte duur. Behalve voor de techniek van de film of het verhaal waarbij proefpersonen langer in een positieve stemming blijven, hebben ze slechts gedurende 10 minuten een effect (Argyle, 2001).

Positieve levensgebeurtenissen en activiteiten die zich op natuurlijke wijze voordoen hebben een sterkere impact. Sport en training, sociale gebeurtenissen, succes en erkenning op het werk, concerten, kerkdiensten, bijeenkomsten in vrijetijdsorganisaties, seks, onverwachte geschenken of uitnodigingen en verliefd worden brengen mensen in een positieve stemming. Sommige van deze gebeurtenissen gebeuren onverwacht, andere worden opzettelijk nagestreefd. Deze laatste kunnen bijgevolg ingebouwd worden in schema's om mensen gelukkiger te maken. Experimenteel onderzoek naar deze gebeurtenissen uit het echte leven is moeilijker maar toch mogelijk, door b.v. proefpersonen gedurende een bepaalde periode aangename activiteiten (sport, culturele, academische en sociale activiteiten) te laten uitoefenen en hun score wat betreft levenskwaliteit te vergelijken met hun score voor ze deze activiteiten uitoefenden en met een controlegroep. Reich en Zautra deden dit experiment in

1981 en concludeerden dat de proefpersonen inderdaad hoger scoorden dan voor ze aan het experiment meededen en dan de controlegroep. Andere experimenten leverden gelijkaardige resultaten op (Argyle, 2001).

Deze resultaten brengen een vreemd fenomeen aan het licht: als mensen genieten van sport en sociale activiteiten, waarom doen ze ze dan niet vaker? Het valt namelijk te verwachten dat mensen plezierige activiteiten opzoeken en pijnlijke activiteiten vermijden. Waarom doen ze deze activiteiten dan pas wanneer het hen expliciet in het kader van een onderzoek gevraagd wordt? Volgens Nettle (2005) ligt het antwoord daarin dat mensen niet aangedreven worden door datgene waar ze van genieten, maar door hun verlangens. Er moet een verschil gemaakt worden tussen verlangen en genieten van. Mensen willen steeds meer, zodra een verlangen bevredigd wordt verlangen ze naar iets anders. Daarom gaan ze meer werken voor een promotie of een hoger salaris, een groter huis of meer materiële goederen. Omdat ze zodanig bezig zijn met wat ze verlangen, vergeten ze de dingen te doen waar ze van genieten. Daarbij komt nog eens dat mensen verkeerd inschatten wat hen gelukkig zal maken.

#### 4.1.2. Cognitieve therapie

Wie gelukkiger wil worden kan niet alleen meer aangename activiteiten uitoefenen, maar ook zijn of haar ingesteldheid veranderen door een cognitieve therapie te volgen. Cognitieve therapieën hebben als doel mensen gebeurtenissen op een rationele en realistische manier te doen interpreteren en werden oorspronkelijk ontwikkeld voor klinisch depressieven. Ze werken echter ook voor niet- depressieve mensen (Argyle, 2001). Een sessie cognitieve therapie verandert de patronen van breinactiviteit, en dit op een andere manier dan antidepressiva doen. De cognitieve therapie verhindert niet dat negatieve emoties opkomen, maar roept wel een halt toe aan de neerwaartse spiraal van stress en vervreemding waarin mensen door self- fulfilling prophecy terecht kunnen komen. Vele zelfhulpboeken maken gebruik van de technieken van cognitieve therapie (Nettle, 2005). De therapieën willen mensen ‘positief’ doen denken, door op een andere manier om te gaan met negatieve emoties. Ze leren mensen aan de negatieve emoties op een positieve manier te interpreteren, om zo frustratie, irritatie, opstandigheid, angst, kortom, een slecht humeur, te vermijden. Positief denken betekent zodanig met de negatieve dingen in het leven omgaan dat ze niet tot een

kwaliteitsverlies leiden (Van Craen, 1999). Volgens Fordyce (1983), die een 'Personal Happiness Enhancement Program' ontwierp, is zijn cognitieve therapie erg succesvol: van de 338 studenten die meededen aan zijn programma werd 69% gelukkiger, en van de 226 volwassenen 81%. De vraag is echter hoe objectief dit onderzoek is wanneer de ontwerper van dit programma zelf onderzoek uitvoert naar de resultaten ervan. Aansluitend bij de cognitieve training bestaat er ook sociale vaardigheidstraining, die depressieve mensen aanleert hoe ze beter kunnen converseren, vrienden maken, onderhandelen, assertief zijn en duidelijker kunnen communiceren. Volgens Argyle (2001) zijn deze sociale vaardigheidstrainingen succesvol.

#### 4.1.3. Zich verbinden met een groter doel

Nettle (2005) waarschuwt er tenslotte voor dat een te geforceerde zoektocht naar geluk contraproductief kan zijn.<sup>5</sup> Hij heeft het over de hedonistische paradox:

The hedonic paradox is the notion that by pursuing happiness itself, one makes it more distant, whereas by pursuing something else, one can inadvertently bring it closer. (Nettle, 2005: p. 154- 155)

Hij pleit er daarom voor dat mensen zich verbinden met iets wat groter is dan henzelf. Dit hoeft geen religie te zijn, het kan ook gaan om de natuur en bewondering voor mooie landschappen, de verhalen van vrienden of verhalen verteld in kunst en literatuur, of zelfs de voldoening die voortvloeit uit bijvoorbeeld het verzamelen van postzegels.

#### 4.1.4. Antidepressiva

Medicijnen worden vaak gebruikt om mensen van hun depressie af te helpen. Volgens de hypothese werken antidepressiva doordat ze het gehalte aan serotonine en noradrenaline ter hoogte van de synapsen doen toenemen. De antidepressiva werken echter sneller op de

---

<sup>5</sup> Layard (2005) is het daar niet mee eens, zie 4.2.



hoeveelheid neurotransmitter ter hoogte van de synaps dan dat de symptomen verdwijnen. Op het moment dat het geneesmiddel begint te werken neemt de kans op zelfdoding bij de patiënt toe. Daarom moet een behandeling met anti- depressiva gepaard gaan met therapie (Brybaert, 2001). Anti- depressiva hebben vaak ongewenste nevenwerkingen, ze leveren niet altijd het beoogde resultaat op en zijn duur. Bovendien moeten patiënten ze blijven nemen, anders worden ze weer depressief. De medicijnen genezen de patiënten dus niet, maar onderdrukken enkel hun negatieve gedachten. Ze zijn bijgevolg niet aan te raden om het geluk van niet-depressieve mensen te doen toenemen (Argyle, 2001).

#### **4.2. Geluk doen toenemen op maatschappelijk niveau**

Utilitaristen koesteren het geluk van de mensheid als hoogste goed, en daarbij achten ze het eigen geluk niet meer of minder belangrijk dan het geluk van anderen. Aan de hand van een utilitaristische morele calculus berekenen utilitaristen in welke mate een bepaalde handeling bijdraagt tot het algemeen geluk. De criteria intensiteit, duurzaamheid, (on)zekerheid, nabijheid, vruchtbaarheid en zuiverheid bepalen de waarde van de sensaties van pijn en lust, die voor elk individu dat door de handeling geraakt wordt, afzonderlijk berekend moet worden. De som van al deze waarden wordt dan vergeleken met de som van de waarden van alternatieve handelingen. Belangrijk hierbij is dat utilitaristen de handelingen op een instrumentele of consequentialistische manier beoordelen, dit wil zeggen naargelang de toestand die ze willen realiseren. De bedoeling is de totale lust in een toekomstige toestand te maximaliseren of de totale pijn te minimaliseren (Raes & Vandendriessche, 2005).

Layard (2005) verdedigt het utilitarisme. Hij stelt dat het absoluut noodzakelijk is zoveel mogelijk geluk na te streven op maatschappelijk niveau. Het beginsel van het grootste geluk, waarbij de enige moreel juiste handeling die handeling is die het meeste geluk genereert voor diegenen die met de handeling te maken krijgen, is volgens hem het absolute gelijkheidsbeginsel. Ieders geluk weegt namelijk even zwaar. Het enige wat telt is hoe mensen zich voelen. Om een gelukkige maatschappij te kunnen creëren, is sympathie met de medemensen en kunnen genieten van het welzijn van anderen wel essentieel.

A happy society has to be built on two foundations: first, the greatest level of sympathy for others, and, second, the strongest moral principles of impartiality. Unless we can widen our sympathies, we may fail to advance our happiness despite our growing affluence: the cancer of envy will eat up all gains. If we can enjoy the well-being of others, we shall be happier. We shall help those who can most benefit, and in addition we shall gain by enjoying their success. (Layard, 2005: p. 117)

Layard (2005) weet dat er veel bezwaren zijn tegen het utilitarisme en tracht deze te weerleggen. Ten eerste zijn er meer dingen belangrijk dan geluk alleen. Maar volgens Layard is geluk per definitie goed, en kan het niet afgewogen worden tegenover andere waarden. Alle waarden zijn ondergeschikt aan geluk. Ook het argument dat het streven naar geluk zichzelf in de weg staat en geluk alleen ontstaat door er niet naar te streven maar door iets te doen dat geluk oplevert, gaat volgens Layard niet op. Mensen zijn weliswaar niet de hele tijd nadrukkelijk bezig met gelukkig te worden. Ze doen dingen omdat ze ze leuk vinden op het moment zelf, omdat ze een bevredigend resultaat opleveren, of omdat ze geloven dat ze er anderen mee helpen. Soms doen ze dingen die ze liever niet zouden doen, maar ze doen het in het vooruitzicht van een toekomstig voordeel. Het leven is dus grotendeels een zoektocht naar bevredigende activiteiten, en daar is niets mis mee. In een vooruitstrevende samenleving betekenen deze activiteiten ook het streven naar geluk voor anderen.

Dat het utilitarisme het resultaat benadrukt en geen rekening houdt met de handeling zelf, is volgens Layard (2005) een misvatting. Wie namelijk kiest om een bepaalde handeling te stellen, houdt rekening met alle gevolgen van die beslissing, en dus ook met de handeling zelf. De relevante gevolgen zijn daarbij de veranderingen in het menselijk geluk, te beginnen met het moment zelf waarop de handeling wordt verricht. Layard pleit er daarom voor vooral belang te hechten aan de vroegste en best voorspelbare gevolgen.

Het proces van gewinning wordt eveneens als argument tegen het utilitarisme gebruikt. Doordat mensen zich aanpassen en tot op zekere hoogte wennen aan armoede en onderdrukking, vrezen mensenrechtenactivisten dat het utilitarisme niet tegen armoede zal optreden. Arme mensen zijn namelijk niet per se ongelukkig. Maar Layard (2005) brengt hier tegen in dat gewinning vooral optreedt aan de bovenkant van de samenleving. Het rijke deel

van de mensheid wint weinig bij extra rijkdom. Bij een herverdeling van geld is het geluksverlies voor de rijken kleiner dan de winst aan geluk bij de armen. Bijgevolg is dit een sterk argument voor een rechtvaardiger inkomensbeleid. Met betrekking tot gewenning zegt Layard verder nog dat er zaken zijn waaraan mensen nooit zullen wennen. Zo zijn armoede, onderdrukking en voortdurend psychisch lijden zaken waaraan mensen nooit gewoon worden. Dankzij belastingen kunnen maatregelen genomen worden om deze vormen van lijden te bestrijden.

Wat Layard in deze context niet vermeldt is dat mensen meer lijden onder verlies dan dat ze genieten van winst. Als rijke mensen aan inkomen verliezen, zullen ze daar dus wel ongelukkig door worden. Bovendien zijn rijke mensen vaak gelukkiger omdat ze zich vergelijken met mensen die minder geld hebben. Bij een gelijke inkomensverdeling valt deze bron van geluk voor hen weg. De vraag is natuurlijk of er rekening gehouden moet worden met het (beperkte) verlies aan geluk van het kleine percentage rijke mensen. Dit is zowel een politieke als een morele beslissing. In het utilitarisme geldt het totale geluk van de maatschappij. Een herverdeling van inkomsten levert arme mensen meer geluk op dan dat het leed veroorzaakt aan rijke mensen. Daarom moet volgens het utilitarisme geen rekening gehouden worden met het verlies aan geluk bij het kleine percentage rijke mensen.

Volgens Bentham weegt ieders geluk even zwaar en kan het geluk van alle betrokkenen bij elkaar opgeteld worden. Deze stelling geeft aanleiding tot scherpe kritiek: het maakt een beleid mogelijk dat een gelukkig persoon nog gelukkiger maakt en een ongelukkig persoon nog dieper in de put duwt, op voorwaarde dat het geluk van de gelukkige persoon meer toeneemt dan dat het geluk van de ongelukkige persoon afneemt. Maar Layard (2005) zegt dat er een gewicht kan toegekend worden aan de verandering in geluk door rekening te houden met het uitgangsgeluk van de betrokkenen. Hoeveel extra gewicht moet toegekend worden, is een waardeoordeel, en moet beslist worden in een diepgaand debat dat rekening houdt met de resultaten van het onderzoek naar geluk. Het komt er vooral op aan het lijden aan de onderkant van de samenleving te verminderen in plaats van meer geluk te scheppen aan de bovenkant.

Het utilitarisme laat volgens Layard (2005) niet toe het doel boven de regels te stellen. Een gelukkige samenleving kan niet zonder leefregels, deze mogen dus niet zomaar met de voeten getreden worden. Het principe van het grootste geluk is enerzijds het principe waar van uitgegaan moet worden om de regels te formuleren. Anderzijds laat het toe tegenstrijdige regels tegen elkaar af te wegen. Deze stelling maakt het mogelijk weerwoord te bieden tegen het vaak gebruikte (maar door Layard niet vernoemde) voorbeeld tegen het utilitarisme waarin het leven van één persoon opgeofferd kan worden om het leven van zeven andere personen via orgaandonatie te redden. Het leven van één persoon weegt volgens dit argument niet op tegen het leven van zeven andere mensen. Maar het utilitarisme laat niet toe de leefregel volgens dewelke niemand willekeurig gedood mag worden te negeren.

Op deze manier komt Layards utilitaristische uitgangspunt tegemoet aan de eis van Kant, volgens wie de gelukzaligheid ondergeschikt is aan het naleven van de universele plicht. Gehoorzamen aan de universele plicht betekent echter niet dat geluk uitgesloten wordt:

Aber diese Unterscheidung des Glückseligkeitsprinzips von dem der Sittlichkeit ist darum nicht so fort Entgegensetzung beider, und die reine praktische Vernunft will nicht, man solle die Ansprüche auf Glückseligkeit aufgeben, sondern nur, so bald von Pflicht die Rede ist, darauf gar nicht Rücksicht nehmen. Es kann sogar in gewissen Betracht Pflicht sein, für seine Glückseligkeit zu sorgen; teils weil sie (wozu Geschicklichkeit, Gesundheit, Reichtum gehört) Mittel zu Erfüllung seiner Pflicht enthält, teils weil der Mangel derselben (z.B. Armut) Versuchungen enthält, seine Pflicht zu übertreten. Nur, seine Glückseligkeit zu befördern, kann unmittelbar niemals Pflicht, noch weniger ein Prinzip aller Pflicht sein. (Kant, 1998 [1788]: p. 217- 218)

Hoewel Layard het geluk als overkoepelend principe van alle leefregels poneert, waakt hij erover dat de morele leefregels niet met de voeten getreden worden. Hij stelt wel dat de morele leefregels afgeleid dienen te worden van het overkoepelend principe van het geluk, en daarin verschilt hij van Kant, die de morele plicht als uitgangsprincipe neemt.

Layard (2005) benadrukt het belang van grondrechten die lijden voorkomen en geluk bevorderen. Deze moeten vastgelegd worden in de wet. Goede wetten zijn wetten die het principe van het grootste geluk eerbiedigen. Hoe deze wetten er precies uitzien, moet het resultaat zijn van een publiek debat:

There is a crucial role for public debate about which specific policies are best, and this debate too should be guided by the principle of the Greatest Happiness. The analysis is always difficult, but it will become easier as our knowledge progresses. To proceed in any other way could only lead to worse, more ill- informed decisions. (Layard, 2005: p. 123)

Een overkoepelend principe, namelijk het principe van het grootste geluk, is volgens Layard (2005) essentieel, ook al is het niet altijd mogelijk van alle handelingen juist in te schatten welke uitwerking ze op het geluk van anderen zullen hebben. Het overkoepelend principe van het grootste geluk helpt namelijk beslissingen te nemen wanneer regels met elkaar in tegenspraak zijn. Het laat eveneens toe om de regels te herzien. Veranderende omstandigheden vereisen namelijk vaak andere regels. Dit is geen relativisme, want het overkoepelend principe van het grootste geluk blijft behouden. Het overkoepelend principe kan tenslotte uitkomst bieden bij grote keuzes waarbij regels weinig steun bieden. Wanneer mensen zich de maximalisatie van het geluk voor ogen houden wordt kiezen gemakkelijker.

Layard (2005) pleit voor een helder omschreven morele filosofie, omdat deze de mensheid toelaat vooruitgang te boeken in moreel opzicht. Het doel van deze filosofie moet het grootste geluk voor allen zijn. Volgens hem zullen mensen zo minder egoïstisch en dus gelukkiger zijn. Hij ziet het als volgt:

People want to be happy. But we also have a moral sense, which tells us to consider other people as well as ourselves. Our reason helps us to think how to do this, so that we come to value the happiness of everyone equally. That should be the rule for private behaviour and for public choice. We shall not always do what is right, but if everyone tries to, we shall end up happier. (Layard, 2005: p. 125)

Uit Layards verdediging van het utilitarisme blijkt dat hij een erg optimistisch mensbeeld heeft. In een ideale wereld met ideale mensen is zijn programma verwezenlijkbaar. Maar het is nog maar de vraag of de mens zoals hij in deze wereld bestaat afstand kan doen van zijn egoïsme ten voordele van het grootste algemeen geluk.

## **5. Beleidsvoorstellen vanuit het onderzoek naar geluk**

### 5.1. Het belang van tevredenheid als uitgangspunt voor het beleid

Op het einde van zijn boek herhaalt Argyle (2001) wat de positieve effecten van positieve emoties en geluk zijn. Hij baseert zich hierop om raadgevingen te doen naar bestuurders toe. Gelukkige mensen staan dicht bij anderen, voelen zich geliefd en vertrouwd en niet eenzaam. Ze hebben meer sociale interactie van een hogere kwaliteit. Wie goed gezind is, gedraagt zich meer flexibel, heeft een beter zicht op de omstandigheden, onderhandelt zodanig dat beide partijen er maximaal voordeel uit halen en kan bijgevolg beter samenwerken. Gelukkige mensen worden graag gezien en hebben andere mensen graag. Ze komen beter overeen met hun kinderen. Ze zijn ook altruïstischer: ze interesseren zich meer voor de sociale problemen van andere mensen en zijn minder begaan met hun persoonlijke problemen.

Gelukkige mensen voelen zich minder vaak ziek en leven gemiddeld langer dan ongelukkige mensen. Een goed humeur versterkt het immuunsysteem, een slecht humeur heeft er een negatieve invloed op. Positieve levensgebeurtenissen verminderen de bloeddruk en reduceren het risico op overspanning bij adolescenten. De afwezigheid van depressie en andere negatieve emoties wijst voor een groot deel op subjectief welzijn. Er is namelijk een negatieve correlatie tussen tevredenheid over het leven - positieve affecten en depressie – angst. Tevreden mensen ontwikkelen tenslotte capaciteiten door werk, studie en reflectie. Het biologisch nut van geluk zou dus kunnen zijn dat het er niet voor zorgt dat mensen rustig in de zon willen liggen, maar dat ze hun capaciteiten willen uitbouwen en sociale banden willen aangaan.

Uitgaande van zijn pleidooi voor het utilitarisme en vanuit zijn economische achtergrond, sluit ook Layard (2005) zijn boek af met beleidsvoorstellen. Hij vertrekt daarvoor vanuit de bevindingen die hij in zijn boek behandelt. Ten eerste stelt hij dat geluk een objectieve dimensie is in alle ervaringen. Geluk is meetbaar en kan objectief beoordeeld worden. Het is bijgevolg mogelijk beslissingen over geluk te nemen. Een andere bevinding is dat mensen

voorgeprogrammeerd zijn om te streven naar geluk. Daarom neemt het een centrale plaats in in het bestaan. Verder zegt Layard dat de beste maatschappij de gelukkigste maatschappij is. De samenleving zal dan ook niet gelukkiger worden als mensen het niet eens kunnen worden over geluk als belangrijkste doel. Het zal misschien nooit volledig lukken om het algehele geluk te realiseren, maar door zich te verbinden aan dit ideaal kunnen mensen het steeds dichterbij naderen.

Doordat mensen sociaal voelende wezens zijn, zijn vriendschappen en liefde bronnen van geluk. Intermenselijk contact is een doel op zich, en geen middel om een doel te bereiken, zoals veel economen denken. Als sociaal voelende wezens willen mensen elkaar kunnen vertrouwen. Het vertrouwen stijgt als mensen elkaar kennen en wanneer ze in hun beroep kunnen voldoen aan hun beroepseer. Door toenemende flexibiliteit, voortdurende verandering op de werkvloer en financiële prikkels ter stimulatie van de prestaties op het werk neemt het vertrouwen echter af. Mensen hechten belang aan een status-quo. Ze vrezen verlies meer dan dat ze van winst genieten. Ze genieten er meer van wanneer ze in hun vertrouwde buurt kunnen blijven wonen. Een grote mobiliteit werkt criminaliteit en agressie in de hand. Status is eveneens belangrijk voor mensen. Maar een toename aan status voor de ene betekent een afname aan status voor de andere. Zo komen mensen in een eindeloze ratrace om status terecht. Bovendien passen mensen zich voortdurend aan. Meer materiële goederen maken hen dus niet gelukkiger. Wanneer het inkomen stijgt, neemt het geluk dus minder toe. Geluk hangt trouwens evenveel af van de innerlijke gesteldheid als van uiterlijke omstandigheden. Tenslotte kan het openbaar beleid gemakkelijker leed verhelpen in plaats van het geluk te vermeerdereen.

## 5.2. Concrete beleidsvoorstellen

Vanuit deze bevindingen doen Argyle en Layard voorstellen voor een beter beleid. Volgens Argyle (2001) zijn mensen op zoek naar geluk, soms bewust, soms onbewust. Regeringen zouden er dus goed aan doen zich te bekommeren om het geluk van de bevolking. Daarvoor zouden ze de mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding en training moeten verbeteren, vooral voor de arbeidersklasse. Ze moeten de werkloosheid inperken en de tevredenheid over de job stimuleren. Door sociale vaardigheidstraining, huwelijksbegeleiding en zorg voor sociaal



geïsoleerden kunnen ze de sociale relaties tussen mensen verbeteren. De lijst met sociale indicatoren die regeringen gebruiken om te zien welke doelen ze moeten nastreven, zou volgens Argyle moeten uitgebreid worden met deze bronnen van geluk.

Layard (2005) stelt dat beleidsmakers de ontwikkeling van het geluk in hun land even goed moeten opvolgen als de ontwikkeling van het Brutto Nationaal Product. Politici en ook de inwoners moeten de waarde van belastingheffing erkennen, want deze laat toe een goed evenwicht te bewaren tussen leven en werken (te veel werken wordt extra belast). Mensen mogen niet verplicht worden voor hun werk te verhuizen, want deze vorm van mobiliteit verhoogt de misdaad en tast de maatschappelijke samenhang en familiebanden aan. Armoede moet bestreden worden, zowel in eigen land als in de derde wereld. Er moet geïnvesteerd worden in de aanpak van geestesziekten, want dit is de grootste bron van leed in het Westen. Het werk moet gezinsvriendelijker georganiseerd worden om het gezinsleven te bevorderen, door meer ouderschapsverlof en goedkopere kinderopvang. De staat moet activiteiten die het gemeenschapsleven bevorderen subsidiëren. De hoge werkloosheid moet aan banden gelegd worden. Ieder heeft recht op het aanbod van werk. Volgens Layard is iedereen ook verplicht op dit aanbod in te gaan. De op kinderen gerichte commerciële reclame moet verboden worden. Zo kan de ongebreidelde groei van de vraag bestreden worden. Uiteindelijk pleit Layard voor beter onderwijs, met voldoende aandacht voor normen en waarden. Deze zijn namelijk essentieel voor een zinvol bestaan. De jeugd leert zo om te gaan met de eigen gevoelens, leert over ouderschap, geestesziekten en burgerschap, en ziet in dat er doelen zijn die het eigen ik overstijgen.

De beleidsvoorstellen van Argyle en Layard blijven erg vaag. Zo zegt Argyle niet hoe regeringen de tevredenheid over de job kunnen doen toenemen of hoe de werkloosheid kan ingeperkt worden. Ook Layard blijft op het vlak van werkloosheid vaag. Hij legt het probleem bij de werkloze: die heeft recht op het *aanbod* van werk (en dus niet op werk zelf), en meer nog, de werkloze moet om het even welke job aannemen. Dit voorstel houdt echter geen rekening met de individuele verschillen tussen mensen. Waar de ene persoon zich gemakkelijk kan neerleggen bij een job die niet overeenstemt met zijn of haar voorkeur, kan voor de andere persoon een job die hij of zij niet graag doet een ware domper zijn op het

geluk. Een gedifferentieerde aanpak van de werkloosheid, die rekening houdt met de verschillen tussen mensen, dient zich bijgevolg aan.

Layard houdt er bovendien geen rekening mee dat er binnen een op winst gerichte economie gewoon niet genoeg jobs zijn, terwijl de mensen met een job vaak vele overuren moeten kloppen. Een systeem van arbeidsherverdeling, waarbij mensen dertig uur per week werken, met behoud van loon, kan een oplossing bieden. Enerzijds zijn er door de arbeidsduurverkorting meer mensen aan het werk doordat er meer mensen nodig zijn om hetzelfde werk te doen, anderzijds hebben de werkende mensen meer vrije tijd die ze kunnen spenderen aan het samen zijn met familie en vrienden. Dit kan het welzijn doen toenemen, aangezien sociale relaties een belangrijke invloed hebben op het geluk.

In combinatie met een systeem van arbeidsherverdeling biedt een basisinkomen volgens Geldof (1999) mogelijkheden tot een hervorming van de op winst georiënteerde economie naar een op welzijn gerichte maatschappij. Een basisinkomen koppelt het inkomen los van arbeid, het is een uitkering die aan iedereen toegekend wordt, onafhankelijk van het geslacht, het ras, de leeftijd, de gezinssituatie, het inkomen, het arbeidsstatuut, het arbeidsverleden en de arbeidsbereidheid. Het verschil met een vervangingsinkomen is dat het basisinkomen mag gecombineerd worden met arbeidsactiviteiten en een loon.

Deze combinatie van arbeidsherverdeling en basisinkomen garandeert volgens Geldof de individuele keuzevrijheid.

Het gaat vooreerst om de mogelijkheid een grotere autonomie tot de arbeidsmarkt te ontwikkelen, niet om de verplichting. Verder blijft de invulling van de vrijgekomen tijd een black box. Wanneer deze louter consumptief wordt ingevuld, dan blijft de mens gevangen binnen het denkkader van de animal laborans. (Geldof, 1999: p. 213-214)

De vraag is echter of bedrijven binnen een op winst gerichte economie hun werknemers de mogelijkheid zullen geven om in het systeem van een verkorte werkweek te stappen indien deze niet opgelegd wordt aan de bedrijfswereld. Dergelijke maatregelen hebben meer kans op

slagen binnen een economisch systeem dat het welzijn van de mens en de natuur centraal stelt.

De voorstellen van Argyle en Layard hebben navolging gekregen op beleidsniveau in die zin dat Nick Donovan en David Halpern, beleidsadviseurs voor de Britse regering, een analytische discussiepaper (2002) schreven waarin ze beleidsvoorstellen formuleren gebaseerd op het onderzoek naar geluk. De gegevens over de tevredenheid met het leven (life satisfaction) van de inwoners moeten volgens hen het uitgangspunt voor het beleid vormen, om niet- monetaire kosten en baten te kunnen kwantificeren en om een keuze te kunnen maken tussen verschillende beleidsprioriteiten. Vervolgens moet het beleid de democratische betrokkenheid van de burgers stimuleren, omdat inspraak in het beleid de tevredenheid met het leven verhoogt. Een competente regering heeft eveneens een positieve invloed op de tevredenheid, terwijl corruptie uit den boze is omdat ze negatieve gevolgen heeft op de verwachtingen en het vertrouwen van de inwoners en bijgevolg op de tevredenheid.

Donovan en Halpern splitsen hun beleidsvoorstellen op in minder en meer controversiële voorstellen. De minder controversiële voorstellen bestaan uit subsidies voor sociaal engagement in de gemeenschap en voor andere initiatieven die de sociale samenhang bevorderen; een actief tewerkstellingsbeleid om werklozen terug aan werk te helpen; onderwijs waarbij jonge mensen geleerd wordt hoe ze een voldoening scheppend leven kunnen leiden; en betere informatie om individuen te helpen bij de keuze van hun levensstijl.

Hun meer controversiële beleidsvoorstellen hebben te maken met vormen van consumptiegedrag die een nefaste invloed hebben op de tevredenheid van anderen, zonder dat dit weerspiegeld wordt in de kosten voor de consumenten. Daarbij denken ze aan de gevolgen van de Westerse economie op de rest van de wereld en pleiten ze voor een beleid dat van de economische en sociale ontwikkeling in armere landen een prioriteit maakt. Uitgaande van de bevinding dat de tevredenheid over het leven stijgt wanneer de overheid de inwoners bescherming biedt tegen stresserende risico's zoals werkloosheid en ziekte (zoals blijkt uit internationale studies) pleiten ze voor een goed uitgewerkte sociale zekerheid. Doordat vrije tijd in positieve zin bijdraagt aan het welzijn, dringt een goed evenwicht tussen werk en vrije tijd zich op. Progressieve belasting moet tegenwerk bieden aan een te grote fixering op het inkomen als een manier om gelukkiger te worden en de negatieve gevolgen van

inkomensvergelijking door mensen met een lager inkomen. De belasting op luxe- artikelen beoogt hetzelfde effect. Hoewel Donovan en Halpern deze beleidsvoorstellen ‘meer controversieel’ noemen, zijn ze perfect haalbaar binnen het huidige kapitalistische systeem. Ze sturen het kapitalisme enkel een beetje bij. Erg controversieel zijn ze dus niet.

De beleidsvoorstellen van Donovan en Halpern zijn concreter dan de voorstellen van Argyle en Layard. Wel waarschuwen ze voor de beperkingen van het onderzoek naar geluk als uitgangspunt voor het beleid: ten eerste stelt zich de vraag of mensen in het Westen bereid zijn aan luxe in te boeten om de tevredenheid in de ontwikkelingslanden te doen toenemen. Ten tweede moeten de maatregelen om de tevredenheid te doen toenemen duurzaam zijn: ze mogen niet enkel leiden tot meer tevredenheid vandaag, maar ook meer tevredenheid morgen en voor de volgende generaties. Een derde beperking bestaat eruit dat de kennis over de tevredenheid nog in de kinderschoenen staat: er is nog te veel onduidelijkheid over de precieze interactie van verschillende factoren om goed te beoordelen welke beleidsmaatregelen tot meer tevredenheid zullen leiden. Dit probleem kan door bijkomend onderzoek verholpen worden. Een grotere tekortkoming van het onderzoek naar geluk om goede beleidsvoorstellen te formuleren is dat het geen rekening houdt met individuele verschillen. Te mechanische redeneringen dreigen uit het oog te verliezen dat wat de ene persoon gelukkig maakt niet noodzakelijk een ander persoon ook gelukkig maakt. Voorzichtigheid met generaliserende assumpties is dus geboden. Tenslotte kunnen beleidsmaatregelen ter bevordering van de tevredenheid conflicteren met de vrije wil van individuen. Mensen kiezen niet altijd voor de optie die hun tevredenheid zal maximaliseren. Moeten ze dan gedwongen worden datgene te doen waarvan het onderzoek naar geluk aantoont dat het het meest tevredenheid oplevert?

Ondanks deze beperkingen pleiten Donovan en Halpern er toch voor het onderzoek naar tevredenheid te integreren in het beleid:

These concerns and limitations should warn us off an inflexible and naïve over-application of life satisfaction as a guide to policy. However, these concerns do not undermine the considerable potential impact of the life satisfaction approach to

polycymaking over quite large margins, and particularly through helping us to quantify non- monetary and neglected costs and benefits. (Donovan & Halpern, 2002: p. 40)

## **6. Kritiek op de eudaimonische benadering van geluk**

Nettle (2005) stelt dat mensen gefascineerd zijn door het concept geluk. Daarom zijn ze geïnteresseerd in elke theorie die geluk belooft, ook al zijn er andere aspecten die het leven waardevol maken. Hij geeft het voorbeeld van flow, wat volgens hem niets met geluk te maken heeft maar wel verkocht wordt onder de noemer 'geluk'. Nettle geeft kritiek op heel de eudaimonische benadering van geluk, die hij het 'niveau drie van geluk' noemt. Eudaimonia heeft te maken met een leven waarin de persoon in kwestie bloeit, zijn of haar ware potentieel vervult. Zo een leven kan weliswaar positieve emotionele ervaringen bevatten, maar dat is niet noodzakelijk zo. Bovendien is het niet duidelijk wie moet oordelen wat iemands ware potentieel is. Zodra psychologen het niveau drie van geluk willen meten vellen ze een oordeel over wat het goede leven is en in welke mate iemand eraan voldoet. Maar op die manier leggen ze een externe standaard op over wat mensen met hun leven zouden moeten doen. Bijgevolg wordt geluk een moreel concept, een ideologie. Wel geeft Nettle toe dat voor veel mensen het bereiken van het niveau twee van geluk niet alles is. Maar het omschrijven van eudaimonia als geluk vindt hij problematisch, aangezien niemand kan zeggen hoe het voelt om eudaimonia te bereiken.

Nettle geeft dan ook kritiek op de positieve psychologie, dat een systematisch kader wil bieden voor de studie van competenties en capaciteiten, geluk en moed, maar volgens hem slechts de methodologie van de academische psychologie combineert met de normatieve instructies die ook in zelfhulpboeken voorkomen. Volgens Nettle zijn mensen met veel flow misschien wel minder vaak verveeld en apathisch dan anderen, maar beoordelen ze zichzelf in vragenlijsten naar hun geluk niet als gelukkiger. Wie veel flow ervaart, kan autonoom en onafhankelijk zijn, maar is vaak ook ontevreden, waardoor hij of zij naar beter streeft. Iemand die heel gelukkig is wat betreft het tweede niveau van geluk daarentegen is in plaats van autonoom en onafhankelijk net een compulsief sociaal extravert persoon. Csikszentmihalyi's oordeel dat het leven van iemand die veel flow ervaart meer waard is dan het leven van iemand die op het niveau twee van geluk gelukkig is, is problematisch. Het zegt niets over geluk, maar is een moreel standpunt. Ook met Seligmans positie, volgens dewelke geluk kan

ontstaan wanneer mensen dankbaarheid, wijsheid, flow, rechtvaardigheid, spiritualiteit enzovoort nastreven is Nettle het oneens. Hoewel deze eigenschappen intrinsieke waarde hebben, zijn het geen elementen die met geluk te maken hebben. Ze maken deel uit van het eudaimonische goede leven, maar genereren niet per se positieve gevoelens.

Nettle erkent wel dat de eudaimonische waarden belangrijke aspecten van het menselijk leven zijn, maar stelt dat deze niet gereduceerd kunnen worden tot de betekenis van geluk. De behandeling van het concept flow en de positieve psychologie, beiden onderdeel van de eudaimonische benadering van geluk, zal meer inzicht bieden in deze problematiek.

## **Hoofdstuk 2 : Het concept flow**

### **Inleiding**

De hedonistische benadering van geluk beschrijft geluk als tevredenheid over het leven, de afwezigheid van negatieve emoties en de aanwezigheid van positieve emoties (Argyle, 2001). De eudaimonische traditie benadert geluk op een andere manier. Voor de Griekse filosoof Aristoteles bijvoorbeeld kan geluk alleen gevonden worden in activiteiten die doelen op zichzelf zijn, autotelische activiteiten. De ultieme activiteit die een doel op zichzelf is, is de filosofische beschouwing.

Deze activiteit is, naar men zou denken, de enige die om zichzelf wordt bemind. Want zij heeft geen ander resultaat dan de filosofische beschouwing zelf, terwijl de dingen die we gewoonlijk doen, ons naast de handeling zelf nog iets anders, een groter of kleiner voordeel, bieden. (Aristoteles, 1997: p. 304)

Aristoteles schrijft in de ‘Ethica Nicomacheia’ dat geluk geen geschenk of een toevallig bezit is, maar alleen bereikt kan worden door een natuurlijke gave, namelijk die van de filosofische beschouwing, actief te ontwikkelen. Net zoals iemand rechtvaardig wordt door rechtvaardige handelingen te verrichten, of gematigd door matige handelingen te verrichten, kan iemand gelukkig worden door de filosofische beschouwing in de praktijk te brengen.

Geen enkel ander levend wezen is gelukkig aangezien zij op geen enkele manier deel aan filosofische beschouwing hebben. Geluk loopt dus parallel met de filosofische beschouwing: hoe meer men het vermogen van filosofische beschouwing bezit, des te gelukkiger is men, en wel niet bijkomstig, maar juist omdat men filosofische beschouwing in praktijk brengt. Zij is immers op zichzelf waardevol. Vandaar dat geluk wel een vorm van filosofische beschouwing moet zijn. (Aristoteles, 1997: p. 307-308)

Aristoteles noemt deze vorm van geluk ‘eudaimonia’, een begrip dat volgens Timothy J. Madigan (1998) in het Engels het best vertaald kan worden door ‘self- fulfillment through personal excellence’. De psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi vult Aristoteles’ begrip

eudaimonia op een hedendaagse manier in: volgens hem kunnen mensen zelfvervulling bereiken door activiteiten te doen waarbij ze in een toestand van ‘flow’ verkeren (Madigan: 1998). Deze toestand van flow betekent dat mensen zodanig in een activiteit opgaan dat ze aan niets anders meer denken en zelfs het besef van tijd verliezen. Ze ervaren flow tijdens een optimale ervaring, een intense, opwindende ervaring die ze zelf veroorzaakt hebben (Csikszentmihalyi: 1999). Dat mensen deze optimale ervaring zelf veroorzaken, is volgens Csikszentmihalyi van groot belang, aangezien geluk de mens niet overkomt, maar actief gezocht moet worden:

Ik ,ontdekte‘ dat geluk ons niet overkomt. Het is niet het gevolg van toeval of willekeur. Het is niet iets wat we kunnen kopen of afdwingen. Het is niet afhankelijk van de buitenwereld, maar van hoe we die *interpreteren*. In feite is geluk een omstandigheid die wij zelf moeten voorbereiden, cultiveren en verdedigen. Mensen die hun innerlijke leven goed kennen, kunnen de kwaliteit van hun leven zélf bepalen, en dichterbij het geluk kan de mens in feite niet komen. (Csikszentmihalyi: 1999, p. 16, eigen cursivering)

Hier is een punt van kritiek op Csikszentmihalyi’s visie op geluk mogelijk: hij stelt dat geluk afhankelijk is van hoe mensen de buitenwereld interpreteren. Maar dit is een erg passieve houding tegenover de maatschappij. Geluk kan ook verworven worden door zich actief in te zetten om de maatschappij te veranderen, zoals Layard het voorstelt en zoals het ook in hoofdstuk vier besproken zal worden bij Camus en Seligman.

Het onderzoek naar flow is een goede illustratie van hedendaags wetenschappelijk onderzoek naar eudaimonische vormen van geluk. Omdat het begrip flow in het hedendaags onderzoek naar geluk een prominente plaats inneemt, wordt het ook in deze thesis uitvoerig behandeld. Allereerst volgt er een overzicht van de instrumenten waarmee het onderzoek naar flow uitgevoerd wordt. Csikszentmihalyi ontwikkelde een nieuwe onderzoeksmethode om flow te bestuderen: de Experience Sampling Method. Samen met de Flow Questionnaire laat deze toe na te gaan wanneer en hoe vaak mensen flow ervaren.

In het volgende deel komt Csikszentmihalyi’s visie op het bewustzijn en het zelf aan bod. Csikszentmihalyi ziet het bewustzijn als een chaotische toestand waarin flow- ervaringen structuur kunnen aanbrengen. Herhaaldelijke flow- ervaringen structureren het zelf en maken



het zo complexer. Deze visie op het bewustzijn en het zelf is problematisch, vooral omdat Csikszentmihalyi ze zonder wetenschappelijke argumentatie poneert en er zijn hele theorie op baseert. Hij gebruikt zelfs een begrip (entropie) dat niets met het bewustzijn te maken heeft en er eigenlijk totaal niet op toepasbaar is. Aangezien er over de aard van het bewustzijn nog geen zekerheid bestaat, en het ook niet duidelijk is of daar ooit zekerheid over zal kunnen bestaan (Van Looke, 2006), dienen stellingen over het bewustzijn goed beargumenteerd te worden. De te gemakkelijke standpunten van Csikszentmihalyi zullen met andere bevindingen genuanceerd worden. Hoewel Csikszentmihalyi's theorie over flow voortvloeit uit zijn visie op het bewustzijn en het zelf, is zijn concept flow toch voor mensen die hier andere opvattingen over hebben bruikbaar, zij het in beperktere mate.

Het derde deel beschrijft de optimale ervaring (of flow). Csikszentmihalyi maakt een onderscheid tussen plezier en genot. Door aan genot een inspanning en het gebruik van vaardigheden te koppelen en te stellen dat alleen genot tot waar geluk kan leiden, neemt Csikszentmihalyi een duidelijk eudaimonisch standpunt in waarbij hij het hedonistische 'vermaak' verwerpt. Daarbij is hij zelfs vaak moraliserend. Het zal blijken dat niet alle eudaimonische auteurs deze houding innemen. Ook de kenmerken van de optimale ervaring komen hier aan bod. Deze vergelijk ik met de mystieke ervaring of piekervaring bij Maslow en de persoonlijke expressiviteit bij Waterman.

Daarop volgt een deel over de omgevingsfactoren die de flow- ervaring beïnvloeden. Het gaat hier om culturele factoren en het gezin. Het laatste deel gaat over activiteiten waarin mensen flow kunnen vinden. In zijn populariserende werk over flow (1999) geeft Csikszentmihalyi voorbeelden daarvan. Het komt erop neer dat flow mogelijk is in alle activiteiten waar vaardigheden en uitdagingen bij komen kijken. Bovendien moet er een verhoging van het vaardigheids- en uitdagingsevenwicht mogelijk zijn, een zogezegde 'toename in complexiteit'. Ook werk is een activiteit waarin mensen in flow kunnen geraken. Of dit lukt, hangt volgens Csikszentmihalyi zowel af van de werknemers als van de werkgevers. Uit het voorbeeld van Volvo zal inderdaad blijken dat het mogelijk is de werkvloer zodanig in te richten dat de werknemers zich beter voelen. Naar flow op het werk werden verschillende onderzoeken gedaan (LeFevre, 1988; Allison & Duncan, 1988). De resultaten ervan komen in dit deel aan bod, evenals de relatie tussen werk en vrije tijd. Over de manier waarop mensen hun vrije tijd zouden moeten invullen is Csikszentmihalyi nogal moraliserend.

In zijn populariserend werk (1999) heeft Csikszentmihalyi het nog over flow in het gezin, bij vrienden en door betrokkenheid met de maatschappij. Hij zegt ook hoe autotelische mensen ondanks tegenslagen en stress toch nog flow kunnen ervaren. Hiervoor baseert hij zich op zijn eigen inzichten die voortvloeien uit zijn flow- theorie, maar hij staft deze niet met wetenschappelijke argumenten. Daarom werden ze niet in deze thesis opgenomen. Zijn visie op zingeving komt in het vierde hoofdstuk aan bod.

# **1. Onderzoeksmethode**

Csikszentmihalyi (1998) is er zich van bewust dat het concept flow volgens critici onwetenschappelijk overkomt.

The flow concept was developed as a result of sheer curiosity. It was the fruit of „pure“ research, motivated only by the desire to solve an intriguing puzzle in the mechanism of human behavior. And, as many early critics were to point out, it was very ethereal, bordering on the mystical. It lacked the hard, concrete objectivity that a pragmatic psychological concept should have. (Csikszentmihalyi, 1988 : p.11)

Hier brengt Csikszentmihalyi tegen in dat zijn conclusies gebaseerd zijn op wetenschappelijke onderzoeksmethodes: de Experience Sampling Method en de Flow Questionnaire.

## **1.1. De Experience Sampling Method**

Voor zijn onderzoek naar flow ontwikkelde Csikszentmihalyi de Experience Sampling Method (ESM). Deze methode bestaat eruit dat onderzoekssubjecten een beeper bij zich hebben die meerdere keren per dag, op willekeurige ogenblikken, afgaat. Gemiddeld gaat de beeper 8 keer per dag gedurende een week af (Csikszentmihalyi & Hunter: 2003). De respondent beschikt over een boekje met vragen die hij of zij invult telkens wanneer hij of zij opgebeept wordt. Tegen het einde van de week biedt het boekje een systematische beschrijving van de externe parameters van het leven van de respondent (zoals de activiteiten die de respondent uitvoert, de plaatsen die hij of zij bezoekt, de mensen die hij of zij ontmoet) en de persoonlijke ervaringen en bewustzijnsdimensies (emoties, cognitieve efficiëntie, motivatie) waarvan de respondent zich bewust is als het signaal afgaat (Massimini & Carli: 1988).

De bedoeling van de ESM is de parameters van de ervaringen gedurende verschillende niveaus van waargenomen uitdagingen en vaardigheden weer te geven. De verhouding tussen deze twee variabelen, eerder dan het type activiteit waarmee een persoon bezig is, dient dan als indicator voor de aanwezigheid van flow. Omdat sommige respondenten hun uitdagingen en vaardigheden op een consistente manier hoog inschatten, terwijl andere respondenten ze op

een consistente manier net laag inschatten, worden de resultaten gestandaardiseerd volgens de traditionele statistische procedure rond de gemiddelde individuele scores van de individuen (Massimini & Carli: 1988).

De verhoudingen tussen uitdagingen en vaardigheden kunnen in vier, acht of zestien ‘kanalen’ ondergebracht worden, afhankelijk van hoe gedetailleerd de analyse van het onderzoek moet zijn. In het model met acht kanalen verwijst kanaal 1 naar een grote uitdaging met gematigde vaardigheden (prikkeling), kanaal 2 naar een grote uitdaging met grote vaardigheden (flow), kanaal 3 naar een gematigde uitdaging met grote vaardigheden (controle), kanaal 4 naar een kleine uitdaging met grote vaardigheden (verveling), kanaal 5 naar een kleine uitdaging met gematigde vaardigheden (ontspanning), kanaal 6 naar een kleine uitdaging met beperkte vaardigheden (apathie), kanaal 7 naar een gematigde uitdaging met beperkte vaardigheden (bezorgdheid) en kanaal 8 naar een grote uitdaging met beperkte vaardigheden (angst). In het model met vier kanalen verwijzen kanaal 1 en 2 samen naar een evenwicht tussen uitdagingen en vaardigheden waarbij beide boven het individueel gemiddelde liggen (flow), kanaal 3 en 4 naar een onevenwicht waarbij de vaardigheden groter zijn dan de uitdagingen (verveling), kanaal 5 en 6 naar een evenwicht tussen uitdagingen en vaardigheden waarbij beide beneden het individueel gemiddelde liggen (apathie) en kanaal 7 en 8 naar een onevenwicht waarbij de uitdaging groter is dan de vaardigheden (angst). In het model met 16 kanalen wordt elk kanaal in het model met 8 kanalen in twee gesplitst. Het model dat het meest gebruikt wordt is het model met 4 kanalen (Massimini & Carli: 1988).

Door de afzonderlijke resultaten van elk individu bijeen te tellen en onder te brengen in een model met vier, acht of zestien kanalen kunnen onderzoekers met de methode niet enkel aantonen welke gegevensomstandigheden tot onmiddellijk geluk leiden, maar verschaffen ze ook informatie over persoonlijke kenmerken die bijdragen tot geluk (Massimini & Carli: 1988). Dit levert een groot voordeel op tegenover de klassieke methodes om geluk te meten: in deze methodes vullen subjecten eenmalig een vragenlijst in. Aan de hand van de antwoorden ontstaan twee groepen: de groep met meer gelukkige en de groep met minder gelukkige subjecten. De verschillen tussen de twee groepen wijzen dan op voorwaarden voor geluk. Het voordeel van de ESM is dat zij het toelaat intra- individuele variaties op te sporen, hetgeen met de klassieke methode onmogelijk is. Dit is van belang aangezien emotionele staten, waaronder geluk, volgens Csikszentmihalyi (1999) vrij wispelturig zijn en reageren op omgevingsfactoren. Hij neemt weliswaar van Lykken en Tellegen aan dat er een stabiele

basiscomponent voor subjectief welzijn bestaat, maar stelt dat deze een groot deel van de variatie in geluk niet kan verklaren (Csikszentmihalyi & Hunter: 2003).

## **1.2. De Flow Questionnaire**

De Flow Questionnaire (Flow Q) is een vragenlijst bestaande uit twee delen. In het eerste deel krijgen de respondenten drie citaten voorgeschoteld die de flow- ervaring beschrijven. Deze citaten komen bijvoorbeeld uit interviews met een bergbeklimmer, een componist en een danser. Ze beschrijven hoe het voelt om diep geconcentreerd te zijn en volledig opgeslorpt te worden door hun activiteit (Della Fave & Massimini: 1988). De citaten, opgetekend door Csikszentmihalyi en weergegeven door Han (1988), zijn de volgende:

1. My mind isn't wandering. I am not thinking of something else. I am totally involved in what I am doing. My body feels good. I don't seem to hear anything. The world seems to be cut off from me. I am less aware of myself and my problems.
2. My concentration is like breathing. I never think of it. I am really quite oblivious to my surroundings after I really get going. I think that the phone could ring, and the doorbell could ring, or the house burn down or something like that. When I start, I really do shut out the whole world. Once I stop, I can let it back in again.
3. I am so involved in what I am doing. I don't see myself as separate from what I am doing. (Han: 1988, p. 140)

De respondenten vergelijken de citaten met hun persoonlijke ervaringen. Als ze ooit gelijkaardige ervaringen hadden, geven ze weer in welke context dat gebeurde en hoe vaak ze activiteiten doen die deze ervaringen teweegbrengen (Delle Fave & Massimini: 1988).

In het tweede deel van de vragenlijst beschrijven de respondenten hun flow- ervaringen door aan de hand van een schaal van 8 punten 12 stellingen te beoordelen in de mate waarin ze met de ervaring overeen komen. Nadien doen ze hetzelfde voor andere activiteiten, zoals het gezinsleven, schoolwerk, tv- kijken. De stellingen zijn:

I get involved.

I get anxious.

I clearly know what I am supposed to do.  
I get direct clues as to how well I am doing.  
I feel I can handle the demands of the situation.  
I feel self- conscious.  
I get bored.  
I have to make an effort to keep my mind on what is happening.  
I would do it even if I didn't have to.  
I get distracted.  
Time passes (slowly...fast).  
I enjoy the experience, and/ or use of my skills. (Delle Fave & Massimini: 1988, p. 195)

Vervolgens beschrijven de respondenten hoe hun flow- ervaringen beginnen, hoe ze verlopen en hoe ze stoppen. Uiteindelijk beantwoorden de respondenten meer specifieke vragen over aandachtsprocessen in het dagelijks leven die verbonden zijn met flow, bijvoorbeeld welke gedachten ze hebben wanneer ze niets dringends te doen hebben, hoe vaak ze deze gedachten hebben, en wat hen van deze gedachten afleidt, wat ze zouden doen als tijd en geld geen rol zouden spelen, en wat hen verhindert deze dingen te doen, wat ze het liefste doen en hoe vaak ze dat doen. Volgens Delle Fave en Massimini (1988) bieden deze vragen concrete informatie over de plaats van de optimale ervaring in het leven van het individu. Ze tonen aan hoe belangrijk ze is in de psychè van de persoon, in welke types van activiteiten ze voorkomt en welke alternatieven de respondenten zien voor flow in hun levens.

## **2. Flow, het bewustzijn en het zelf**

### **2.1. Het bewustzijn beheersen**

Csikszentmihalyi (1999) stelt dat beheersing van het bewustzijn in alle culturen voorkomt en zo oud is als de mens zelf. Het orakel van Delphi pleitte ‚ken jezelf‘, christelijke kloosterorden stelden technieken op om de geest vrij te maken van gedachten en verlangens, evenals oosterse benaderingen zoals yoga, taoïsme en zenvarianten van het boeddhisme. Net zoals het stoïcisme en het epicurisme (Götz: 1995) pleiten de christelijke kloostertraditie, het hindoeïsme en het boeddhisme voor een vorm van terugtrekking die het mogelijk maakt onverschillig te blijven voor aardse beslommeringen. Götz (1995) ziet geluk als een evenwicht van voldoening over verlangens. Waar in het christendom, de vedanta en de islam alle verlangens vervuld moeten worden om gelukkig te kunnen zijn, en geluk bijgevolg in het transcendent wordt gepositioneerd, beschouwen epicurisme en stoïcisme de mate van voldoening als eindig. Wanneer het individu zijn of haar verlangens beperkt, is het volgens epicuristen en stoïcijnen mogelijk op aarde gelukkig te zijn<sup>6</sup>.

Hoewel het bewustzijn volgens Csikszentmihalyi (1999) het product is van biologische processen, namelijk van de complexe bouw van het zenuwstelsel dat geconstrueerd is op basis van de instructies in de eiwitmoleculen van de chromosomen, stelt hij dat het bewustzijn niet volledig beheerst wordt door zijn biologische programma. Het heeft zich zodanig ontwikkeld dat het in staat is zijn genetische instructies te bedwingen en zijn eigen weg te gaan. Bij een religieuze roeping bijvoorbeeld kan de replicatie van culturele instructies die te maken hebben met gebed, meditatie en rituele ceremonies domineren op iemands biologische instructies (Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave: 1988).

[Tijdens] zijn evolutie is het menselijk zenuwstelsel dermate complex geworden, dat het inmiddels zijn eigen toestand kan beïnvloeden, waardoor het tot op zekere hoogte onafhankelijk van zijn genetische blauwdruk en het neutrale milieu kan functioneren. Door verandering te brengen in de inhoud van zijn bewustzijn kan de mens zichzelf blij of triest maken, ongeacht wat er ‚buiten‘ gebeurt. (Csikszentmihalyi: 1999, p. 44)

---

<sup>6</sup> Dit betekent niet dat christenen, moslims en hindoes op aarde niet gelukkig kunnen zijn. Het geloof in een gelukkig hiernamaals sluit geluk op aarde namelijk niet uit.

Massimini, Csikszentmihalyi en Delle Fave geven een idealistisch voorbeeld van hoe het bewustzijn biologische impulsen kan bedwingen. Llinás (2001) geeft een materialistisch voorbeeld: wanneer iemand uitglijdt en dreigt te vallen, zal het zelf automatisch een FAP (Fixed Action Pattern) vrijlaten waardoor de armen zodanig gaan bewegen dat ze eerst het lichaam in evenwicht proberen te brengen en nadien de val proberen te breken door zich achter en onder het lichaam te begeven. Mensen beschikken over deze FAP door natuurlijke selectie. Wanneer deze zelfde persoon nu een waardevolle Etruskische vaas vasthoudt, zal hij of zij er alles aan doen om deze vaas te blijven vasthouden en zo de FAP bedwingen. De verklaring hiervoor luidt:

Did the ‚appropriate‘ FAP *not* get released/ activated? It most certainly did – as I said before, this is automatic, very fast. Ah, but so are the predictive properties of the brain. And your slipping and falling is nothing new to the thalamocortical system, either [...] , so predicting the consequences is both easy and automatic. There is the predictive sensorimotor image: if I break my fall, the vase will shatter into a million pieces. The voluntary solution? Don‘t break the fall. That is, tactically inhibit the FAP, don‘t let it run its stereotypical course, consciously override it: hold on to that vase at all costs! (Llinás: 2001, p. 150)

Hoewel de FAP automatisch (en dus onbewust) vrijgelaten wordt, is de persoon in kwestie zich er wel degelijk van bewust dat hij of zij aan het vallen is en zijn of haar val zou moeten breken. Bijna tegelijkertijd realiseert de persoon zich echter dat het breken van de val ook het breken van de vaas tot gevolg zal hebben. Daarom overwint de persoon de genetische instructie om de val te breken en tracht hij of zij de vaas te redden (Llinás, 2001).

## **2.2. Bewustzijn en aandachtsbesteding**

Over de precieze rol en werking van het bewustzijn bestaat nog veel onenigheid (Van Loocke, 2006). De visie op het bewustzijn van Csikszentmihalyi kan bijgevolg geconfronteerd worden met de visie van andere wetenschappers, zoals bijvoorbeeld die van Baars.

Voor Csikszentmihalyi (1999) betekent bewust zijn dat de mens bewuste gebeurtenissen, zoals gewaarwordingen, gedachten, gevoelens en intenties, kan sturen, manipuleren en gebruiken. Dankzij het bewustzijn is de mens in staat de verschillende inputs te overwegen en



volgens prioriteiten te ordenen. Zo vormt het bewustzijn opzettelijk geordende informatie en bepaalt het de reactie van het individu. De informatie die het individu toelaat tot het bewustzijn bepaalt de inhoud en kwaliteit van zijn of haar leven en is bijgevolg van groot belang.

Tegen deze visie op de rol van het bewustzijn kan ingebracht worden dat er in de hersenen vaak meerdere processen aan de gang zijn die geen bewuste aandacht krijgen maar toch het gedrag bepalen. Het is dus niet alleen het bewustzijn dat de reacties van het individu bepaalt. In deze zin gebruikt Baars (1988) een metafoor van het brein als een auditorium vol experts. Elke expert heeft zijn eigen specialisatie, en alle experts samen moeten problemen oplossen die ze alleen niet aankunnen. Meerdere experts samen zijn wel in staat een deelaspect van het probleem op te lossen. Doordat het technische jargon van één expert niet noodzakelijk begrepen wordt door een andere expert, hanteren de experts een soort inter- taal die voor iedereen begrijpelijk is. Vooraan in het auditorium staat een groot bord waarop de experts aantekeningen maken. Dit bord maakt een gecoördineerde probleemoplossing mogelijk omdat het elke expert op de hoogte brengt van het probleem en elke expert in staat stelt te reageren. Maar de experts weten niet wie van hen een bepaalde taak zal uitvoeren. Ze kunnen wel tijdelijke coalities aangaan om een specifiek probleem op te lossen. Daarvoor hebben ze het bord nodig als medium. Alleen kan er op het bord geen onbeperkte hoeveelheid informatie worden aangebracht, waardoor sommige experts met elkaar in competitie zijn om toegang te krijgen tot het bord. De expert die toegang heeft tot het bord kan namelijk andere experts bereiken en zo tot een deeloplossing komen. Deze metafoor toont aan dat een groot deel van de probleemoplossing buiten het bewustzijn om gebeurt. Het proces van zoeken naar een oplossing verschijnt namelijk niet in het bewustzijn. Alleen de oplossing voor een probleem of deelprobleem wordt in het bewustzijn geprojecteerd. Het individu zelf kiest niet welke informatie het toelaat tot het bewustzijn, het heeft hier geen invloed op. Bijgevolg stelt de metafoor van Baars Csikszentmihalyi's opvatting dat de informatie die het individu toelaat tot het bewustzijn de inhoud en kwaliteit van zijn of haar leven bepaalt, in vraag.

De mens beschikt volgens Csikszentmihalyi (1999) slechts in beperkte mate over de mogelijkheid aandacht te besteden aan gebeurtenissen in het bewustzijn. Sommige mensen verspreiden hun aandacht over onsamenhangende, willekeurige gebeurtenissen, andere concentreren zich op één gebeurtenis en richten zich zo op een welbepaald doel. Zij kunnen

alle afleiding buitensluiten en hun concentratie vasthouden tot ze hun doel hebben bereikt. Zo bepaalt de manier waarop mensen hun aandacht gebruiken de vorm en inhoud van hun leven.

Maar ook deze stelling van Csikszentmihalyi kan bekritiseerd worden. Aandacht besteden is niet hetzelfde als interpreteren. Na het aandacht besteden kan het individu qua interpretatie nog veel kanten op. Het beschikt over de vrijheid om bepaalde kansen te ontwikkelen. Volgens Csikszentmihalyi bepaalt de interpretatie van de omgeving het geluk van het individu. Maar zoals reeds in de inleiding vermeld, kan het individu er ook toe besluiten om de omgeving te veranderen en zo de kansen op geluk te vergroten.

Een andere vorm van kritiek bestaat eruit dat hetgeen in het bewustzijn komt enige nieuwswaarde moet hebben. Wanneer een taak of stimulus grondig vertrouwd raakt, verdwijnt deze uit het bewustzijn. Mensen kunnen bijvoorbeeld permanente doelen hebben die uit hun bewustzijn verdwenen zijn. Ze zullen dan op een bewust niveau oprecht ontkennen dat ze bepaalde doelstellingen hebben, zoals het streven naar respect en affectie van anderen, het verhogen van zijn of haar sociale invloed of het overtreffen van zijn of haar gelijken (Van Loocke, 2003). Hoewel mensen zich niet meer van hun permanente doelen bewust zijn, bepalen deze toch in belangrijke mate de vorm en inhoud van hun leven.

### **2.3. Het structurerend effect van flow op het zelf**

Net zoals over het bewustzijn bestaat er over de rol en de ontologie van het zelf veel wetenschappelijke onenigheid. Het zelf is bij Csikszentmihalyi van belang om de invloed van flow op geluk te verklaren. Maar door de wetenschappelijke onenigheid over het zelf is Csikszentmihalyi's visie op het zelf discutabel, te meer omdat hij zijn visie op het zelf niet beargumenteert.

#### **2.3.1. De rol van het zelf**

Csikszentmihalyi (1988) bekritiseert het behaviorisme door te stellen dat deze stroming binnen de psychologie het bestaan van het zelf negeert. Het behaviorisme verklaart gedrag Y aan de hand van externe voorwaarde X, waarbij er geen sprake is van interferentie door het subject. Het verklaart misschien wel enkele basisprocessen, maar zegt niets over gedrag dat tegen biologische impulsen ingaat (zoals vasten of een celibatair leven leiden). Uit dit

voorbeeld blijkt dat mensen kunnen doen wat ze willen doen. Dit hangt volgens Csikszentmihalyi niet af van externe factoren, maar van prioriteiten bepaald door het zelf.

The human organism cannot survive as a bundle of neural reflexes, or even of stimulus-response learning pathways. In order to perform within the infinitely complex ecosystem to which it became adapted, it needed to establish autonomy from the genetically determined instructions that had shaped its behavior through the long eons of its evolution. (Csikszentmihalyi: 1988, p. 17)

Het zelf staat volgens Csikszentmihalyi (1988) in voor deze autonomie. Hij verklaart het zelf als datgene dat alles is wat zich ooit in het bewustzijn van een persoon bevond, evenals de volgorde van doelen die deze persoon zich stelt en de associaties tussen bewustzijnsinhouden die hij of zij maakt. Ervaringen zijn volgens hem afhankelijk van de aandachtsstructuur, die verbonden is met doelen en (al dan niet genetische) intenties. Csikszentmihalyi (1999) ziet het zelf als de dynamische mentale representatie die mensen van hun systeem van doelen hebben, en als datgene dat de relatie tussen de aandachtsstructuur en de doelen tot stand brengt.

Over deze visie op het zelf is discussie mogelijk. Volgens wetenschappers als James, Goleman en Holmes kan een 'zelfsysteem' of 'zelf' van een 'zelfconcept' onderscheiden worden. Het zelf kan omschreven worden als de blijvende hogere niveaus van de contexthiërarchie van een persoon. Het is grotendeels onbewust. Het zelfconcept bestaat uit de verzameling opvattingen die iemand over zichzelf heeft, en strookt meestal niet met het zelf. Mensen kunnen bijvoorbeeld moeite hebben om de motieven van hun gedrag te achterhalen. Dit gebrek aan zelfkennis wordt waarschijnlijk gedeeltelijk veroorzaakt doordat modules die verklaringen genereren niet dezelfde modules zijn als die waaruit acties ontstaan. Bijgevolg zijn personen beperkt in hun zelfbeschrijvingen (Van Looke, 2003). Vanuit deze optiek komt wat Csikszentmihalyi omschrijft als het zelf eerder overeen met het zelfconcept.

### 2.3.2. Psychische entropie

Csikszentmihalyi (1988) stelt dat informatie die botst met de doelen van een individu, zoals angst, woede, bezorgdheid, jaloezie, ... het bewustzijn kan verstoren. Zo ontstaat volgens hem psychische wanorde of psychische entropie, die ertoe leidt dat mensen hun aandacht niet meer kunnen richten op wat zij willen.

We use the term *psychic entropy* to refer to those states that produce disorder by conflicting with individual goals. [...] Psychic entropy is a condition in which there is “noise” in the information- processing system. It is experienced as fear, boredom, apathy, anxiety, confusion, jealousy, and a hundred other nuances, depending on the nature of the information and the kinds of goals the information is in conflict with. [...] Psychic entropy not only causes disorder in consciousness, but it impairs its efficiency as well. Attention is withdrawn from other tasks to deal with the conflicting information. Intense physical pain, for example, prevents us from thinking about anything else. But so does any threat to the self, even of a symbolic nature. (Csikszentmihalyi, 1988: p. 22)

De optimale ervaring zoals Csikszentmihalyi ze omschrijft (1988) is het tegengestelde van psychische entropie: hier is de informatie in het bewustzijn geordend en in harmonie, en komt ze overeen met de intenties van het individu.

It obtains when all the contents of consciousness are in harmony with each other, and with the goals that define the person’s self. These are the subjective conditions we call pleasure, happiness, satisfaction, enjoyment. (Csikszentmihalyi, 1988: p. 24)

Csikszentmihalyi (1988) verwijst naar deze toestand met het woord ‘negentropie’. Het is een situatie waarin het individu zijn of haar aandacht door de afwezigheid van psychische wanorde volledig kan wijden aan de door het zelf vooropgestelde doelen. Csikszentmihalyi heeft deze toestand *flow* genoemd, omdat zijn respondenten het gevoel dat ze tijdens deze ervaring hadden als ‘zweven’ beschreven.

Het begrip entropie is afkomstig uit de natuurkunde. Tijdens de industriële revolutie werd het ontwikkeld tijdens het onderzoek naar de werking van ovens en stoommachines. Het onderzoek resulteerde in de theorie van Boltzmann, die stelt dat  $S = k \log(W)$ , waarbij S staat voor entropie, k voor de constante van Boltzmann en W voor het volume. Deze theorie legt een verband tussen het enorme aantal afzonderlijke elementen waaruit een gesloten fysisch systeem is opgebouwd en de eigenschappen van het systeem als geheel. Entropie is in de eerste plaats een maat voor de hoeveelheid chaos in een gesloten fysisch systeem. Een hoge entropie betekent dat de mate van ordening laag is, dus dat het systeem sterk chaotisch is. Een

lage entropie houdt een hoge mate van ordening in. In de tweede plaats geldt dat gesloten fysische systemen met veel elementen naar steeds grotere chaos neigen, want er zijn veel meer manieren om chaos te bereiken dan om orde te bereiken. Gesloten fysische systemen hebben dus de neiging om zich in de richting van toestanden met hogere entropie te ontwikkelen. Deze neiging staat bekend als de tweede hoofdwet van de thermodynamica. De eerste hoofdwet is die van het behoud van energie (Greene, 2005).

Vanuit de natuurkundige betekenis van het begrip entropie is het vreemd dat Csikszentmihalyi dit begrip op het bewustzijn toepast. Een consequente toepassing van het begrip entropie op het bewustzijn zou namelijk betekenen dat een chaotische bewustzijnstoestand de norm is, en een geordend bewustzijn de uitzondering. Uit Csikszentmihalyi's beschrijving van psychische entropie blijkt echter dat een ongeordend bewustzijn eerder de uitzondering is, dat ontstaat bij storingen veroorzaakt door negatieve emoties. Zoals in 2.4.2. beschreven kan de herhaaldelijke toestand van 'negentropie' of flow tot een meer geordend bewustzijn leiden. Volgens de natuurkundige theorie evolueert elk fysisch systeem echter naar een steeds hogere entropie. De toepassing van het natuurkundige begrip entropie op psychologische processen is bijgevolg problematisch. Een andere term om de verstoring van het bewustzijn te beschrijven zou hier uitkomst kunnen bieden.

Een bijkomende opmerking beslaat de negatieve houding die Csikszentmihalyi ten opzichte van gevoelens als pijn, angst, verveling, jaloezie, ... inneemt. Zoals in hoofdstuk 3 zal blijken dragen deze emoties in belangrijke mate bij tot de overlevingskansen van het individu. Hoewel deze emoties met de naam 'negatieve emoties' bestempeld worden, hebben ze zeker hun nut. Het kan in geen geval de bedoeling zijn in zodanige mate een toestand van 'negentropie' te bereiken dat de negatieve emoties volledig uitgeschakeld zijn. Om een voorbeeld te geven: een sporter kan in flow zijn zodat hij of zij de eventuele pijn ten gevolge van een kwetsuur niet voelt. Wordt de pijn echter te hevig, dan doet de sporter er beter aan te stoppen. Pijn is namelijk een nuttig signaal dat het organisme erop wijst dat een bepaalde activiteit belastend is of een wonde verzorgd moet worden. In dit geval is het beter voor het organisme dat de optimale ervaring verstoord wordt door negatieve emoties.

### 2.3.3. Toenemende complexiteit van het zelf

De toestand van flow, waarin er een overeenkomst tussen geordende informatie in het bewustzijn en door het zelf vooropgestelde doelen bestaat, is volgens Csikszentmihalyi (1988) de voorwaarde voor een individu om geluk, tevredenheid en genot te ervaren. Door het bewustzijn zodanig te organiseren dat de toestand van flow zoveel mogelijk voorkomt, kan een individu volgens hem de kwaliteit van zijn of haar leven doen toenemen. Wie in flow verkeert, zo stelt Csikszentmihalyi, heeft namelijk volledige controle over zijn of haar geestelijke energie en geeft zo het bewustzijn een betere structuur. De flow-ervaring maakt de organisatie van het zelf complexer waardoor het groeit. De relatie tussen flow en geluk bestaat er dus voor Csikszentmihalyi uit dat geluk een gevolg is van herhaaldelijke flow-ervaringen.

Csikszentmihalyi (1999) schrijft dit toe aan twee psychologische processen: differentiatie en integratie. Deze processen komen volgens hem zowel voor op het niveau van het zelf als op het niveau van het samenleven met anderen. Wat betreft het eerste niveau raakt het zelf gedifferentieerd doordat mensen zich na een succesvolle inspanning sterker en zekerder voelen. Flow draagt eveneens bij tot integratie van het zelf, omdat de gedachten, intenties, gevoelens en zintuigen van het individu op hetzelfde doel gericht zijn waardoor het bewustzijn in diepe concentratie verkeert en daardoor goed georganiseerd is. Op het niveau van het samenleven met anderen wijst differentiatie op het uniek, het anders-zijn van het individu, terwijl integratie verwijst naar de vereniging met anderen, met ideeën en entiteiten buiten het zelf. Deze twee processen moeten samen voorkomen en elkaar in evenwicht houden om van ‚complexiteit‘ een positief fenomeen te maken. Een zelf dat zowel gedifferentieerd als geïntegreerd is, kan volgens Csikszentmihalyi als autonoom individu grootse prestaties leveren en tegelijkertijd sociaal zijn.

### 2.3.4. De teleonomie van het zelf

Het menselijk handelen kan volgens Csikszentmihalyi (1988) onderhevig zijn aan genetische of culturele teleonomie, waarbij genetische doelen, zoals eten, sex en het streven naar comfort gepaard gaan met plezier, en culturele doelen te maken hebben met het streven naar macht, of, minder extreem, met het deel uitmaken van de groep.

Pleasure, power, and participation are some of the basic models on which a self can be built. It is probably the case that each person uses all three of these kinds of goals, in various combinations, and in various degrees of intensity, to shape consciousness. (Csikszentmihalyi, 1988: p. 27)

Maar plezier, macht en participatie zijn niet de enige doelen die mensen nastreven. Het zelf komt het meest overeen met zijn eigen doelgerichte structuur tijdens optimale ervaringen. De doelgerichte tendens die bepaalt welke keuzes iemand maakt uit een reeks alternatieven, noemt Csikszentmihalyi (1988) de teleonomie van het zelf.

Because the tendency of the self is to reproduce itself, and because the self is most congruent with its own goal-directed structure during [...] episodes of optimal experience, to keep on experiencing flow becomes one of the central goals of the self. This is the *teleonomy of the self*, that is, the goal-seeking tendency that shapes the choices we make among alternatives. (Csikszentmihalyi: 1988, p. 24)

Waar de teleonomie van het zelf er bij Aristoteles op neer komt dat het menselijk handelen gericht is op de realisatie van het in de mens aanwezige potentieel, m.a.w. dat de (reeds aanwezige) ware aard van het zelf onthuld wordt, betekent de teleonomie van het zelf bij Csikszentmihalyi dat het zelf zich door herhaaldelijke flow- ervaringen ontwikkelt tot meer complexiteit. Tegelijkertijd is de flow- activiteit autotelisch (ze heeft alleen zichzelf tot doel) omdat ze er niet op gericht is de complexiteit van het zelf te doen toenemen.

#### **2.4. Flow als drijvende kracht achter nieuwe ontwikkelingen**

Om flow te blijven ervaren, dient een evenwichtige verhouding tussen uitdaging en vaardigheid zich aan. Iemand die een activiteit graag uitoefent, zal ze blijven uitoefenen. Hierdoor gaan zijn of haar vaardigheden toenemen. Om verveling te vermijden, zal deze persoon op zoek gaan naar grotere uitdagingen. Mensen zijn dus gemotiveerd om verder te gaan dan hun bestaande gedragspatronen. Ze willen iets bereiken dat ze nooit eerder hebben bereikt. In sommige gevallen gaat het volgens Csikszentmihalyi (1988) om iets wat nooit eerder in de menselijke geschiedenis werd gerealiseerd. Zo zorgt flow ervoor dat mensen nieuwe zaken uitvinden.

The evolution of consciousness – and hence, the evolution of culture and ultimately the evolution of the human species – hinges on our capacity to invest psychic energy in goals that are not modeled exclusively on the teleonomy of genes or cultures. When we step beyond motivations based on pleasure, power and participation, we open up consciousness to experience new opportunities for being that lead to emergent structures of the self. This is autotelic motivation, because its goal is primarily the experience itself, rather than any future reward or advantage it may bring. (Csikszentmihalyi: 1988, p.29)

Omdat flow ervoor zorgt dat mensen steeds nieuwe en ingewikkeldere ervaringen gaan uitoefenen en zo steeds hun grenzen verleggen, is flow volgens Csikszentmihalyi (1988) als evolutionair voordeel ontstaan.

The universality of flow might be accounted for by the fact that it is a connection evolution has built into our nervous system: Whenever we are fully functioning, involved in a challenging activity that requires all our skills, and more, we feel a sense of great exhilaration. Because of this, we want to repeat the experience. But to feel the same exhilaration again, it is necessary to take on a slightly greater challenge, and to develop slightly greater skills. So the complexity of adaptation increases, propelled forward by the enjoyment it provides. It is through the flow experience that evolution tricks us to evolve further. (Csikszentmihalyi: 1988, p. 367)

Volgens Csikszentmihalyi heeft de evolutie ertoe geleid dat de mens flow kan ervaren. Maar om herhaaldelijk flow te kunnen ervaren, moet de mens telkens weer zijn grenzen verleggen. Op die manier heeft de natuur ervoor gezorgd dat het in de aard van de mens ligt steeds grotere uitdagingen aan te gaan en de natuur steeds verder naar zijn hand te zetten. Sinds de industriële revolutie dreigt de natuurlijke aanleg van de mens om in te grijpen in de natuur echter uit de hand te lopen: de mens interageert zodanig met de natuur dat hij niet alleen zijn eigen voortbestaan, maar ook dat van het hele ecosysteem in gevaar brengt. Maar net door het ingenieuze systeem van de natuur waardoor de mens door flow- ervaringen steeds verder evolueert, kan de mens het als een nieuwe uitdaging zien zijn veranderingen in de natuur zodanig door te voeren dat zij het ecosysteem beschermen en het voortbestaan ervan verzekeren.



## **2.5. Flow binnen een contrasterende visie op bewustzijn en zelf**

Over het zelf kunnen er twee theoriën onderscheiden worden: het essentialisme en de bundeltheorie. Het essentialisme stelt dat er een ego is dat de eigenaar is van de ervaringen van het individu. Volgens de meest radicale vorm van essentialisme bestaat er een onverwoestbaar ego dat ook na de dood, dankzij de genade van God, blijft verder leven. Deze vorm van essentialisme is gebaseerd op de theorie van Descartes. Een gematigd essentialistisch standpunt gaat ervan uit dat het brein een constant centrum bevat, waar bedachtzame initiatieven van uitgaan en waarin de morele verantwoordelijkheid huist. Dit zelf is in het bewuste leven voortdurend op de achtergrond aanwezig, het is een instantie die de gewaarwordingen kadert en het gedrag stuurt (Van Loocke, 2006). Csikszentmihalyi neemt dit gematigd essentialistisch standpunt over het zelf in. Hij stelt namelijk dat het zelf alles is wat zich ooit in het bewustzijn van een persoon bevond, evenals de volgorde van doelen die deze persoon zich stelt en de associaties tussen bewustzijnsinhouden die hij of zij maakt. Wel voegt hij eraan toe dat het zelf dynamisch is, omdat het, door eigen toedoen, namelijk door herhaaldelijke flow-ervaringen, aan complexiteit kan toenemen.

Volgens de bundeltheorie is er in het brein geen constante eigenaar van het gedrag. Er zijn wel talrijke deelsystemen, die in een wisselende onderlinge verhouding de toestand van een persoon bepalen. Het zelf is de collectie of bundel van deze toestanden. Dit is de boeddhistische houding ten opzichte van het zelf, maar er zijn ook Westerse denkers die dit standpunt innemen. Galen Strawson bijvoorbeeld stelt dat het bewustzijn grotere inhoudelijke sprongen vertoont dan de metafoor van de 'stroom van het bewustzijn' laat vermoeden. Het bewustzijn kan een continue invulling hebben gedurende enkele seconden, maar de continuïteit kan ook langer aanhouden. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer iemand een uur geconcentreerd met sport bezig is. Strawson vergelijkt de stroken van continu bewustzijn met parels op een snoer. Tussen de parels zijn er gaten, waarin het bewustzijn vervaagt. Vervolgens duikt het weer ten volle op (Van Loocke, 2006).

Ook binnen de bundeltheorie over het zelf is flow mogelijk. Tijdens de flow-ervaring, waarbij het individu volledig opgaat in de activiteit waar het mee bezig is, en een grote mate van concentratie vertoont, heeft het bewustzijn een continue invulling. De flow-ervaring komt overeen met een parel op het snoer. Csikszentmihalyi's stelling dat de complexiteit van het zelf toeneemt naarmate iemand meer flow-ervaringen heeft, kan binnen de parelvisie van

Strawson zo begrepen worden dat er zich meer parels op het snoer bevinden naarmate het aantal flow- ervaringen toeneemt. Dit hoeft niet te betekenen dat alleen flow- ervaringen met parels op het snoer overeenkomen.

Dat het flow- concept ook mogelijk is binnen andere opvattingen over het bewustzijn en het zelf, toont aan dat het niet noodzakelijk is in te stemmen met Csikszentmihalyi's visie op bewustzijn en zelf om zijn onderzoek naar flow te kunnen aanvaarden.

### **3. De optimale ervaring**

#### **3.1. Plezier versus genot**

Volgens Aristoteles (1997) zou het vreemd zijn wanneer geluk gelegen was in amusement. Dat zou namelijk betekenen dat mensen zich hun hele leven inspinnen en ellende verduren met als doel zich maar te amuseren, hetgeen dwaas zou zijn. Geluk is een doel op zich, maar amusement is dat niet. Het is een vorm van ontspanning.

Zich te amuseren om zich vervolgens op serieuze zaken te kunnen concentreren, zoals Anacharsis heeft gezegd, wordt wel als juist gezien. Zich amuseren lijkt namelijk een vorm van ontspanning en we hebben ontspanning nodig, omdat we ons niet voortdurend kunnen inspinnen. Ontspanning is dus niet een doel. Men ontspant zich namelijk met het oog op de activiteit. Het gelukkige leven geldt verder als een leven waarin men optimaal functioneert. Dit gaat met een serieuze houding gepaard en bestaat niet in amusement. (Aristoteles, 1997: p.302)

Aristoteles heeft dus niets tegen amusement zolang het slechts een middel tot een ander doel is, namelijk serieuze zaken. Maar amusement mag volgens hem nooit een doel op zich worden.

Csikszentmihalyi (1999) maakt een onderscheid tussen vermaak of plezier en genot<sup>7</sup>. Vermaak heeft te maken met de vervulling van biologisch geprogrammeerde verwachtingen en verlangens. Lichamelijke behoeften zoals eten, slaap en seks veroorzaken psychische entropie<sup>8</sup>. De vervulling ervan leidt tot een homeostatische ervaring en draagt bij tot de levenskwaliteit, maar niet tot meer complexiteit van het zelf. Genot daarentegen doet zich voor wanneer mensen verder gaan dan hun geprogrammeerde handelingen en een prestatie leveren. Daardoor ervaren ze dat ze veranderd zijn, dat hun zelf gegroeid is, dat ze complexer geworden zijn. Het gevoel dat mensen tijdens een activiteit waarbij hun zelf aan complexiteit toeneemt ervaren, is dat van de optimale ervaring.

---

<sup>7</sup> In de hedonistische benadering van geluk worden vermaak, plezier en genot op één lijn geplaatst: het is het resultaat van positieve ervaringen. Waar Csikszentmihalyi met vermaak en plezier naar verwijst, noemt Seligman (zie hoofdstuk 3) genoegens, genot noemt Seligman voldoening.

<sup>8</sup> De term 'psychische entropie' en Csikszentmihalyi's negatieve houding tegenover negatieve emoties werd in 2.3.2. bekritiseerd. Ik blijf de term psychische entropie gebruiken omdat Csikszentmihalyi hem voortdurend gebruikt.

...we [kunnen] iets leuk of prettig vinden zonder daar enige geestelijke energie in te steken, terwijl genot het resultaat is van een bijzondere aandachtsbesteding. Als de juiste centra in onze hersens worden geprikkeld, wat ook door drugs kan worden bewerkstelligd, hoeft pret of plezier geen enkele moeite te kosten. Maar wij kunnen onmogelijk genieten van een tenniswedstrijd, een boek of een gesprek, zonder ons volledig op die activiteit te concentreren. Daarom is vermaak zo vluchtig van karakter en voegen plezierige ervaringen weinig toe aan het zelf. Complexiteit vereist de investering van geestelijke energie in doelen die nieuw zijn en een redelijk grote uitdaging vormen. (Csikszentmihalyi: 1999, p. 72)

Een leven zonder genot is volgens Csikszentmihalyi (1999) mogelijk maar kwetsbaar omdat het afhangt van de juiste omstandigheden en toeval. Door controle te krijgen over de kwaliteit van de ervaring kunnen mensen hun kwetsbaarheid inperken. Dit kan door te genieten van het alledaagse leven, namelijk door zoveel mogelijk in een toestand van flow te verkeren.

Hier neemt Csikszentmihalyi een duidelijk eudaimonisch standpunt in, volgens hetwelk geluk enkel ontstaat door zelfactualisatie. Vermaak is vluchtig en leidt volgens Csikszentmihalyi niet tot geluk, genot door optimale ervaringen daarentegen maakt de mens sterker, complexer en gelukkiger en geniet volgens hem de voorkeur.

In zijn populariserende werk doet Csikszentmihalyi in die zin een normatieve uitspraak (De Prycker, 2006).

Een leven dat gevuld is met complexe flow- ervaringen is, bij gelijke omstandigheden, meer de moeite waard dan een leven dat besteed wordt aan de consumptie van passief vermaak. (Csikszentmihalyi, 1999: p. 137)

Deze uitspraak houdt een waardeoordeel in ten opzichte van een levensstijl met veel complexe flow- ervaringen. Toch beweert Csikszentmihalyi niet dat elke flow- ervaring waardevol of goed is.

Tieners die opgepakt zijn voor vandalisme of diefstal, hebben vaak geen ander excuus voor hun wandaden dan het simpele feit dat het spannend is om een auto te stelen of

een vreemd huis binnen te dringen. Oorlogsveteranen zeggen dat ze nooit meer zo'n sterke flow hebben ervaren als toen ze aan het front achter hun machinegeweer zaten. Toen de natuurkundige Robert J. Oppenheimer de atoombom ontwikkelde, schreef hij lyrisch over het 'heerlijke probleem' dat hij probeerde op te lossen. (Csikszentmihalyi, 1999: p. 162)

Een leven met regelmatige flow- ervaringen is dus niet voldoende om goed te zijn. Om goed te zijn moet de flow- ervaring gepaard gaan met een moreel en sociaal verantwoordelijk gevoel. In 'Good work. When excellence and ethics meet' (2001) behandelen Csikszentmihalyi, Gardner en Damon dit probleem. Ze brengen verslag uit van hun onderzoek naar de combinatie van flow, sociale verantwoordelijkheid en een excellente kwaliteit op professioneel vlak, meer bepaald in de journalistiek en de genetica.

De meeste auteurs binnen de eudaimonische benadering nemen deze prescriptieve houding niet in (Ryff en Singer, 1998; Ryan en Deci, 2001). Ze kennen geen intrinsieke waarde toe aan de eudaimonische componenten van welzijn. Huta (2006) stelde weliswaar empirisch vast dat de eudaimonische vorm van geluk duurzamer is dan de hedonistische, maar leidt daar niet uit af dat de eudaimonische levensvorm moreler is (De Prycker, 2006).

### **3.2. Kenmerken van de optimale ervaring**

#### **3.2.1. De optimale ervaring bij Csikszentmihalyi**

Uit het onderzoek van Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave (1988) bleek dat mensen wereldwijd flow op dezelfde manier ervaren. Ze geven acht kenmerken aan waarvan er minstens één in elke optimale ervaring aanwezig is (Csikszentmihalyi: 1999). Het gaat meestal om een taak waarvan mensen geloven dat ze ze aankunnen (1) en waar ze zich op kunnen concentreren (2). De taak verschaft een duidelijk doel (3) en feedback (4) waardoor concentratie mogelijk is. Het individu is zo intens en moeiteloos betrokken bij de taak dat het niet afgeleid raakt door alledaagse beslommeringen (5) en heeft het gevoel alles onder controle te hebben (6). Tijdens de activiteit denkt het individu nauwelijks aan zichzelf hoewel het zelfbewustzijn na de flow-ervaring groter is (7). Het individu heeft een subjectief besef van tijd waardoor uren op het ene moment voorbijvliegen en minuten op het andere moment uren lijken te duren (8). Nog een belangrijk aspect van de optimale ervaring is dat ze een doel

is op zich, ze is autotelisch. Mensen richten hun aandacht op de activiteit zelf, en niet op het resultaat ervan.

De kans op flow is het grootst wanneer er een evenwicht is tussen de uitdaging van de activiteit en de vaardigheden van het individu. Hierbij moeten zowel de uitdaging als de vaardigheden voldoende hoog liggen. Liggen beide laag, dan verkeert het individu in apathie. Bestaat er een onevenwicht, en is de activiteit te moeilijk ten opzichte van de capaciteiten van het individu, dan raakt het individu gefrustreerd of angstig. Is de activiteit te eenvoudig tegenover de capaciteiten van het individu, dan verveelt het zich.

### 3.2.2. Maslow's theorie over de zelfrealisatie

Maslow's theorie over de zelfrealisatie is de historische voorganger van de flow- theorie (Van Looke, 2006).

De zelfactualiserende mens heeft volgens Maslow (1977) de volgende eigenschappen:

- hij of zij neemt de werkelijkheid effectiever waar en kan er gemakkelijker mee omgaan
- hij of zij aanvaardt zichzelf, de anderen en de natuur
- hij of zij is spontaan en probleemgericht
- hij of zij heeft het vermogen om afstand te nemen en de behoefte aan privacy
- hij of zij is autonoom en onafhankelijk van cultuur en omgeving
- hij of zij ervaart het dagelijkse als nieuw
- de 'mystieke ervaring' of het 'oceanische gevoel' komt bij de zelfactualiserende mens tamelijk vaak voor
- hij of zij koestert voor de mensheid als geheel een 'Gemeinschaftsgefühl'
- hij of zij onderhoudt betere en diepere intermenselijke contacten dan welke andere volwassene dan ook
- hij of zij is democratisch in de diepste betekenis van het woord
- hij of zij kan een goed onderscheid maken tussen middelen en doelen
- hij of zij heeft een filosofisch, niet- vijandig gevoel voor humor
- hij of zij is creatief

De mystieke ervaring of het oceanische gevoel van Maslow komt in sterke mate overeen met de flow- ervaring van Csikszentmihalyi. Sommige andere eigenschappen van de zelfactualiserende mens komen ook bij Csikszentmihalyi aan bod (zie verder).

De mystieke ervaring dankt haar naam aan schrijvers die ervaringen waarbij ze het gevoel hebben van een eindeloze, steeds groter wordende verte die zich voor het geestesoog ontrolt, een gevoel van extase, verwondering en ontzag, alsof ze tegelijkertijd sterker en hulpelozener zijn dan ooit tevoren, het gevoel dat ze hun plaats in tijd en ruimte verloren hebben en tenslotte de overtuiging dat zich iets belangrijks en waardevols aan het voltrekken is, waardoor ze zelfs in hun gewone dagelijkse bestaan tot op zekere hoogte herboren en sterker gemaakt worden, als mystiek omschrijven. Volgens Maslow is het echter van groot belang deze ervaringen niet met het theologische of bovennatuurlijke te verbinden. Bij zijn proefpersonen was er namelijk niemand die dit verband spontaan legde.

Deze ervaringen kunnen volgens Maslow ook in minder intense vorm voorkomen. Het is mogelijk ze in een kwantitatief continuüm te plaatsen en te ordenen naar intensiteit. Zo kwam Maslow tot de ontdekking dat juist de minder intense mystieke ervaringen bij veel mensen voorkomen en bij sommige begenadigde individuen zelfs tientallen keren per dag.

Blijkbaar is wat men gewoonlijk een mystieke ervaring noemt in feite een sterk geïntensiveerde vorm van *willekeurig welke* ervaring die het verlies of de overstijging van het zelf impliceert, bij voorbeeld intense concentratie, sterke probleemgerichtheid, het ‘muga’- gedrag<sup>9</sup> zoals beschreven bij Benedict [1946] [...], sterke zinnelijke of zintuiglijke ervaringen of kunst- of muziekgenot waarbij men zichzelf totaal vergeet. (Maslow, 1977: p. 229- 230)

De overeenkomsten met flow zijn intense concentratie, sterke probleemgerichtheid (de taak verschaft een duidelijk doel en feedback), en het feit dat het individu zich niet van zichzelf bewust is of zichzelf totaal vergeet. Zowel de mystieke ervaring als flow kunnen veelvuldig voorkomen, soms zelfs meerdere keren per dag.

---

<sup>9</sup> ,Muga’ is de ik- loosheid van Zen.

Csikszentmihalyi heeft zich duidelijk laten inspireren door de mystieke ervaring (of piekervaring) van Maslow. Een belangrijk aspect van de flow-ervaring dat bij Maslow niet aanwezig is, is het evenwicht tussen uitdaging en vaardigheid, waarbij zowel uitdaging als activiteit voldoende hoog liggen.

### 3.2.3. Zelfactualisatie bij Waterman

Nog een voorbeeld van de manier waarop het begrip ‘zelfactualisatie’ binnen de eudaimonische benadering van geluk ingevuld kan worden is dat van Waterman (1993). De ervaring waarbij iemand zich zeer levendig en authentiek voelt, in overeenstemming leeft met de persoonlijke diepste waarden en volledig geëngageerd is, noemt hij ervaringen van persoonlijke expressiviteit.

(a) an unusually intense involvement in an undertaking, (b) a feeling of special fit or meshing with an activity that is not characteristic of most daily task, (c) a feeling of intensely being alive, (d) a feeling of being complete or fulfilled while engaged in an activity, (e) an impression that this is what the person was meant to do, and (f) a feeling that this is who one really is. (Waterman, 1993: p. 679)

Watermans beschrijving van de ervaring van persoonlijke expressiviteit vertoont overeenkomsten met de flow-ervaring (intense betrokkenheid bij de activiteit, het gevoel de taak aan te kunnen). Hij deed empirisch onderzoek naar welke activiteiten persoonlijke expressiviteit mogelijk maken, en welke hedonistisch genot opleveren. Zijn conclusie luidt dat persoonlijke expressiviteit optreedt bij activiteiten die voor een persoonlijke groei en ontwikkeling zorgen, waarbij meestal inspanning vereist is. Hedonistisch genot is dan weer meestal verbonden met ontspannende activiteiten die weinig inspanning vergen. Belangrijk is dat Waterman zowel de persoonlijke expressiviteit als het hedonistisch genot verbindt met geluk (De Prycker, 2006).



## **4. Sociale omgevingsfactoren die de flow- ervaring beïnvloeden**

Zowel de culturele omgeving als het gezin kunnen invloed uitoefenen op de mate waarin de leden ervan flow ervaren. De culturele omgeving bevordert flow wanneer ze haar leden een evenwicht biedt tussen regels en de mogelijkheid om hun doelen te verwezenlijken. Dit is niet het geval in een toestand van maatschappelijke anomie, noch in een toestand van maatschappelijke vervreemding. Er dient een middenweg tussen beide gevonden te worden. Op het niveau van het gezin is het de autotelische gezinssituatie die het ervaren van flow bij de kinderen in de hand werkt.

### **4.1. Culturele en maatschappelijke factoren**

#### **4.1.1. De rol van cultuur**

Volgens Csikszentmihalyi (1999) is de mate waarin een cultuur haar leden de mogelijkheid biedt te streven naar geluk een goede maatstaf om culturen tegen elkaar af te wegen. Culturen moeten een goed evenwicht vinden tussen de psychologische behoeften van hun leden en de mogelijkheden om die behoeften te bevredigen. Wanneer er in een cultuur doelen en regels aanwezig zijn die aansluiten bij de vaardigheden van haar leden, zullen deze vaak flow ervaren.

Regelmatige flow- ervaringen zijn echter geen garantie dat de cultuur zal blijven voortbestaan. Delle Fave en Massimini (1988) bestudeerden de invloed van de modernisering op traditionele culturen (zoals de Occitaanse gemeenschap van de Val Varaita en de kleine gemeenschap van de Gressonay in de Val D'Aoste, beide in Italië). Uit de vergelijking van de flow- ervaringen van mensen met verschillende leeftijden blijkt dat de oudere respondenten gemakkelijk flow ervaren tijdens het zware werk dat ze op het land en in het huishouden verrichten. Buiten hun werk hebben ze geen hobby's, hun werk is eigenlijk hun hobby. Op de vraag of ze vrijwillig voor hun manier van leven gekozen hebben, antwoorden ze overtuigd "ja". De jongere respondenten daarentegen beweren dat ze hun manier van leven zouden willen omruilen voor het moderne stadsleven. Ze ervaren geen flow tijdens het werk, maar oefenen specifieke hobby's uit (zoals motorcross in de bergen, skiën, bij vrienden zijn, voetbal spelen, ...) die hen optimale ervaringen bezorgen. Hoewel de cultuur van de

Occitaanse en Gressonayaanse gemeenschap de oudere leden een goed evenwicht biedt tussen vaardigheden en uitdagingen, blijkt dit evenwicht ontoereikend te zijn voor de jongeren. Aangezien de jongeren geen flow ervaren wanneer ze de traditionele taken van hun gemeenschap uitoefenen, zullen ze op zoek gaan naar andere activiteiten die wel flow genereren, en zullen de traditionele activiteiten verdwijnen.

Flow is volgens Csikszentmihalyi (1988) echter geen garantie voor deugd. Als al het andere gelijk blijft, kan een cultuur waarvan de leden regelmatig flow ervaren als 'beter' aanzien worden dan een cultuur waarin dat niet het geval is. Maar wanneer een groep mensen doelen en normen aanhangt die hun geluk doen toenemen, kan dit ten koste gaan van een andere groep.

The flow of the Athenian citizen was made possible by the slaves who ran his property, just as the elegant lifestyle of the Southern plantations in America rested on the work of imported slaves. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988: p. 186-187)

Deze culturen kunnen bezwaarlijk beter genoemd worden dan andere culturen waarin de leden minder flow ervaren maar op een grotere voet van gelijkheid staan. In het algemeen blijkt dat rijkere en beter opgeleide burgers met een stabiele regering gelukkiger zijn, waarschijnlijk omdat deze regeringen veel investeren in activiteiten die genot verschaffen. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)

#### 4.1.2. Anomie

Een toestand van anomie doet zich voor wanneer de omgeving onzeker wordt en de gedragsnormen vervagen. Mensen die voor de orde in hun bewustzijn nood hebben aan normen worden daardoor angstig en kunnen geen flow meer ervaren.

When the world becomes too uncertain, a sense of normlessness, meaninglessness, or isolation may obtain. One experiences normlessness when known rules for social behavior are inapplicable or ineffective, meaninglessness when understandable purposes for action are absent, isolation when social support from one's fellows is inadequate or undependable. The anomic individual finds himself or herself

unsupported by significant others, free to choose from meaningless alternatives, without direction or purpose, bound by no constraint, guided by no faith, comforted by no hope. The uncertainty of outcomes elevates the taken-for-granted to the problematic, the routine to the traumatic, the normal task to the major test. (Mitchell: 1988, p. 42)

Niet alleen het instorten van de economie, maar ook een te snelle toename van de welvaart kan een toestand van anomie in de hand werken. Mitchell (1988) illustreert dit fenomeen aan de hand van de theorie van Durkheim:

Every disturbance of equilibrium, even though it achieves greater comfort and a heightening of general vitality, is an impulse to voluntary death. Whenever serious readjustments take place in the social order, whether or not due to a sudden growth or unexpected catastrophe, men are more inclined to self- destruction. (Durkheim, [1897], 1951; in Mitchell, 1988: p. 39)

Als mensen niet langer beperkt worden door een stabiele economische orde, gaan ze zichzelf overschatten en onbereikbare doelen stellen. Doordat ze niet zeker zijn of hun verlangens wel aangepast zijn, raken ze gedesoriënteerd, verward en ontstaat een gevoel van normloosheid.

Anomie zet mensen ertoe aan te zoeken naar sociale stabiliteit, veiligheid en zekerheid. Ze willen een vorm van stabiele interactie bereiken, de onzekerheid bannen en deel uitmaken van een begrijpelijke en voorspelbare sociale orde. Ze verlangen naar eisen die in evenwicht zijn met hun kunnen. Wel wijst Mitchell erop dat niet iedereen op zoek is naar veiligheid, stabiliteit en zekerheid. (Mitchell: 1988)

Misschien valt het grote succes van het extreem rechtse Vlaams Belang gedeeltelijk te verklaren doordat mensen in Vlaanderen, waarin er sprake is van anomie doordat het katholicisme haar rol van normverstrekker verloren heeft en de welvaart in de laatste decennia enorm toegenomen is, op zoek gaan naar houvast, veiligheid en zekerheid en deze denken te vinden in een partij die strenge normen en een rigoureuze bescherming van het bezit voorstaat?

### 4.1.3. Vervreemding

Vervreemding treedt op wanneer het sociale stelsel mensen dwingt te handelen op een manier die tegengesteld is aan hun doelen. Daardoor kunnen de leden van de samenleving geen geestelijke energie meer steken in de doelen die ze willen nastreven.

When people can predict their own behaviors on the basis of the social order in which they are situated, when they perceive their world as constrained by social forces, bound over by rule and regulation at every turn to the extent that personal creativity and spontaneity are stifled, when they know what they will and must do in a given situation regardless of their own interests, they experience alienation. (Mitchell: 1988, p. 43)

Het kapitalisme geeft aanleiding tot vervreemding. Mitchell (1988) ontleent zijn definitie van vervreemding grotendeels aan Marx, volgens wie de arbeider in een kapitalistische maatschappij vervreemd is van zijn arbeid. Doordat de arbeider namelijk niet meer met het door hem of haar vervaardigd produkt verbonden is, kan hij of zij in zijn of haar arbeid niet meer tot zelfvervulling komen. De arbeider ontkent zichzelf in zijn of haar werk en raakt er fysiek en mentaal door uitgeput. Alleen tijdens zijn of haar vrije tijd kan de arbeider zichzelf nog ontplooiën. Marx pleit daarom voor betekenisvol werk waarin de arbeider tot creatieve zelfexpressie kan komen. Andere voorbeelden van situaties waarin vervreemding optreedt zijn het leven in concentratiekampen, gevangenissen, en werk aan de lopende band (Mitchell: 1988). Vervreemding staat flow in de weg.

### 4.1.4. Een middenweg tussen anomie en vervreemding

Mitchell (1988) ziet anomie en vervreemding als de twee uitersten van een continuüm van onzekerheid naar zekerheid in het sociale leven. Zowel mensen die zich in een context van anomie bevinden als mensen binnen een context van vervreemding zoeken naar een middenweg tussen beide situaties.

Both alienated and anomic social actors are seeking ways of bringing into balance their perceived abilities and the responsibilities confronting them. Both endeavor to match the challenges they face with the resources they possess. Both attempt to move

toward a state of equilibrium between what they perceive themselves capable of doing and what they are allowed or required to do as a result of their position in the social structure. Achievement of this balance renders activity intrinsically rewarding, enjoyable, “fun.” (Mitchell: 1988, p. 43-44)

Hierbij is het belangrijk dat de actoren zich competent achten voor de taken die ze zichzelf tot doel stellen. Dit betekent dat ze zichzelf zien als de geschikte persoon om een bepaalde taak te vervullen. Wanneer een persoon zijn of haar vaardigheden kan inschakelen voor een uitdaging waartegen hij of zij opgewassen is, kan deze persoon een toestand van flow bereiken. Flow is het tegengestelde van zowel vervreemding als anomie. Om een toestand van flow te creëren, zullen mensen binnen een context van vervreemding in hun vrije tijd op zoek gaan naar vormen van ontspanning die onzekerheid teweeg brengen. Mensen binnen een context van anomie daarentegen zullen tijdens hun vrije tijd eerder op zoek gaan naar zekerheid (Mitchell: 1988). Regeringen die het geluk van hun inwoners willen doen toenemen, waken er bijgevolg best over dat hun beleid noch tot vervreemding, noch tot anomie leidt, maar een middenweg volgt tussen beide.

#### **4.2. De invloed van het gezin**

Niet alleen de culturele context heeft een invloed op de mogelijkheid om flow te ervaren. Ook de gezinscontext draagt bij tot het al dan niet ervaren van flow. Kevin Rathunde (1988) stelde een hypothese op over hoe een autotelische gezinssituatie er moet uitzien opdat de kinderen regelmatig flow ervaren. Een autotelische gezinssituatie

(1) [...] must provide choices in order that the child feels in control, but must not be coercive in determining where the child should focus attention or leave the child completely on his or her own; (2) must provide clarity so that the child may efficiently focus and adjust attention, but not be so rigid or loose that the feedback from the environment is redundant or uninterpretable; (3) must center attention on immediate tasks in order that the child experiences autotelic rewards, but must not disrupt a task with too much attention to rewards exclusively outside the particular activity or exclusively inside the child; (4) must support a commitment or trust in order that the child may emerge from behind a defensive ego, but not call for dogmatic adherence or leave one alone or alienated; and (5) must provide challenge to give the impetus to

action, but must not overwhelm the child's affective and cognitive potential for turning information into meaning. (Rathunde: 1988, p. 345)

In zijn onderzoek peilde Rathunde (1988) bij 193 jongeren uit twee middelbare scholen aan de hand van vragenlijsten naar hun gezinscontext. Vervolgens deelde hij ze volgens zijn hypothese over hoe een autotelische gezinssituatie er moet uitzien in in een groep van adolescenten uit een autotelische gezinscontext en een groep adolescenten uit een niet-autotelische gezinscontext. De gezinscontext blijkt vooral van betekenis voor de gemoedstoestand van de jongeren terwijl ze productief werk verrichten. De jongeren uit een autotelische gezinscontext zijn in het algemeen gelukkiger, opgewekter en waakzamer terwijl ze hun schoolwerk doen, zowel thuis als op school. Wanneer de jongeren hun vrije tijd op een ongestructureerde, passieve manier met vrienden doorbrengen, zoals bijvoorbeeld op een fuif, door spelletjes te spelen, naar muziek te luisteren of TV te kijken, treden er geen significante verschillen op tussen de jongeren uit beide groepen. Rathunde (1988) besluit uit zijn onderzoek dat de autotelische gezinscontext ervoor zorgt dat adolescenten gemakkelijker optimale ervaringen hebben. Terwijl voor de jongeren uit een niet-autotelische gezinscontext het ongestructureerd samenzijn met hun vrienden het hoogtepunt van de week vormt, zijn de jongeren uit een autotelische gezinscontext ertoe in staat ook tijdens productieve momenten hun positieve gemoedstoestand te bewaren.

Rathundes (1988) onderzoek toont eveneens aan dat de adolescenten uit een autotelische gezinscontext gelukkiger, opgewekter, meer sociaal, open, coöperatief en duidelijk zijn wanneer ze bij hun ouders zijn. Dit komt omdat de jongeren weten wat hun ouders van hen verwachten, omdat ze op hun ouders kunnen rekenen wanneer ze hen nodig hebben, en omdat ze in hun gezin problemen kunnen bespreken en zich goed voelen over de oplossingen ervan. Deze situatie is gegroeid uit een autotelische gezinscontext waarin herhaaldelijke feedback in het verleden ertoe geleid heeft dat de kinderen, net doordat ze goed wisten wat mag en niet mag, regelmatig flow konden ervaren.

Meer onderzoek bij een grotere en meer gevarieerde groep van proefpersonen is echter noodzakelijk om met grotere zekerheid beweringen te doen over de mate waarin een autotelische gezinscontext het ervaren van flow beïnvloedt.

In zijn populariserende werk stelt Csikszentmihalyi (1999) desalniettemin dat ouders die hun kinderen duidelijk maken wat ze van hen verwachten, die hun kinderen tonen dat ze belangstelling hebben voor wat ze op dat moment doen, keuzemogelijkheden bieden, ervoor zorgen dat hun kinderen zich veilig voelen bij hen en hun kinderen uitdagingen, dat wil zeggen steeds complexere mogelijkheden tot handelen bieden, de flow- ervaringen van hun kinderen bevorderen. Al hun aandacht kan gaan naar activiteiten waarmee ze hun zelf kunnen ontwikkelen en wordt niet afgeleid door conflicten over regels of verwachtingen.

Rathunde (1988) vergelijkt de duidelijkheid over de regels in de autotelische gezinssituatie met de regels van een spel. De speler die volledig opgaat in het spel gebruikt de regels als vooraf geformuleerde richtlijnen die zijn of haar aandacht op bepaalde doelen richten. De regels zorgen ervoor dat er geen obstakels opduiken die het genot van het spel zelf in de weg staan. In dat geval zijn de regels autotelisch. Wanneer de regels echter niet goed opgesteld zijn kunnen er conflicten over de regels opduiken. Daardoor gaat de aandacht van het spel naar de regels en kunnen de spelers (tijdelijk) niet meer van het spel genieten. In een autotelisch spel zijn de regels zodanig geformuleerd dat er normaalgezien geen conflicten opduiken. De regels bevinden zich op de achtergrond van het spel, het genot van het spel zelf op de voorgrond. Deze voorgrond- achtergrond dynamiek doet zich ook voor in het gezin: gezinnen met duidelijke regels bieden het kind structuur, waardoor het deze regels niet als een hindernis voor genot van het spel zal ervaren. In gezinnen waarin in een bepaalde context de regels de ene keer wel en de andere keer niet gelden, zal het kind ten gevolge van deze inconsistentie met de ouders over de regels beginnen discussiëren. In dat geval staan de regels het genot van het spel wel in de weg.

De bevindingen uit Rathundes onderzoek kunnen gebruikt worden om ouders die zich vragen stellen over de opvoeding van hun kinderen advies te verlenen. Op die manier kan het onderzoek naar geluk niet alleen op beleidsniveau, maar ook op gezinsniveau bijdragen tot meer welzijn.

## **5. Flow vinden in dagelijkse activiteiten**

### **5.1. Activiteiten waardoor flow kan ontstaan**

Volgens Csikszentmihalyi (1988) is het niet de objectieve structuur van een activiteit die bepaalt of iemand flow ervaart of niet. Het is enerzijds aan de persoon in kwestie om de uitdagingen in een situatie te herkennen, anderzijds ligt het ook aan deze persoon of een activiteit flow, dan wel angst of verveling oproept. Autotelische persoonlijkheden kenmerken zich doordat ze minder beïnvloedbaar zijn door tegenslagen en gemakkelijker uitdagingen vinden in hun omgeving. Dit sluit aan bij wat Maslow (1977) zegt over zelfactualiserende mensen die in staat zijn het dagelijkse als nieuw te ervaren:

Zelfactualiserende mensen hebben de schitterende eigenschap dat zij steeds en steeds opnieuw de goede dingen des levens op naïeve en frisse wijze met dankbaarheid, blijdschap, verwondering en zelfs extatische opwindning tegemoet kunnen treden, ook als deze door anderen als ‘saai’ en ‘afgezaagd’ worden ervaren. (Maslow, 1977: p.227-228)

Toch is volgens Csikszentmihalyi de situatie niet uitzichtloos voor mensen die minder gemakkelijk uitdagingen vinden.

In everyday life, challenges and skills are rarely balanced. Either there are too many things to do, clamoring for attention, in which case we tend to be worried or anxious; or there seems to be nothing to do, in which case we end up feeling bored. This is why flow typically occurs in clearly structured activities in which the level of challenges and skills can be varied and controlled, such as ritual events, games, sports, or artistic performances. (Csikszentmihalyi, 1988: p. 30 - 31)

In zijn populariserend werk heeft Csikszentmihalyi (1999) het over lichamelijke, zintuiglijke en symbolische activiteiten waardoor mensen gemakkelijk flow kunnen ervaren. Zijn opsomming is bij momenten sterk anti- hedonistisch<sup>10</sup>. Enkel door van de activiteiten te eisen dat ze in moeilijkheidsgraad kunnen toenemen, wordt de flow- ervaring mogelijk. Bij

---

<sup>10</sup> In zijn meer wetenschappelijk werkt neemt Csikszentmihalyi deze anti- hedonistische houding niet in.



momenten is zijn betoog echter sterk moraliserend. Hier volgen enkele van de voorbeelden van activiteiten die Csikszentmihalyi geeft.

Een eerste voorbeeld van een lichamelijke activiteit die flow genereert is sport: bij het sporten kan flow ontstaan wanneer mensen erin slagen de grenzen van hun lichaam te overschrijden, door bijvoorbeeld net iets sneller of langer te lopen dan de vorige keer. Wanneer mensen hun persoonlijk record trachten te verbeteren, gaat al hun aandacht daar naartoe waardoor ze volledig geconcentreerd zijn en zich in een toestand van flow bevinden. Doordat mensen bij het sporten meestal de neiging hebben iets beter te doen dan de vorige keer, zullen de meeste mensen er in slagen bij het sporten flow te ervaren. Csikszentmihalyi's anti- hedonisme zit hem in het feit dat het gewoon genieten van de sportactiviteit volgens hem geen geluk kan opleveren. Dit is enkel een momentane vorm van plezier.

Een ander voorbeeld van een lichamelijke activiteit waardoor flow kan ontstaan, is seks. Maar behalve dat Csikszentmihalyi hier zeer anti- hedonistisch is, is hij ook zeer moraliserend. Hij stelt namelijk dat seks op zich al gauw gaat vervelen. Pas wanneer seks een activiteit wordt waarbij romantiek en hofmakerij te pas komen, is er sprake van meer complexiteit. Deze complexiteit neemt nog toe indien seks plaatsvindt binnen een liefdesrelatie. De liefdesrelatie kan echter een sleur worden, daarom moeten de partners erover waken dat hun liefdesleven interessant blijft door aandacht voor elkaar te blijven hebben en samen dingen te doen die ze als zinvol ervaren.

Wat betreft eten neemt Csikszentmihalyi op dezelfde wijze stelling in tegen het hedonisme. Eten alleen kan geen genot opleveren. Er moet een inspanning (het echt proeven) mee gepaard gaan om van geluk te kunnen spreken. Hij zegt dat eten net als seks een biologische noodzaak is die tegelijkertijd genot kan genereren. Het komt erop aan het eten echt te proeven en niet zonder meer naar binnen te werken. Wie dit doet kan zijn of haar smaakpapillen ontwikkelen en van eten en koken een complexere ervaring maken.

Naar muziek luisteren leidt alleen tot een flow- ervaring als er *actief* naar geluisterd wordt. Gewoon luisteren levert namelijk enkel onmiddellijk plezier op en is geen uitdaging. Maar actief luisteren is na verloop van tijd niet meer genoeg: in een verder stadium zal het individu op een analoge manier luisteren en bij de klanken beelden en gevoelens oproepen. In een nog complexer stadium analyseert de luisteraar de muzikale structuur. De verschillende stadia

vereisen een toegenomen complexiteit, waardoor de luisteraar steeds meer van de muziek zal genieten. Zelf een instrument leren bespelen is eveneens een vaardigheid die het zelf bekrachtigt. De muzikant zal door het vele oefenen steeds beter worden en daardoor steeds moeilijkere muziekstukken spelen of zelfs componeren. Hij of zij legt de lat steeds hoger, waardoor de complexiteit toeneemt.

Voorbeelden van symbolische activiteiten zijn taal en geschiedenis: taalspelletjes, conversaties, poëzie en proza schrijven zijn activiteiten die flow bewerkstelligen. Geschiedenis, het observeren, vastleggen en behouden van de herinnering is eveneens een activiteit waarbij flow kan optreden. Op persoonlijk niveau kan dit door het schrijven van een dagboek of van de familiegeschiedenis. Amateur-historici gaan nog verder: zij verzamelen gegevens over een bepaalde gemeenschap en zetten hun eigen indrukken op papier. Ook hier is de voorwaarde voor flow telkens dat de activiteit in moeilijkheidsgraad toeneemt naarmate de persoon die ze uitvoert er meer bedreven in wordt.

Deze voorbeelden van activiteiten passen binnen de theorie over flow: mensen kunnen flow ervaren wanneer hun vaardigheden in evenwicht zijn met de moeilijkheidsgraad van de activiteit. Doordat mensen flow ervaren, doen ze de activiteit graag en oefenen ze ze vaker uit. Daardoor nemen hun vaardigheden toe. Om het evenwicht tussen vaardigheid en moeilijkheidsgraad te kunnen bewaren, moet bijgevolg ook de moeilijkheidsgraad toenemen. Opdat een activiteit tot flow kan leiden, moet ze in complexiteit kunnen toenemen. Activiteiten die wel plezier opleveren, maar niet complexer worden, kunnen mensen onmogelijk blijvend gelukkig maken. In die zin is Csikszentmihalyi anti- hedonistisch. Maar dit maakt zijn discours tegelijkertijd moraliserend, want de activiteiten die geen blijvend genot opleveren keurt hij af.

Een duidelijk voorbeeld van zijn moraliserend discours is zijn houding ten opzichte van tv-kijken. Hij noemt het een gemakkelijke en veel gebruikte manier om het bewustzijn te structureren en te vermijden dat de aandacht afdwaalt naar onaangename gebeurtenissen, terwijl het de kijker niet op een hoger complexiteitsniveau brengt. Dagdromen daarentegen is volgens hem wel een eenvoudige manier om vanuit het brein, en dus zonder externe prikkel, in flow te geraken. Want de verbeelding die eraan te pas komt doet de complexiteit van het bewustzijn toenemen.

Deze houding tegenover tv- kijken is niet alleen moraliserend, maar roept ook de vraag op of het niet mogelijk is dat mensen door bepaalde programma's aan het denken gezet worden, waardoor hun complexiteit wel toeneemt. Zijn bewering dat dagdromen een eenvoudige manier is om in flow te geraken, is bovendien problematisch. Bij dagdromen is er van een uitdaging of vaardigheden namelijk geen sprake. Bovendien kunnen mensen tijdens elke activiteit dagdromen, ook tijdens bijvoorbeeld het tv- kijken. Met zijn stelling dat dagdromen mensen op een eenvoudige manier in flow kunnen brengen, weerlegt hij eigenlijk zijn hele theorie over flow.

Ook over drugs is Csikszentmihalyi moraliserend. Hij zegt dat drugs er al gauw toe leiden dat iemand de controle over het bewustzijn verliest. Kunstwerken die onder invloed van drugs gemaakt werden zijn volgens hem veelal te genotzuchtig en voor de hand liggend. De eventuele bijzondere beelden, gedachten en gevoelens die uit het druggebruik voortvloeien kan de kunstenaar pas wanneer hij of zij weer nuchter is gebruiken. Deze afkeer voor drugs spreekt eerder uit een persoonlijke overtuiging. De filosoof Aldous Huxley had er een andere mening over. Hij diende zich vrijwillig aan als proefkonijn voor een onderzoek naar mescaline, waarna hij zijn bekende essay 'The doors of perception'(1954) schreef. De ervaring die hij door het gebruik van mescaline kreeg was voor hem een ware revelatie die een nieuw licht werpt op de filosofie, esthetica en kennisleer. Volgens Huxley is de drang om het zelfbewuste te overstijgen eigen aan de mens. Als het hem niet lukt dit te doen via spirituele weg, kunnen chemische surrogaten uitkomst bieden (Shenk, 1999).

## **5.2. De verhouding werk, vrije tijd en flow**

### **5.2.1. Flow op de werkvloer**

In zijn populariserend werk stelt Csikszentmihalyi (1999) dat flow op de werkvloer zowel door de werknemer als door bedrijfs- en vakbondsleiders kan bewerkstelligd worden. Aangezien mensen een groot deel van hun leven op het werk doorbrengen, kunnen ze maar beter proberen van hun werk te genieten en op die manier hun levenskwaliteit verhogen. Door de mogelijkheden van het werk volledig uit te buiten en door totaal in het werk op te gaan, kunnen mensen met een autotelische persoonlijkheid zelfs van zwaar en eenvoudig werk, dat door de meesten als saai en zinloos beschouwd zou worden, genieten en dus hun zelf laten groeien. Csikszentmihalyi geeft het voorbeeld van een arbeider in een autofabriek, die

zodanig in de technische apparaten geïnteresseerd is dat hij inzicht krijgt in hoe ze functioneren en zelfs herstellingswerken kan uitvoeren. Elke werknemer kan volgens hem een autotelische persoonlijkheid ontwikkelen door actiemogelijkheden te leren herkennen, de eigen vaardigheden te verbeteren en realistische doelen te stellen. Maar één voorbeeld is geen argument om zijn stelling dat het mogelijk is van elke soort werk te genieten te aanvaarden, en zoals in 5.2.2. zal blijken toont onderzoek naar vrouwelijke fabrieksarbeidsters aan dat zij er niet in slagen flow op het werk te ervaren. Hoe autotelische persoonlijkheden concreet alle mogelijkheden van hun werk kunnen uitbuiten verduidelijkt Csikszentmihalyi niet. Hij neemt hier een moraliserende houding aan door te beweren dat iedereen maar moet proberen van zijn of haar werk te genieten.

In principe is het volgens Csikszentmihalyi mogelijk elke baan zodanig volgens de flow-regels in te richten dat ze genot kan opleveren. Maar voor bedrijfs- en vakbondsleiders is dit meestal absoluut geen prioriteit. Wanneer de werknemers van hun werk genieten kan dit nochtans de productiviteit doen toenemen. Om werkelijk van het werk te kunnen genieten moet de baan zoveel mogelijk op een flow- activiteit lijken.

Een baan die op een flow- activiteit lijkt zou betekenen dat de werknemers geloven dat ze de taak aankunnen en dat ze zich op de taak kunnen concentreren. De taak moet een duidelijk doel en feedback verschaffen. De werknemer moet zich bij de taak betrokken voelen en een gevoel van controle hebben. Daarbij denkt hij of zij niet aan zichzelf en heeft hij of zij een subjectief tijdsbesef.

Voorbeelden van hoe op flow- gerichte werkomgevingen er kunnen uitzien zijn de Volvo-autofabrieken in Kalmar en Uddevalla, Zweden. In 1974 opende Volvo een autofabriek in Kalmar waarin teamwork gestimuleerd werd. De bedoeling was betere condities te creëren voor de arbeiders, om zo sabotages en stakingen van ontevreden werknemers te vermijden. Elk team was verantwoordelijk voor een bepaald deel van het productieproces en had zijn eigen werkruimte. De werkcycli bedroegen 15 tot 20 minuten, waardoor de arbeiders een beter overzicht hadden over hun job dan hun collega's in traditionele autofabrieken, die gemiddeld 2 minuten aan een taak besteedden en die de hele dag herhaalden. De lopende band werd a.h.w. in stukken gehakt: wanneer een bepaalde taak door een team in een bepaalde ruimte was afgewerkt, werd de auto naar een andere ruimte met een ander team gebracht, die daar een andere taak volbracht.

In de jaren tachtig concipieerde Volvo een nieuwe autofabriek in Uddevalla, met een nieuw productiesysteem: het 'reflectief productiesysteem'. De doelen waren een hoge flexibiliteit, een hoge productiviteit, hoge efficiëntie, goede kwaliteit van de producten en een goede werksfeer. Het verschil met de fabriek in Kalmar was dat een team in Uddevalla instond voor de volledige assemblage van een auto (zowel in Kalmar als in Uddevalla werd enkel assemblage gedaan). De auto werd naar één werkruimte gebracht en werd daar volledig afgewerkt. Elke arbeider stond in voor minstens één vierde van de assemblage van de wagen. Een taak duurde gemiddeld 2 à 2,5 uur. De arbeiders werden bovendien financieel gestimuleerd bijkomende vaardigheden aan te leren, waardoor sommigen uiteindelijk over de kennis beschikten om een hele wagen te assembleren. Bovendien konden de arbeiders leren hoe ze een team moeten leiden. Het leiderschap roteerde onder de arbeiders die over de geschikte competenties beschikten.

De resultaten van het nieuwe productiesysteem vervulden de verwachtingen: er was een hoge kwaliteit, flexibiliteit en productiviteit. Het aantal uren om een wagen af te werken bedroeg in 1992 Uddevalla 32 uur, terwijl die in Torslanda, een traditionele autofabriek, 42 uur bedroeg. In 1992 daalde de vraag naar auto's echter, waardoor Volvo besloot de fabrieken in Kalmar en Uddevalla te sluiten. De reden waarom de traditionele autofabriek in Torslanda open bleef, was omdat deze meer faciliteiten had dan de twee andere fabrieken. Omdat de vraag naar Volvo wagens zo laag was volstond de fabriek in Torslanda om in de assemblage van de wagens te voorzien. In 1995 werd de fabriek in Uddevalla heropend en het reflectief productiesysteem werd ook in andere fabrieken ingevoerd, waaronder de Volvo-fabriek in Gent (Ellegard, 1996).

Onderzoek naar het psychologisch welbevinden van de arbeiders toont aan dat de arbeiders in Uddevalla in vergelijking met andere arbeiders meer tevreden waren over de factoren 'invloed en controle over het werk' en 'stimulansen vanuit het werk zelf'. Dit houdt in dat het werk stimulerend is, gevarieerd en divers, mogelijkheden biedt tot het gebruik van talenten en vaardigheden en de mogelijkheid biedt om iets bij te leren. Deze factoren, samen met goede contacten met supervisors vormen een belangrijke buffer tegen stress en bijgevolg een goede remedie om de ziektes veroorzaakt door stress te voorkomen (Engström et al., 1995).

Het reflectief productiesysteem bevat elementen die een flow-ervaring mogelijk maken: doordat de arbeiders een opleiding krijgen en gestimuleerd worden om te blijven leren, zijn ze tegen de taak opgewassen. Ze beschikken enerzijds over de vaardigheden om de uitdaging aan te gaan, anderzijds krijgen ze de mogelijkheid om hun vaardigheden te doen toenemen en bijgevolg om telkens grotere uitdagingen aan te gaan. Het doel van hun taak is duidelijk: een auto volledig assembleren. Het team is hiervoor verantwoordelijk, en de leden van het team mogen zelf beslissen wie wat en wanneer doet. Ook de teamleider werkt mee. Op die manier hebben de arbeiders controle en voelen ze zich betrokken bij het werk. Door het werk in teamverband krijgen ze bovendien regelmatig feedback: de teamleden kunnen elkaar bijstaan. Uit het onderzoek van Engström et al. (1995) blijkt dat de arbeiders inderdaad meer controle hebben, het werk stimulerend vinden en minder onderhevig zijn aan stress, hetgeen erop kan wijzen dat de arbeiders gelukkiger zijn. Bovendien ligt de productiviteit van de fabriek in Uddevalla hoger dan in traditionele fabrieken die volgens het systeem met de lopende band werken (Ellegard, 1996). Het is dus mogelijk de werkvloer zodanig in te richten dat werknemers van hun werk genieten en tegelijkertijd de productiviteit te verhogen. Een beleid dat het welzijn van de inwoners wil doen toenemen, kan zich hierop richten door bijvoorbeeld bedrijven financieel te stimuleren om hun werkvloer zodanig in te richten dat het welzijn van de werknemers stijgt.

### 5.2.2. De spanningsverhouding werk- vrije tijd

Dat de meeste mensen liever niet werken en liefst zo veel mogelijk vrije tijd hebben is volgens Csikszentmihalyi (1999) een paradoxaal gegeven. Onderzoek met de Experience Sampling Method (LeFevre, 1988) levert namelijk resultaten op waaruit blijkt dat mensen tijdens hun werk vaker flow ervaren en tijdens hun vrije tijd vaker slecht gezind zijn. Tijdens hun vrije tijd liggen de uitdagings- en vaardigheidsniveaus zodanig laag dat mensen zich in een apathische toestand bevinden en zich passief, zwak, lusteloos en ontevreden voelen. Toch bleek dat de motivatie tijdens het werk, zelfs wanneer de respondent in flow verkeerde, veel vaker gering was dan wanneer de respondent zich tijdens de vrije tijd in een apathische toestand bevond. LeFevre (1988) geeft als mogelijke verklaring voor deze paradox dat mensen na hun werk vaak te moe zijn om nog aan intensieve, flow-genererende activiteiten te doen.

It is possible that the higher levels of concentration and activation in flow cannot be tolerated by most people for extended periods of time. In making the choice to spend their leisure time in the low- challenge, low- skill context rather than flow, the workers may be indicating their preference to rest from the demands of work, even at the cost of an overall reduction in the quality of experience. Contrary to previous suggestions (Blackler & Shimmin: 1984), they do not compensate for lack of opportunities for self- actualization at work by increasing flow during leisure. (LeFevre: 1988, p. 317)

Volgens Csikszentmihalyi (1999) is deze paradoxale houding te wijten aan een diep gewortelde culturele houding volgens dewelke mensen hun werk als een verplichting, een opgelegde last en een inspanning die afbreuk doet aan hun leven ervaren. In plaats van aan hun eigen ambities te werken, moeten ze zich inzetten voor die van anderen. Mensen negeren de positieve ervaring die het werk hen biedt, omdat ze niet bijdraagt tot de verwezenlijking van hun persoonlijke langetermijndoelen.

Deze visie van Csikszentmihalyi dient genuanceerd te worden. Het is nog maar de vraag of mensen die aan de lopende band moeten werken omdat ze geen andere job kunnen vinden waarmee ze in hun levensonderhoud kunnen voorzien, flow kunnen ervaren tijdens hun werk. Hetzelfde geldt voor alle werknemers die onder een toegenomen werkdruk, en een gebrek aan controle en mogelijkheden om initiatief te nemen gebukt gaan. Allison en Duncan (1988) onderzochten of vrouwen met kinderen flow ervaren tijdens hun werk en hoe ze met antiflow (extreme verveling en frustratie) omgaan. Enerzijds bevroegen ze vrouwen die als onderzoeksters aan de universiteit werken, anderzijds fabrieksarbeidsters. De academici zijn gefascineerd door hun werk en gaan er meestal volledig in op. Ze zien hun werk als een verrijking van hun persoonlijk leven. Ze ervaren wel stress door deadlines en andere verplichtingen (zoals de combinatie van hun job met hun gezinsleven) maar zijn zo gemotiveerd dat ze gemakkelijk met hun stress kunnen omgaan. De fabrieksarbeidsters daarentegen ervaren hun werk als saai en zien het helemaal niet als een verrijking. Gedurende het grootste deel van de tijd op hun werk vervelen ze zich. Ze hebben bovendien het gevoel dat hun werk niet gewaardeerd wordt en dat de supervisors hen niet respecteren.

Een opvallende vaststelling uit het onderzoek van Allison en Duncan is dat de fabrieksarbeidsters een groot deel van hun vrije tijd aan hun huishouden besteden. Ze vinden het erg belangrijk om hun huis piekfijn in orde te krijgen. Hoewel ze het schoonmaken op

zich niet als aangenaam ervaren, hebben ze een voldaan gevoel wanneer ze klaar zijn. Ze zijn er trots op wanneer ze erin slagen hun huishouden efficiënt te runnen. Allison en Duncan verklaren dit doordat de fabrieksarbeidsters op die manier thuis controle kunnen uitoefenen over hun leven, iets waar ze op hun werk de kans niet toe hebben. Op deze manier gaan ze met de antiflow op hun werk om. De academici halen meestal geen voldoening uit hun huishouden. Ze gaan boodschappen doen omdat het moet en laten het schoonmaken over aan een poetsvrouw. Zowel de academici als de fabrieksarbeidsters ervaren flow terwijl ze zich met hun kinderen bezig houden, en beide groepen hebben actieve en creatieve hobby's.

Factoren die bijdragen tot ontevredenheid over het werk zijn een gebrek aan variatie en uitdaging, conflicten met andere mensen op het werk en te veel stress, zoals bij de fabrieksarbeidsters het geval is. Een autotelische persoonlijkheid kan volgens Csikszentmihalyi (1999) normaalgezien met deze problemen omgaan door uitdagingen te vinden in de mogelijkheden die het werk biedt, de doelen van de collega's op elkaar af te stemmen en door een andere houding ten opzichte van stresserende situaties.

Csikszentmihalyi (1999) stelt dat juist omgaan met stress een totale benadering vereist van alle aspecten van iemands leven, hetgeen tot een kwaliteitsverbetering van de ervaring leidt. Eén aspect van die totale benadering is een zinvolle invulling van de vrije tijd. De vrije tijd is ongestructureerd, biedt geen duidelijke doelen, feedback, regels en uitdagingen. Daarom is het moeilijk ervan te genieten. Bovendien brengen veel mensen hun vrije tijd op een passieve manier door: ze kijken naar sportmanifestaties, film en toneel, luisteren naar muziekopnames en bezoeken musea, in plaats van zelf te sporten, op basis van hun overtuiging te handelen, zelf muziek te maken of te schilderen. Terwijl de flow-ervaring voortvloeit uit het gebruik van vaardigheden, leidt passief vermaak volgens Csikszentmihalyi nergens toe. Het komt er dus op aan zowel op het werk als in de vrije tijd op zoek te gaan naar uitdagingen die het bewustzijn complexer maken en het leven verrijken.

Hier komt de sterk anti-hedonistische kant van Csikszentmihalyi weer naar boven. Activiteiten die geen inspanning vereisen kunnen volgens hem niet tot genot leiden en de vrije tijd niet structureren. Sterker nog, 'passief vermaak' leidt volgens hem nergens toe. Maar zijn de activiteiten die hij vernoemt wel zo passief? Naar een film of toneel kijken, naar muziek luisteren of een museum bezoeken kan ook zeer actief zijn en inspanning vergen. Hij is ook contradictorisch: de ene keer vermeldt hij naar muziek luisteren als een activiteit die tot flow



kan leiden, de andere keer noemt hij dit passief vermaak. En eigenlijk is het tijdens elke activiteit, ook tijdens puur 'vermaak', mogelijk om te dagdromen, hetgeen er op neer komt dat flow altijd mogelijk is.

## **6. Opmerkingen**

Csikszentmihalyi's visie op bewustzijn en zelf is, o.a. door het gebrek aan argumentatie, problematisch. Bovendien neemt hij in zijn populariserend werk vaak moraliserende standpunten in. De activiteiten die hij vernoemt als activiteiten waarbij gemakkelijk flow ontstaat, volgen op een erg vanzelfsprekende manier uit het feit dat in de activiteit de vaardigheden in evenwicht moeten zijn met de uitdaging die de activiteit biedt. Hij verwerpt tegelijkertijd het hedonistische 'vermaak', omdat dat volgens hem niet tot blijvend geluk kan leiden. Toch blijkt uit hoofdstuk 1 dat deze vormen van plezier positieve emoties opleveren en dat mensen deze als een belangrijk onderdeel van geluk beschouwen. In het volgende hoofdstuk zal blijken dat de positieve psychologie plezier, naast flow, opneemt onder de factoren die bijdragen tot geluk.

Toch heeft Csikszentmihalyi's onderzoek naar flow een verdienstelijke bijdrage geleverd aan de studie over geluk. De Experience Sampling Method is een bruikbaar instrument om te peilen naar het geluksgevoel van mensen tijdens hun dagdagelijkse bezigheden. Doordat Csikszentmihalyi de kenmerken van flow, het gevoel dat opduikt wanneer mensen een activiteit uitoefenen waarvan de uitdaging in evenwicht is met hun vaardigheden, duidelijk omschreven heeft, is het mogelijk onderzoek naar dit fenomeen uit te voeren. Mensen in flow zijn betrokken bij de activiteit waar ze mee bezig zijn. Het concept flow is een handig instrument om te onderzoeken in welke gevallen mensen betrokken zijn bij datgene waar ze mee bezig zijn.

Maar het is nog niet echt duidelijk wat de effecten van flow precies zijn. Volgens Csikszentmihalyi structureert flow het bewustzijn en doet het het zelf toenemen aan complexiteit. Maar wat betekent dit juist? En waarop baseert hij zich om te stellen dat het bewustzijn in normale omstandigheden in een toestand van 'entropie' verkeert, terwijl het de flow-ervaringen zijn die hierin verandering brengen? Hij beweert dat mensen die regelmatig flow ervaren, meer tevreden zijn over hun leven, en bijgevolg gelukkiger, dan mensen die zelden of nooit flow ervaren. Maar is deze stelling wel correct? Zo blijkt uit het onderzoek van LeFevre (1988) dat mensen tijdens hun werk vaak in flow verkeren maar dat hun motivatie tegelijkertijd laag is en ze eigenlijk liever iets anders zouden doen. Dit maakt het moeilijk te stellen dat hun werk hen gelukkig maakt. Verder onderzoek naar activiteiten

waarin flow ontstaat, en de effecten ervan, kan hier misschien uitkomst bieden. In elk geval is flow zeker niet de enige component die bijdraagt tot geluk.

Wel is duidelijk dat een werkvloer die zodanig is ingericht dat hij flow- ervaringen stimuleert, geluk in de hand werkt. Uit het onderzoek naar flow blijkt eveneens dat een maatschappijvorm die een middenweg bewandelt tussen anomie en vervreemding een positieve invloed heeft op het welzijn van de inwoners. Dit zijn elementen uit het onderzoek naar flow en geluk die kunnen opgenomen worden in het beleid om het welzijn te doen toenemen.

# **Hoofdstuk 3 : Positieve psychologie**

## **Inleiding**

In een thesis over geluk kan een bespreking van de inbreng van de positieve psychologie niet ontbreken. De positieve psychologie stelt zich namelijk tot doel het accent in de psychologie te verleggen van de studie van dysfuncties van de mens naar de studie van positieve aspecten van de mens, zoals positieve emoties en meer in het algemeen geluk. De positieve psychologie is vooral beschrijvend, maar sommige auteurs willen het individu ook adviezen aanreiken over hoe hij of zij actief in zijn of haar leven kan ingrijpen. Toegepast op geluk doen deze auteurs binnen de positieve psychologie voorstellen over hoe mensen hun geluk kunnen doen toenemen. Hierbij gaat het er vooral om het zelf te ontwikkelen, waardoor de positieve psychologie zich inschrijft in de eudaimonische traditie.

Het ontstaan en de doelstellingen van de positieve psychologie komt uitvoerig aan bod in Martin E.P. Seligmans 'Authentic Happiness' (2002), in het Nederlands vertaald door 'Gelukkig zijn kun je leren'. De titel van de Nederlandse vertaling geeft aan dat het om een populair- wetenschappelijk werk gaat, het is in een toegankelijke, op een groot publiek gerichte stijl geschreven, maar is tegelijk voorzien van een uitgebreid notenapparaat om aan te geven waar de bevindingen van de auteur vandaan komen. De keuze voor dit werk als uitvalshoek om de plaats van geluk binnen de positieve psychologie te behandelen, is, ondanks de minder wetenschappelijke stijl, toch verantwoord. Seligmans populair-wetenschappelijk werk biedt namelijk een gestructureerd overzicht van het wetenschappelijk onderzoek dat Seligman als psycholoog naar geluk verricht heeft. Bovendien is Seligman één van de initiatiefnemers die de nieuwe richting van de positieve psychologie binnen de traditionele psychologie vorm gegeven hebben. Een ander initiatiefnemer is Mihaly Csikszentmihalyi. Seligman integreert Csikszentmihalyi's concept flow in zijn benadering van de positieve psychologie, waardoor dit hoofdstuk goed bij het vorige aansluit.

De interessante aspecten uit Seligmans 'Authentic Happiness' zijn in deze bespreking opgenomen. Vaak werden ze verder uitgewerkt met andere wetenschappelijke bronnen, die ze hetzij bevestigen, hetzij nuanceren. Hetgeen Seligman schrijft over zingeving, en zeer discutabel is, komt in het vierde hoofdstuk van deze thesis aan bod.

Boeken met een titel als ‘Gelukkig zijn kan je leren’ doen bij de kritische lezer meteen een alarmbel rinkelen. De titel laat vermoeden dat het boek niet meer is dan het zoveelste zelfverbeteringsboekje, geschreven door een charlatan die snel veel geld wil verdienen. Hoewel de raadgevingen van Seligman over het ontwikkelen van competenties om zo gelukkiger te worden inderdaad kunnen overkomen als het gemoraliseer van een wereldverbeteraar, maakt hij toch gebruik van wetenschappelijke bevindingen om tot zijn conclusies te komen. Seligman verklaart zijn adviserende rol door te stellen dat de Amerikaanse psychologische traditie op de praktijk gericht is, in tegenstelling tot de Europese, beschrijvende traditie<sup>11</sup>.

Maar als men een heel leven wijdt aan het najagen van de positieve emoties, zijn authenticiteit en betekenis nergens te vinden. De juiste vraag is de vraag die Aristoteles 2500 jaar geleden stelde : ‘Wat is het goede leven ?’ Mijn doelstelling bij het maken van een onderscheid tussen voldoening en genoegens is om de grote vraag opnieuw te formuleren om daar een fris en wetenschappelijk gefundeerd antwoord op te kunnen geven. Mijn antwoord ligt in het herkennen en gebruiken van uw karakteristieke competenties.

Om dit antwoord uit te leggen en te rechtvaardigen, heb ik diverse hoofdstukken nodig, maar het begint allemaal met het vergroten van de hoeveelheid voldoening in uw leven. Dat is heel wat moeilijker dan het vergroten van de hoeveelheid positieve emotie. Csikszentmihalyi heeft altijd zorgvuldig vermeden om boeken ‘ter zelfverbetering’ zoals deze te schrijven. Zijn boeken over flow beschrijven wie flow heeft en wie niet, maar hij schrijft nergens expliciet hoe je meer flow kunt verwerven. Zijn terughoudendheid wordt deels veroorzaakt doordat hij uit de Europese beschrijvende traditie voortkomt en niet uit de Amerikaanse, op de praktijk gerichte traditie. Hij hoopt dat door het welsprekend beschrijven van flow en door vervolgens afstand te nemen, de creatieve lezer zelf manieren zal bedenken om meer flow in zijn leven te ontwikkelen. Ik kom echter uit de Amerikaanse traditie en ik meen dat we voldoende weten over hoe voldoening werkt om u advies te geven over hoe ze bereikt kan worden. (Seligman, 2002 : p. 135- 136)

---

<sup>11</sup> Deze bewering is niet helemaal terecht: de psycho- analyse b.v. is in Europa ontstaan en is op de praktijk gericht.

Uit het vorige hoofdstuk blijkt echter dat Csikszentmihalyi wel degelijk advies geeft over hoe de mens zichzelf kan verbeteren. In zijn populair-wetenschappelijk werk 'Flow : de psychologie van de optimale ervaring' (1999) geeft hij naast beschrijvingen van activiteiten waarbij mensen flow ervaren, duidelijk advies over welke activiteiten mensen beter zouden laten omdat ze flow in de weg staan, en in welke activiteiten ze zich best wel zouden engageren. Daarbij neemt hij bovendien een moraliserende houding in. In zijn meer wetenschappelijke werk, zoals 'Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness' (1988) gaat hij inderdaad alleen descriptief te werk.

Dit hoofdstuk begint met een overzicht over de positieve psychologie als nieuwe richting binnen de psychologie : ontstaan, inhoud, methode, infrastructuur en groei, en enkele opmerkingen. Het volgende onderdeel gaat over positieve emoties : waarom ervaart de mens positieve emoties, wie ervaart positieve emoties en hoe kunnen mensen meer positieve emoties in hun leven brengen. Zo kunnen mensen werken aan positieve emoties over het verleden, de toekomst en het heden. Wat betreft het heden maakt Seligman een onderscheid tussen genoegens en voldoening. Dit onderdeel is het wetenschappelijk aspect van Seligmans benadering, waarvoor hij zich naast zijn eigen onderzoeksresultaten baseert op de bevindingen van andere wetenschappers binnen de positieve psychologie. Deze positieve psychologen gaan descriptief te werk. In het stuk over hoe mensen meer positieve emoties in hun leven kunnen brengen is Seligmans normatieve werking aanwezig.

Seligman vertrekt voor zijn raadgevingen ter bevordering van het geluk vanuit een taxonomie die de competenties in groepen indeelt. Elke groep behoort bij een bepaalde deugd, en de competenties behorende tot deze groep zijn hiërarchisch ingedeeld, op weg naar meer deugd. Deze taxonomie en de stelling dat al deze deugden tot een gelukkiger leven kunnen leiden, is betwistbaar. Dit blijkt bijvoorbeeld uit Steven Bacons artikel 'Positive Psychology's Two Cultures' (2005). Bacon, die zelf de nieuwe benadering van de positieve psychologie onderschrijft, bekritiseert Seligmans taxonomie en doet een alternatief voorstel.

Het laatste onderdeel behandelt deze competenties en deugden. Eerst komt de ontwikkeling van het classificatiesysteem aan bod, vervolgens de kenmerken van competenties, dan de indeling van competenties volgens deugden. Deze deugden zijn wijsheid en kennis, moed, menselijkheid en liefde, rechtvaardigheid, gematigdheid, transcendentie. Hierop volgt een

alternatieve indeling van competenties, met de concentratiegeoriënteerde en de evenwichtsgeoriënteerde competenties. Vervolgens worden beide classificatiesystemen vergeleken. Het onderdeel eindigt met Seligmans raadgevingen over het goede leven. Dit derde onderdeel is het meer moraliserende aspect van Seligmans benadering, hetgeen dan ook discutabel is.

# **1. Een nieuwe richting in de psychologie**

## **1.1. Ontstaan**

De positieve psychologie is ontstaan vanuit het besef dat de klassieke psychologie zich sinds de tweede helft van de twintigste eeuw vooral bezig houdt met het onderzoeken van geestesziekten zoals depressie en schizofrenie, racisme, geweld, irrationaliteit, alcoholisme, management van het zelfrespect en opgroeien onder tegenslagen (Gable & Haidt, 2005). De klassieke psychologie gaat na hoe deze problemen zich tijdens een leven ontwikkelen, wat de genetische, biochemische en psychologische oorzaken ervan zijn, en uiteindelijk hoe ze deze problemen kan aanpakken (Seligman, 2002). De meeste psychologische onderzoeken beperken zich tot negatieve eigenschappen, en hebben het nauwelijks over sterke aspecten van het karakter, deugden en voorwaarden die het geluk of de burgerlijke betrokkenheid bevorderen (Gable & Haidt, 2005), hetgeen bijvoorbeeld blijkt uit een eenvoudig onderzoek van de psychologische literatuur : de woorden ‘depressie’ en ‘onrust’ komen veelvuldig voor, terwijl het woord ‘plezier’ nauwelijks opduikt (Wellner & Adox, 2004). Doordat de psychologie zich vooral richt op het verlichten van de omstandigheden die het leven ellendig maken, zijn de omstandigheden die het leven de moeite waard maken op de achtergrond geraakt (Seligman, 2002). Van de psychologie wordt dan ook gezegd dat ze wel weet « *how to bring people up from negative eight to zero* » maar niet inziet « *how people rise from zero to positive eight* » (Gable & Haidt, 2005 : p.103)

Het onderzoeksveld van de psychologie was nochtans niet altijd beperkt tot negatieve eigenschappen. Voor de tweede wereldoorlog had de psychologie drie belangrijke missies : geestesziekten genezen, het leven van iedereen productiever en verrijkender maken, en uitzonderlijke talenten ontdekken en ontwikkelen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). In 1902 schreef William James over ‘healthy mindedness’ (Gable & Haidt, 2005), Terman bestudeerde in 1939 begaafdheid en in 1938 het huwelijksgeluk samen met Buttenwieser, Ferguson, Johnson en Wilson. Watson beschreef in 1928 het efficiënt ouderschap en Jungs werk uit 1933 beschrijft de zoektocht naar en ontdekking van zin in het leven. Maar na de tweede wereldoorlog verschoof het accent in de psychologie volledig naar de eerste pijler en raakten de twee andere pijlers in de vergetelheid. Vele oorlogsveteranen hadden namelijk nood aan psychologische begeleiding waardoor de studie van pathologieën voor psychologen



een goudmijn bleek te zijn (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Andere verklaringen voor de nadruk van de klassieke psychologie op dysfuncties zijn medelijden : de redenering dat mensen die lijden zo snel mogelijk geholpen moeten worden, en de bevinding dat negatieve gebeurtenissen een sterkere impact hebben dan positieve gebeurtenissen (Gable & Haidt, 2005). In de jaren zestig probeerden Allport, Maslow, Rogers en andere humanistische psychologen weliswaar weerwerk te bieden aan de diep ingewortelde klinische en behavioristische invalshoek, maar door gebrek aan een empirische basis kon de humanistische psychologie haar belofte niet waarmaken. Onder haar impuls ontstonden wel talloze zelfhulpbewegingen en –boekjes, waarmee de boekenwinkels nog steeds rijkelijk gevuld zijn (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Eveneens in de jaren zestig deed Ekman empirisch onderzoek naar emoties, waaronder positieve emoties. Samen met de evolutionaire psychologie die interesse toont voor de evolutionaire basis van geluk vormt dit onderzoek volgens Nettle (2005) een belangrijke stap binnen de wetenschap van het geluk.

Het onderzoek naar positieve aspecten van het leven in de psychologie stierf dus niet volledig uit. Getuige hiervan zijn het werk van bijvoorbeeld Ed Diener, die al meer dan dertig jaar onderzoek naar subjectief welzijn verricht, en dat van Michael Argyle, die in 1987 de eerste editie van een naslagwerk over het onderzoek naar geluk uitbracht. Samen met Veenhoven en Schwartz behoren zij tot de hedonistische strekking in het onderzoek naar geluk, hetgeen betekent dat ze geluk zien als het totaal van positief affect min negatief affect, en de totale tevredenheid over het leven. Seligman en Csikszentmihalyi daarentegen behoren tot de eudaimonische traditie die geluk ziet als een vorm van zelfverwezenlijking. Met de positieve psychologie beweren ze niet het warm water te hebben uitgevonden. Wel willen ze, in tegenstelling tot hun voorgangers, hun theorieën en bevindingen op een wetenschappelijke manier verantwoorden :

We well recognize that positive psychology is not a new idea. It has many distinguished ancestors, and we make no claim of originality. However, these ancestors somehow failed to attract a cumulative, empirical body of research to ground their ideas. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 : p. 14)

Het onderzoek naar de thema's van de positieve psychologie is niet nieuw, maar door de scheefgetrokken verhouding waarin de klassieke psychologie veel meer aandacht besteedt aan de negatieve aspecten van de mens, drong een correctie zich op en werd het hoog tijd voor de

oprichting van een georganiseerde beweging voor positieve psychologie. (Gable & Haidt, 2005)

Tijdens zijn voorzitterschap van de American Psychological Association in 1998 wou Martin Seligman het accent binnen de klassieke psychologie van de behandeling van geestesziekten verschuiven naar preventie. Steeds meer psychologen stelden zich namelijk de vraag hoe ze depressies, schizofrenie en neigingen tot moord en zelfdoding konden voorkomen in plaats van ze te genezen. Er was nood aan uitgebreide studies over preventie, want de bijna exclusieve aandacht voor geestesziekten en dysfuncties van het brein zorgde ervoor dat de psychologie nauwelijks over materiaal beschikte dat de menselijke sterktes en deugden behandelt. En dit terwijl sterktes en deugden zoals moed, toekomstgerichtheid, optimisme, sociale vaardigheden, geloof, hoop, eerlijkheid, doorzettingsvermogen en het vermogen tot flow net een buffer blijken te vormen tegen geestesziekten (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

## **1.2. Inhoud, methode en financiële input**

### **1.2.1. Inhoud**

Samen met Mihaly Csikszentmihalyi en Ray Fowler (University of Alabama) werkte Seligman daarom in 1998 de inhoud, methode en financiële input van een nieuwe richting in de psychologie uit : de positieve psychologie (Seligman, 2002). Positieve psychologie is « *the study of the conditions and processes that contribute to the flourishing or optimal functioning of people, groups, and institutions.* » (Gable & Haidt, 2005 : p. 103). De inhoud van de positieve psychologie berust op drie pijlers : positieve emotie, positief karakter en positieve instellingen. Ed Diener (University of Illinois) neemt het voortouw in het onderzoek naar positieve emotie. Deze peiler is nauw verbonden met de peiler van het onderzoek naar positief karakter, dat nagaat welke de competenties en deugden zijn die bij regelmatig gebruik positieve emoties opwekken. Hieraan werkt o.a. Mihaly Csikszentmihalyi (Claremont Graduate University). Voor het onderzoek naar positief karakter werd een classificatiesysteem met de naam VIA (Values- In- Action) opgesteld zodat de opvattingen van onderzoekers en praktijkmensen over competenties gelijkgesteld kunnen worden. Het classificatiesysteem is steeds onderworpen aan verbetering. Chris Peterson (University of Michigan) en George Vaillant (Harvard University) zoeken naar manieren om deze competenties te meten

(Seligman, 2002). Er werd reeds een alternatief classificatiesysteem uitgewerkt door Steven Bacon (Bacon, 2005). De derde pijler, die van de positieve instellingen, gaat na welke grotere structuren, die het individu overstijgen, bijdragen tot de ontwikkeling van een positief karakter, dat tot positieve emotie leidt. Voorbeelden van dergelijke structuren zijn sterke familiebanden en hechte gemeenschappen, democratie, vrijheid van onderzoek, onderwijs en economische vangnetten. Deze pijler valt buiten het bereik van de psychologie en maakt eerder deel uit van een positieve sociale wetenschap, onder initiatief van Kathleen Hall Jamieson (University of Pennsylvania) (Seligman, 2002).

### 1.2.2. Methode en financiële input

De methoden van de positieve psychologie zijn de goed onderbouwde, wetenschappelijke methoden uit de klassieke psychologie. Fowler, Csikszentmihalyi en Seligman zien de positieve psychologie namelijk als een tak binnen de psychologie. Ze willen geen wetenschappelijke revolutie veroorzaken, maar enkel een verschuiving binnen de psychologie teweegbrengen waardoor het accent op de studie van wat het leven de moeite waard maakt komt te liggen, in plaats van op psychologische stoornissen.

Qua financiële input deed Seligman aan een uitgebreide fondsenwerving. Hij kreeg subsidies van Harvey Dale, Jim Spencer en Joel Fleishman van Atlantic Philanthropies, van Neal en Donna Mayerson van de Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation, van Chuck Harper, Arthur Schwartz en Sir John Templeton van de John Templeton Foundation, van de Annenberg en Pew Foundations, van Jim Hovey (Hovey Foundation), Don en Jim Clifton (bestuursvoorzitters van Gallup) Dankzij deze fondsen kan de positieve psychologie voorzien in banen, subsidies en prijzen. Er werden onderzoeksmogelijkheden en samenwerkingsverbanden gecreëerd voor alle pijlers van de positieve psychologie (Seligman, 2002).

Dat de positieve psychologie afhankelijk is van fondsen, doet vragen rijzen over de onafhankelijkheid van het onderzoek. Seligman gaat uitvoerig in op de Templeton Foundation, een stichting die *«jaarlijks tientallen miljoenen dollars aan beurzen voor onconventionele onderzoeken in het onmodieuze grensgebied tussen godsdienst en wetenschap»* (Seligman, 2002 : p. 266) besteedt. Volgens Seligman beïnvloedt de financiële afhankelijkheid van de positieve psychologie van deze organisatie het onderzoek niet. Hij zegt

dat John Templeton absoluut niet dogmatisch is over de christelijke traditie waar hij uit voortkomt, maar integendeel ontevreden is over de bestaande theologie. Templeton heeft metafysische twijfels en stelt zich onder andere de vraag ‘waar gaan we naartoe’ (Seligman, 2002). Zoals uit hoofdstuk 4 zal blijken, meent Seligman hier een antwoord op te hebben. Hoewel Seligman beweert zijn onderzoek onafhankelijk te kunnen voeren, is het toch interessant de ideologische strekking van één van zijn belangrijkste mecenasen te kennen. Opmerkelijk is in dit opzicht dat Templeton het voorwoord verzorgt van het ‘Handbook of Positive Psychology’ (2005), waarbij hij eindigt met de woorden « *We know so little, my friends, about the many gifts that God has given to each and every human being.* » Door de verwijzing naar God op te nemen in het voorwoord van het handboek schrijft de positieve psychologie zich in in een religieuze traditie. De bijdrage van de Templeton Foundation bestaat vooral uit het toekennen van jaarlijkse prijzen ter waarde van 200 000 dollar aan het beste onderzoek van jonge onderzoekers in de positieve psychologie (McGuire, 1999).

### **1.3. Groei**

Sinds het ontstaan van de positieve psychologie heeft deze nieuwe richting een snelle ontwikkeling gekend. Er verschenen heel wat artikelen en handboeken, en verschillende conferenties brachten wetenschappers uit de hele wereld samen. Subsidies maakten het onderzoek van jonge wetenschappers mogelijk en bevorderden de internationale samenwerking (Gable & Haidt, 2005). Vijf jaar geleden werd de positieve psychologie in geen enkele onderwijsinstelling behandeld, intussen kwam ze in de V.S. in al meer dan 100 instellingen aan bod (Bacon, 2005). Het onderzoek gaat van gebieden die nooit volledig door de klassieke psychologie uit het oog verloren werden, zoals hechting, optimisme, liefde, emotionele intelligentie en intrinsieke motivatie, tot gebieden waarover nauwelijks iets gepubliceerd werd voor het jaar 2000. Het gaat hier om dankbaarheid, vergevingsgezindheid, eerbied, inspiratie, hoop, nieuwsgierigheid en lachen. Er zijn studies over het welzijn en bloeien van minder bestudeerde populaties (zoals Latinos in de V.S., Zuid- Aziaten in gearrangeerde huwelijken, kankerpatiënten, ...). Ook de psychobiologische funderingen van geluk en moraliteit komen aan bod. Uiteindelijk zijn er studies naar technieken om het welzijn te verbeteren, zoals meditatie, welzijnstherapie, genieten en het blootstellen aan groene ruimtes (Gable & Haidt, 2005).

#### **1.4. Opmerkingen**

De positieve psychologie blijft niet gevrijwaard van kritiek. Een eerste vorm van kritiek volgt uit de onterechte assumptie dat de term ‘positieve psychologie’ impliceert dat de rest van de psychologie negatief is en weinig resultaat geboekt heeft. Dit is absoluut niet wat de positief psychologen willen beweren. Zij erkennen integendeel de grote verdiensten van de klassieke psychologie. Vaak hebben ze zelf jarenlang binnen de klassieke psychologie onderzoek gedaan. Het grootste deel van de klassieke psychologie is neutraal, ze legt noch de nadruk op welzijn, noch op tegenspoed. Wel valt op dat ze voornamelijk de negatieve aspecten van haar onderzoeksdomein beschrijft, terwijl de positieve psychologie de positieve kant van de medaille wil toelichten. Het is bovendien net doordat ze zo succesvol is, dat het gebrek aan vooruitgang wat betreft positieve thema's zo opvalt (Gable & Haidt, 2005).

Een tweede vorm van kritiek bestaat eruit dat de positieve psychologie geen aandacht heeft voor de talrijke negatieve aspecten van het leven. Maar het doel van de positieve psychologie is niet het verrichte werk over pathologie, leed en dysfunctie te vervangen. Het doel is daarentegen de kennis over menselijke veerkracht, sterkte en groei bijeen te brengen om ze te integreren in de bestaande kennis en deze zo aan te vullen. Verder wordt van de positieve psychologie verkeerdelijk gedacht dat ze een vorm van cultus is. De onderzoekers die betrokken zijn in de positieve psychologie zijn echter bijna allemaal werkzaam in de traditionele psychologie- departementen, en publiceren in gerenommeerde tijdschriften. Ze zien zichzelf niet als rebels en refereren zelden of nooit naar zichzelf als positief psychologen. De meesten van hen zien de positieve psychologie als een hulpmiddel om hun domein op een efficiëntere manier te kunnen bestuderen. Tenslotte is een verdere moeilijkheid voor de positieve psychologie de precieze beschrijving van wat nu precies positief is en het vastleggen van de ambiguë grens tussen het descriptieve en normatieve aspect van wat goed is (Gable & Haidt, 2005).

## **2. Positieve emoties**

Positieve gevoelens zijn vreugde, opgewektheid, plezier, tevredenheid, sereniteit, hoop en extase. Seligman (2002) wil aan de hand van wetenschappelijk onderzoek te weten komen *waarom* de evolutie ertoe geleid heeft dat mensen positieve gevoelens ervaren en wat de functies en consequenties van deze emoties zijn, behalve dat mensen zich er goed door voelen, *wie* positieve emoties heeft en wie niet, wat deze emoties mogelijk maakt en wat ze tegenhoudt, en *hoe* mensen meer positieve emoties op een blijvende manier in hun leven kunnen brengen. Hij wijst op het verschil tussen positieve psychologie en hedonisme, door te benadrukken dat de kwaliteit van het leven niet gelijk staat aan de hoeveelheid goede momenten min het aantal slechte momenten. De positieve psychologie daarentegen rekent zichzelf tot de eudaimonische traditie, die gericht is op zelfverwerkelijking.

### **2.1. Waarom zijn er positieve emoties ?**

#### **2.1.1. Een evolutionair psychologische invalshoek**

De positieve psychologie onderschrijft de benadering van de evolutionaire psychologie, volgens dewelke de circuits in het menselijk brein door de natuurlijke selectie ontworpen werden om de adaptieve problemen van de mens in het jager- verzamelaartijdperk op te lossen. Aan de hand van vijf principes proberen de evolutionair psychologen het ontwerp van het menselijk brein te begrijpen (Cosmides & Tooby, 1997). Ten eerste stellen ze dat het brein een fysisch systeem is dat functioneert als een computer. Net zoals ingenieurs bepaalde computerprogramma's ontwerpen om informatie te verwerken, ontwierp de evolutie het menselijk brein door een bepaalde fysische structuur van het brein, die informatieverwerking mogelijk maakt, te selecteren. Aan de hand van die informatie stuurt het fysisch systeem het gedrag. Ten tweede gaat de evolutiepsychologie ervan uit dat de menselijke neuronale circuits door natuurlijke selectie ontworpen zijn om problemen op te lossen waarmee de eerste mensen tijdens de evolutie van de soort regelmatig geconfronteerd werden. Omgevingsfactoren spelen in op het organisme en kunnen bepaald gedrag veroorzaken, maar zijn er nooit een verklaring voor. Het gedrag dat een organisme vertoont heeft namelijk te maken met het neuronale circuit van dat organisme. Volgens het derde principe lossen de

neuronale circuits vaak veel moeilijke problemen op waarvan het organisme zich niet bewust is en volgens het vierde principe zijn verschillende neuronale circuits gespecialiseerd om verschillende adaptieve problemen op te lossen. Er zijn minstens evenveel onafhankelijke geëvolueerde mentale programma's als er adaptieve domeinen zijn waarin de standaarden voor succesvol gedrag kwalitatief verschillend zijn. Als laatste principe van de evolutionaire psychologie geldt dat de moderne mens over een steentijdperksbrein bezit, wat betekent dat het ontwerp van het menselijk brein gericht is op de omgeving van de jager- verzamelaar, en niet aangepast is aan de problemen van de wereld zoals die er nu uitziet.

Wanneer de principes van de evolutiepsychologie toegepast worden op emoties, en meer specifiek op positieve emoties, dan volgt daaruit dat emoties ontworpen werden om bepaald gedrag te sturen (principe 1). Dit gedrag vormt een oplossing voor problemen waarmee mensen tijdens het jager- verzamelaartijdperk geconfronteerd werden (principe 2). Mensen zijn zich er meestal niet van bewust dat hun gedrag een bepaald probleem oplost (principe 3). De emoties zijn gespecialiseerd in het oplossen van specifieke adaptieve problemen (principe 4), maar dit zijn de problemen uit het steentijdperk en niet die uit de huidige wereld (principe 5). Als antwoord op de vraag waarom mensen *positieve* emoties ervaren, maken Seligman en Fredrickson gebruik van deze principes.

Uit de vaststelling dat mensen overal ter wereld dezelfde basisemoties, zoals vreugde, verdriet, woede, angst, verbazing en walging ervaren, en dat zelfs blind geboren baby's aan deze emoties uitdrukking geven zonder ze ooit van iemand anders gezien te kunnen hebben, leiden evolutionair psychologen af dat deze emoties, die zich situeren in de subcorticale structuren van het brein, aangeboren zijn. Ook de hogere cognitieve emoties komen bij alle mensen voor en zijn daarom waarschijnlijk aangeboren. Het gaat om liefde, schuld, schaamte, verlegenheid, trots, afgunst, jaloezie. Doordat deze emoties in de neocortex gevormd worden, kan het bewustzijn ze gemakkelijker beïnvloeden (Evans, 2001).

Deze emoties zijn bij de menselijke voorouders ontstaan zijn in het steentijdperk. Toch stelt Evans (2001) dat de ervaringen van emoties in de huidige wereld nog even relevant zijn als toen, ondanks de veranderde materiële omstandigheden. Zonder angst zouden mensen namelijk roekeloos zijn, zonder woede zouden ze gepest en misbruikt worden, zonder vreugde en verdriet zouden ze niets de moeite waard vinden. Dat de menselijke emoties nog steeds ingesteld zijn op het steentijdperk, blijkt bijvoorbeeld uit hun verlangen naar calorierijk

voedsel. Mensen ervaren plezierige sensaties wanneer ze suiker eten, hetgeen in een tijdperk waarin suiker minder voor het grijpen lag evolutionair voordelig was. Nu is suiker echter gemakkelijk verkrijgbaar, waardoor mensen die hun verlangen naar suiker moeilijk kunnen temperen te kampen krijgen met zwaarlijvigheid.

### 2.1.2. Evolutionaire redenen voor negatieve emoties

De reden waarom complexere diersoorten, waaronder de mens, tijdens de evolutie *negatieve* emoties ontwikkelden, ligt voor de hand. De negatieve emoties, zoals angst, verdriet en woede, beschermen het organisme tegen bedreigingen van buitenaf. Ze zorgen ervoor dat het organisme vlucht of vecht. Zo is angst een signaal voor dreigend gevaar, verdriet voor verlies en woede voor een inbreuk op de integriteit van het organisme. Deze bedreigingen brengen het leven van het organisme in gevaar. Bovendien zijn het win- verliessituaties : wat de ene wint, verliest de andere. Het nettoresultaat is nul. Omdat de bedreigingen levensgevaarlijk zijn, stimuleerde natuurlijke selectie de groei van negatieve emoties. Want de organismen die sterke negatieve emoties voelden, vluchtten of vochten in bedreigende situaties het beste en konden bijgevolg de relevante genen doorgeven (Seligman, 2002).

Deze theorie past binnen het theoretisch model dat emoties associeert met ‘specific action tendencies’. Volgens deze theorie zijn specific action tendencies niet slechts gedachten die enkel in het brein voorkomen, maar zijn het belichaamde gedachten omdat de specific action tendencies onvermijdelijk samengaan met fysiologische veranderingen (Frijda, 1986 ; Frijda, Kuipers, & Schure, 1989 ; Lazarus, 1991 ; Levenson, 1994 ; Tooby & Cosmides, 1990). In het geval van angst bijvoorbeeld zal er gepaard met de emotie meer bloed naar de spieren gaan, zodat de angstige persoon in staat is te gaan lopen (Levenson, 1992). Bovendien zorgt de emotie ervoor dat de ideeën van de persoon in kwestie over hoe hij of zij op een bepaalde situatie kan reageren versmallen tot een beperkte verzameling van mogelijkheden. Op die manier helpen de emoties het organisme overleven in een bedreigende situatie (Tooby & Cosmides, 1990). Fredrickson (2001) wijst erop dat deze theorie enkel opgaat voor negatieve emoties. Ze stelt daarom dat de theorie herschreven moet worden als volgt :

... a specific action tendency can be rediscrined as the outcome of a psychological process that narrows a person’s momentary thought- action repertoire by calling to mind an urge to act in a particular way (e.g., escape, attack, expel). In a life-



threatening situation, a narrowed thought- action repertoire promotes quick and decisive action that carries direct and immediate benefit. Specific action tendencies called forth by negative emotions represent the sort of actions that likely worked best to save human ancestors' lives and limbs in similar situations. (Fredrickson, 2001 : p.3)

De op deze manier herschreven theorie biedt enkel nog een verklaring voor het bestaan van negatieve emoties. Om het bestaan van positieve emoties te verklaren dient een andere theorie zich aan.

### 2.1.3. Evolutionaire redenen voor positieve emoties

#### 2.1.3.1. Sociale samenhang

Het antwoord op de vraag waarom mensen positieve emoties ervaren is minder evident. Volgens Darwin dienen plezierige sensaties bewuste wezens als gids, waardoor ze zich op de meest gunstige manier voor de soort gaan gedragen. Hij stelt « *dat natuurlijke selectie alleen genot voortbracht als die genotvolle toestand nuttige acties tot gevolg had.* » (McMahon, 2005 : p.412). Nuttige acties zijn acties die het voortbestaan van de soort bevorderen. Ze moeten volgens Darwin evolutionair gezien beoordeeld worden in functie van de groep, en niet van het individu. In die zin spreekt Darwin van een sociaal instinct dat zowel bij de mens als bij lagere diersoorten aanwezig is en waardoor leden van de groep zich opofferen ter verdediging van de groep. Het is door natuurlijke selectie ontstaan om het overleven van de groep te garanderen. Uit het sociaal instinct van de mens evolueerde vervolgens het morele instinct van de mens, met een hoger besef van sympathie, genegenheid, bekommernis over hoe iemand bij anderen overkomt en om het welzijn van anderen. Uit de botsing van het morele instinct met zelfzuchtige verlangens kwam het geweten voort, waardoor de mens spijt, berouw, verdriet of schaamte kan voelen, en zich kan voornemen zich in de toekomst anders te gedragen (McMahon, 2005). Dat de mens over een geweten beschikt, maakt volgens Darwin het grootste verschil tussen de mens en andere dieren uit. Door het geweten kan de mens zijn eigen daden goed- of afkeuren, en dit gebeurt in functie van wat de groep of maatschappij waartoe het individu behoort over deze daden denkt. De mens die, net als sommige andere soorten, over sociale instincten beschikt, beleeft plezier aan het samenzijn met anderen, en ontwikkelt sympathie voor zijn medemensen. Door het taalvermogen en de

sterk ontwikkelde mentale vermogens kent de individuele mens de denkbeelden van de maatschappij waartoe hij of zij behoort en kan hij zijn of haar gedrag daarop afstemmen (Braeckman, 2001). Voor Darwin was genot dus geen doel op zich, maar een middel ter bevordering van de groepscohesie, die op haar beurt weer bijdraagt tot het overleven van de soort (McMahon, 2005).

Evans (2001) stelt dat alle hogere cognitieve emoties, en dus ook de positieve hogere cognitieve emoties, sociale emoties zijn. Ze kunnen namelijk alleen ontstaan met betrekking tot anderen. Hun functie bestaat er volgens de econoom Robert Frank (in Evans, 2001) uit dat ze een oplossing vormen voor verbintenisproblemen. Zo zorgt de emotie schuld ervoor dat mensen niet zomaar andere mensen bedriegen of verraden. De emotie woede leidt ertoe dat mensen zich niet zomaar laten misbruiken, ze zullen reageren wanneer iemand hen onrecht aandoet. De cognitieve emoties liefde en verliefdheid vormen een geloofwaardige belofte dat de een de ander trouw zal blijven. Het besef dat de ander verliefd is, vormt namelijk een geruststelling dat hij of zij niet zomaar met iemand anders een relatie zal beginnen. Cognitieve emoties zorgen er in die zin voor dat beloften en dreigementen geloofwaardig zijn. Door de cognitieve emoties zit de persoon als het ware 'met handboeien' vast aan het nakomen van de belofte of het uitvoeren van het dreigement. Een andere manier waarop emoties sociaal gezien belang hebben, is dat mensen door hun emoties niet alleen bepaalde handelingen gaan doen of laten, maar dat ze door de expressie van hun emoties ook informatie geven aan hun soortgenoten over het al dan niet voordelig zijn van een bepaalde handeling.

Ook Fredrickson (1998) ziet positieve emoties als een middel dat de sociale samenhang bevordert. Duurzame sociale relaties zijn noodzakelijk voor het overleven van het individu en de soort, en dit geldt in het bijzonder voor jonge kinderen, die afhankelijk zijn van hun ouders om in hun basisnoden te voorzien. Positieve emoties dragen bij tot de ontwikkeling van sociale relaties. Wie namelijk positieve emoties voelt en deelt met anderen, zorgt niet alleen voor een aangename sfeer op het moment zelf, maar ook voor duurzame vriendschappen of familiebanden. In tijden van nood kunnen mensen terugvallen op deze duurzame relaties. Het voelen van positief affect zorgt er eveneens voor dat mensen eerder geneigd zullen zijn hun medemens in nood te helpen. Deze vorm van altruïsme wekt dan weer dankbaarheid op bij de geholpen persoon. Het gevoel van dankbaarheid leidt tot het verlangen iets terug te doen en zo vormt dit de basis voor een duurzame, coöperatieve relatie.

Mensen die goed gezind zijn worden door anderen sympathieker gevonden en sluiten gemakkelijker vriendschappen en coalities. Er ontstaan eveneens gemakkelijker liefdes. De 10% gelukkigste mensen uit een onderzoek van Diener hadden alle een rijk en bevredigend sociaal leven. Op andere punten, zoals het aantal negatieve en positieve gebeurtenissen die ze hadden meegemaakt, of wat betreft hun leefgewoonten, verschilden ze niet van de minder gelukkige mensen (Diener et al., 1999). Gelukkige mensen hebben meer oppervlakkige en diepe vriendschappen, zijn vaker getrouwd en meer betrokken bij groepsactiviteiten. Ze zijn altruïstischer, want wie gelukkig is, is minder op zichzelf gericht, heeft meer sympathie voor anderen en wil zijn of haar geluk met vreemden delen, terwijl neerslachtige mensen wantrouwend zijn, in zichzelf gekeerd en defensief. Ze zorgen in de eerste plaats voor zichzelf (Seligman, 2002).

#### 2.1.3.2. Broaden- and- build

De broaden- and- build theory « *states that positive emotions are unique and adaptive because, in the moment, they broaden people's thought- action repertoires, and, over time and through such broadening, they build people's enduring physical, social, intellectual, and psychological resources.* » (Fredrickson, 2003 : p. 16). De typische context waarin positieve emoties opduiken is geen levensbedreigende situatie. Positieve emoties zoals vreugde, interesse, tevredenheid, trots en liefde hebben een complementair effect : ze verbreden de menselijke gedachte- actierepertoires, tijdens de ervaring van de positieve emotie komt een brede waaier aan gedachten en acties voor. Vreugde bijvoorbeeld werkt verbredend doordat de drang tot spelen ontstaat, de grenzen te verleggen, en creatief te zijn. Interesse leidt tot de wil te onderzoeken, nieuwe informatie en ervaringen op te doen, en het zelf uit te breiden tijdens dit proces<sup>12</sup>. Tevredenheid maakt het genieten van de huidige levensomstandigheden en de integratie van deze levensomstandigheden in nieuwe inzichten over het zelf en de wereld mogelijk. Trots, een positieve emotie die volgt op persoonlijke verwezenlijkingen, creëert de drang deze prestaties aan anderen mee te delen en nog beter te presteren in de toekomst. Liefde, een geheel van positieve emoties als vreugde, interesse en tevredenheid, komt voor in een context van veilige, hechte relaties en leidt tot spelen met, genieten en het leren kennen van de geliefden. Deze 'thought- action tendencies' (spelen, onderzoeken,

<sup>12</sup> Hier verwijst Fredrickson naar Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.

genieten, integreren en toekomstige prestaties plannen) tonen elk aan hoe positieve emoties de gebruikelijke manieren van denken of handelen verbreden (Fredrickson, 2001).

### *Effecten op lange termijn*

Positieve emoties leiden niet alleen tot een onmiddellijk effect, maar (in tegenstelling tot negatieve emoties) ook tot een effect op lange termijn. De verbrede gedachte- actierepertoires bouwen duurzame persoonlijke reserves op, die van pas komen bij eventuele latere bedreigingen. Een voorbeeld hiervan is dat kinderen tijdens hun spel hun creativiteit verhogen, een theory of mind opbouwen, en de ontwikkeling van hun hersenen stimuleren. De effecten van positieve emoties accumuleren; de verbrede gedachte- actierepertoires veroorzaakt door vroegere positieve emoties vergemakkelijken het omgaan met tegenslag. Het verbeterde omgaan met tegenslagen op zijn beurt voorspelt toekomstige ervaringen van positieve emoties. Doordat deze cyclus steeds verder gaat, bouwen mensen hun psychologische veerkracht op en komen ze in een spiraal naar meer emotioneel welzijn terecht (Fredrickson, 2001).

### *De verbreding van intellectuele capaciteiten*

Wat betreft het verbreden van intellectuele capaciteiten, geldt dat negatieve emotie leidt tot geestelijke vernauwing, terwijl positieve emotie mensen mentaal naar buiten gericht, tolerant en creatief maakt. Ze staan open voor nieuwe ideeën en nieuwe ervaringen. Wie in een positieve stemming is, denkt namelijk op een heel andere manier dan wie in een negatieve stemming is. Een negatieve stemming veroorzaakt een vijandige manier van denken. De slecht gezinde persoon gaat op zoek naar wat er fout is om dat te elimineren. Een positieve stemming daarentegen activeert een creatieve, tolerante, opbouwende, genereuze, niet-defensieve, laterale manier van denken. De goed gezinde persoon richt zich op wat goed is, zoekt niet naar gebreken maar ziet de deugden die aanwezig zijn. Waarschijnlijk gebeuren beide vormen van denken op een verschillende plaats in de hersenen en is er sprake van een verschillende neurochemie (Seligman, 2002).

Stemmingen hebben ook volgens Evans (2001) invloed op hoe mensen denken, zij het in combinatie met de hoeveelheid tijd iemand ter beschikking heeft. Mensen in een opgewekte stemming laten zich gemakkelijker overreden door slechte argumenten wanneer ze weinig tijd

hebben om na te denken. Door de combinatie van opgewektheid en weinig tijd slaan ze stappen over, waardoor ze hun oordeel eerder baseren op contextuele aanwijzingen zoals de reputatie van de spreker, in plaats van op logische analyse. Wanneer ze wel tijd hebben, realiseren ze zich dat slechte argumenten een grotere impact op hen hebben. Dit gaan ze compenseren door langer na te denken. Het is dus niet noodzakelijk zo dat mensen in een opgewekte stemming minder doordachte beslissingen nemen. Mensen in een neutrale of negatieve stemming zijn nauwelijks vatbaar voor slechte argumenten. Dit bevestigt Fredricksons bevinding dat iemand die slecht gezind is op zoek gaat naar fouten om deze te elimineren, terwijl de goed gezinde persoon door zijn niet- defensieve houding minder alert is voor slechte argumenten.

Gelukkige mensen zijn tevredener over hun werk. Hun bazen beoordelen hen beter dan ongelukkige mensen. Gelukkige mensen zijn productiever en dit leidt vaak tot een hoger inkomen. Volwassenen en kinderen die in een goede stemming gebracht worden mikken hoger, leveren betere prestaties af en houden het langer vol in laboratoriumtesten, zoals het oplossen van anagrammen (Hom & Arbuckle, 1998). Dit wijst erop dat geluk tot een hogere productiviteit leidt en niet omgekeerd (Seligman, 2002).

#### *De verbreding van fysieke reserves*

Positieve emotie stimuleert de opbouw van fysieke reserves. De energie die positieve emoties opleveren maakt mensen namelijk speels, en spel is een manier om spieren, hart en bloedvaten te versterken. Jonge dieren trainen zich tijdens hun spel in het ontlopen van roofdieren en ze oefenen vechttechnieken. Op die manier leveren positieve emoties evolutionair voordeel op (Fredrickson, 1998). Onderzoek van de Mayo Clinic (Maruta et al., 2000) en naar de levensduurte van nonnen (Danner & Snowdon, 2001) toont aan dat optimisten langer leven dan pessimisten, en uit verschillende onderzoeken (Stone et al., 1994 ; Segerstrom et al., 1998 ; Kamen – Siegel et al. (1991) blijkt dat gelukkige mensen gezondere gewoonten, een lagere bloeddruk en een beter immuunsysteem hebben dan minder gelukkige mensen. Door geluk leven mensen dus langer en zijn ze gezonder. Het zorgt er eveneens voor dat mensen beter kunnen omgaan met vervelende gebeurtenissen. Gelukkige mensen verdragen gemakkelijker pijn en nemen meer veiligheidsvoorzorgen bij gevaar. Positieve emoties heffen bovendien negatieve emoties op (Seligman, 2002).

### *Een concreet voorbeeld van de positieve effecten van positieve emoties : veerkracht*

Positieve emoties functioneren volgens Fredrickson (1998) als een efficiënt antigif voor de slepende effecten van negatieve emoties. Positieve emoties helpen het lichaam namelijk het vernauwde gedachte- actierepertoire veroorzaakt door de negatieve emotie, in te ruilen voor een breder. Op die manier maken positieve emoties de greep van negatieve emoties op het denken van mensen losser. Zoals reeds vermeld<sup>13</sup> accumuleren de effecten van positieve emoties. De verbrede gedachte- actierepertoires veroorzaakt door vroegere positieve emoties vergemakkelijken het omgaan met tegenslag. Dit voorspelt toekomstige ervaringen van positieve emoties. Zo bouwen mensen hun psychologische veerkracht op.

Ter illustratie van deze stelling onderzocht Fredrickson (2003) in de nadagen van de aanslagen van 11 september 2001 of Amerikaanse jongeren met meer veerkracht beter met de pijnlijke en stresserende gebeurtenissen konden omgaan dan hun leeftijdsgenoten. Veerkrachtige mensen zijn (dankzij hun verbrede actie- gedachterepertoires opgebouwd door positieve emoties in het verleden) in staat er weer bovenop te komen na een negatieve gebeurtenis en passen zich op een flexibele manier aan aan de zich voortdurend veranderende eisen van het leven. Ze zijn weinig neurotisch, zeer extravert en open, tevreden over het leven, optimistisch en rustig<sup>14</sup>. De veerkrachtige mensen uit het onderzoek konden gemakkelijker een positieve betekenis geven aan de aanslagen en vertoonden minder symptomen van depressie. Ze ervaarden eveneens meer positieve emoties, zoals dankbaarheid voor hun eigen veiligheid en de veiligheid van hun geliefden, interesse voor het waarom van de terroristische aanslagen en de reacties in de hele wereld, en een groter besef van hun liefde voor hun vrienden en familie, gepaard gaande met de behoefte hun gevoelens uit te drukken. Deze positieve emoties bleken een belangrijke buffer tegen depressies te zijn. Ze droegen ertoe bij dat de veerkrachtige mensen, nadat ze hun leed te boven kwamen, meer tevreden waren met hun leven, optimistischer en rustiger. Ze konden gemakkelijker herstellen dan tevoren en werden dus nog veerkrachtiger. Deze bevindingen bevestigen volgens Fredrickson de broaden- and- build theorie, doordat de positieve emoties die de veerkrachtige mensen onmiddellijk na elf september ervaarden, hen hielpen te herstellen en hen nadien krachtiger maakten wat betreft hun fysieke, sociale, intellectuele en psychologische mogelijkheden.

<sup>13</sup> Onder 'Effecten op lange termijn'. Voor de duidelijkheid herhaal ik de theorie over het ontstaan van psychologische veerkracht hier.

<sup>14</sup> Deze persoonlijkheidskenmerken werden in hoofdstuk 1 besproken en vertonen een positieve correlatie met geluk. Mensen met deze persoonlijkheidskenmerken ervaren gemakkelijker positieve emoties, bijgevolg kunnen ze volgens de broaden- and- build theorie een grotere veerkracht opbouwen.

Samengevat veroorzaken positieve emoties een betere uitwisseling met de wereld. Wie meer positieve emotie in zijn of haar leven ontwikkelt, investeert in vriendschap, liefde, een betere lichamelijke gezondheid en succes. In tegenstelling tot de negatieve emoties, waarbij vluchten of vechten tot een win- verliessituatie leiden, genereren positieve emoties win- winsituaties. Vriendschappen en liefdes dragen bijvoorbeeld bij tot de ontwikkeling en het geluk van alle betrokkenen, terwijl er geen verliezer is. Fredrickson stelt bijgevolg dat het evolutionaire voordeel van positieve emoties eruit bestaat dat ze wijzen op mogelijkheden tot groei en tot win- winsituaties. Ze activeren een op groei gerichte, tolerante en creatieve geestesgesteldheid, die de sociale, intellectuele, psychologische en fysieke mogelijkheden maximaal benut (Seligman, 2002).

#### 2.1.4. Positieve emoties zijn geëvolueerde psychologische adaptaties

Fredrickson (1998) stelt dat positieve emoties geëvolueerde psychologische adaptaties zijn. Om deze stelling te staven, beschrijft ze de omstandigheden in de omgeving tijdens het jager-verzamelaartijdperk die bij de menselijke voorouders tot positieve emoties leidden.

*Perceived safety and satiation, or freedom from harm and bodily need, is common to circumstances that elicit joy, interest, contentment, and love. Perhaps to an even greater degree than people's current environment, the ancestral environment of hunter-gatherers was no doubt characterized by moment- to- moment fluctuations in safety and satiation, especially as these early hunter- gatherers made their way across land. Abilities to recognize and take advantage of the opportunities inherent in safe and satiated moments would have thus been important. Of all the things a hunter- gatherer could do in such a moment – sleep, sit around, continue to run, attack, expel, or be vigilant – why might thought- action sequences promoted by positive emotions (play, explore, savor) have led to reproductive advantage ? (Fredrickson, 1998 : p. 15)*

Haar antwoord heeft te maken met het verband tussen positieve emoties en wat zij noemt 'resource building'. De verbrede gedachte- actierepertoires, gevoed door positieve emoties, maakten de fysieke, intellectuele en sociale reserves van het individu uit. Op latere momenten kon het individu uit deze duurzame reserves putten. En zo was de adaptieve waarde van positieve emoties voor de menselijke voorouders niet zo direct en onmiddellijk als bij de

negatieve emoties. Maar de menselijke voorouders haalden op lange termijn voordeel uit hun reserves. Die voorouders die toegaven aan de drang gevoed door positieve emoties (dus om te spelen, te onderzoeken, te genieten en te integreren) hadden daardoor meer fysieke, intellectuele en sociale reserves. In levensbedreigende situaties leidden deze reserves tot verhoogde overlevingskansen en bijgevolg tot een verhoogde kans zich te reproduceren. In de mate dat het vermogen om positieve emoties te ervaren genetisch gecodeerd is, is deze mogelijkheid, door het proces van natuurlijke selectie, waarschijnlijk deel geworden van de menselijke natuur.

Wel wijst Fredrickson er op dat ze met haar analyse niet wil zeggen dat positieve emoties in de huidige omstandigheden tot adaptieve voordelen leiden.

Indeed, in present day circumstances, positive emotions may serve a wide range of purposes in people's lives, and the « pursuit of happiness » may often reflect little more than the fact that positive emotions are hedonically pleasant and therefore inherently rewarding. Instead, the adaptationist account I offer makes the more modest claim that the structure and effects of positive emotions evident in present day humans have been shaped by the recurrent conditions faced by human ancestors over the course of evolution. (Fredrickson, 1998 : p. 16)

Het adaptieve probleem waarmee de menselijke voorouders geconfronteerd werden was hoe en wanneer individuen reserves konden opbouwen om te overleven. Dit probleem werd opgelost door de positieve emoties : tijdens veilige en verzadigde momenten konden ze reserves opbouwen door te spelen, onderzoeken, genieten en integreren (Fredrickson, 1998).

## **2.2. Wie ervaart positieve emoties ?**

Volgens Seligman (2002) is de mate waarin iemand positieve emoties ervaart min of meer constant. Sommige mensen ervaren gemakkelijk vreugde, bij anderen is dit moeilijker. Hetzelfde geldt voor de mate waarin iemand zich gelukkig voelt : het geluksniveau van mensen blijft min of meer constant. Dit geluksniveau bestaat volgens Seligman uit de optelsom van iemands bereik, levensomstandigheden en factoren die de persoon zelf in de hand heeft. Seligman zal aantonen waar mensen kunnen ingrijpen om, ondanks hun constante geluksniveau, zich toch 'bovenaan' in dit geluksniveau te kunnen bevinden.



### 2.2.1. Het persoonlijk bereik

Een groot percentage<sup>15</sup> van elke persoonlijke eigenschap heeft te maken met erfelijke factoren. Uitgaande van het onderzoek naar één- en twee- eiïge tweelingen van Lykken en Tellegen (zie hoofdstuk 1) stelt Seligman dat positief affect in belangrijke mate erfelijk is. Bijgevolg zijn er mensen met een hoog positief affect die zich bijna altijd geweldig voelen, terwijl mensen met een laag positief affect zelden vreugde ervaren. De meeste mensen bevinden zich ergens tussen deze twee extremen in (Seligman, 2002). De erfelijkheid van de mate waarin iemand positieve emoties ervaart betekent echter niet dat er zoiets als een apart geluksgen bestaat. Waarschijnlijk bepalen honderden genen samen iemands geluksniveau. Lykken benadrukt bovendien dat de erfelijkheid van geluk niet de enige factor is die een rol speelt in hoe gelukkig mensen zijn. Terwijl de uitwerking van de interactie van geërfdde eigenschappen en omgevingsfactoren op geluk nog niet duidelijk in kaart gebracht kan worden, is wel zeker dat iemands gedrag invloed heeft op hoe gelukkig die persoon zich voelt<sup>16</sup>(McMahon, 2005). Hoewel de genen dus grotendeels het emotionele leven sturen, betekent dit niet dat mensen met een laag positief affect niet gelukkig kunnen zijn. Het komt erop aan op de juiste manier om te gaan met de mate waarin iemand emoties ervaart (Seligman, 2002).

Ieder mens heeft een persoonlijk bereik voor geluk, dit is een bereik dat redelijk vast staat, grotendeels geërfd werd en waarnaar iedereen onontkoombaar terugkeert, onafhankelijk van het aantal mee- en tegenvallers dat iemand heeft. Het is vergelijkbaar met een thermostaat die ervoor zorgt dat iedereen steeds naar zijn of haar persoonlijk geluksniveau terugkeert. Bovendien passen mensen zich snel en onvermijdelijk aan positieve en negatieve gebeurtenissen aan. Meer materieel bezit en succes worden snel als vanzelfsprekend beschouwd, waardoor mensen al gauw gaan streven naar nog meer. Bijgevolg zijn mensen die alles hebben niet gelukkiger dan mensen die minder hebben (Seligman, 2002). Dit fenomeen, de hedonistische tredmolen, zorgt er niet alleen voor dat mensen na een zware tegenvaller

---

<sup>15</sup> Lykken en Tellegen publiceerden in 1996 een onderzoek waaruit ze concludeerden dat de invloed van erfelijkheid op de geluksbeleving misschien wel 80% bedraagt. Later stelde Lykken zelf dat bijna 100% van de variatie in geluksbereik het gevolg van genetische aanleg is. 'Anderen' die onderzoek deden naar de erfelijkheid van geluk komen gewoonlijk met een lager percentage, maar dit ligt zelden onder de 50% (McMahon, 2005). McMahon specificeert niet wie deze 'anderen' zijn.

<sup>16</sup> Hoe gedrag het geluksniveau kan beïnvloeden, komt in deel 2.3 aan bod.

betrekkelijk snel naar hun oorspronkelijke gemoedstoestand terugkeren, maar ook dat onverwachte positieve gebeurtenissen, zoals de lotto winnen, geen blijvende invloed hebben op het gemoed. Evolutiepsychologen noemen dit de tragiek van het geluk : de neiging van mensen om niet tevreden te zijn met wat ze hebben en rusteloos te blijven verlangen. Dit is een fenomeen dat zo oud is als de mensheid zelf en niet ontdekt werd door de evolutiepsychologen : de onstilbaarheid van de menselijke begeerte komt doorheen de menselijke geschiedenis bij moralisten voortdurend aan bod (McMahon, 2005). Toch wijst Seligman (2002) erop dat er grenzen zijn aan aanpassing : bepaalde negatieve gebeurtenissen hebben zo een zware weerslag dat mensen zich er nooit aan aanpassen, zoals de plotse dood van een kind of partner, en blijvende extreme armoede.

### 2.2.2. De levensomstandigheden

Het bereik en de hedonistische tredmolen (de onvermijdelijke, voortdurende aanpassing aan positieve en negatieve gebeurtenissen) bemoeilijken de stijging van het geluksniveau. Maar volgens Seligman (2002) maken ook de omstandigheden deel uit van de optelsom die leidt tot het algemene geluksniveau. Om de invloed van de omstandigheden op het geluksniveau na te gaan, maakt Seligman gebruik van studies die ook al bij Argyle (zie hoofdstuk 1) aan bod kwamen. De eudaimonische benadering van de positieve psychologie sluit namelijk niet uit dat elementen uit de hedonistische benadering erin verwerkt zijn.

Geld heeft weinig invloed op geluk. Uit een vergelijkend onderzoek naar de relatie tussen koopkracht en tevredenheid in verschillende landen blijkt dat de inwoners van de landen met een lage koopkracht minder tevreden zijn. Maar eens het BNP 20 000 dollar per hoofd van de bevolking bedraagt, heeft de koopkracht geen effect meer op de tevredenheid (Layard, 2005). In hooggeïndustrialiseerde landen heeft het inkomensniveau dus geen invloed op het subjectief welzijn (McMahon, 2005). Bovendien gaat de relatie tussen koopkracht en tevredenheid niet altijd op. In China en Brazilië bijvoorbeeld zijn mensen veel tevredener dan wat op basis van hun welvaart te verwachten valt. Algemeen kan gesteld worden dat zodra iemand in zijn of haar basisbehoeften kan voorzien, meer geld geen extra geluk oplevert. Het belang dat iemand aan geld hecht beïnvloedt geluk meer dan het geld zelf (Seligman, 2002).

Een omstandigheid die wel invloed op geluk heeft, is het huwelijk (of samenwonen). Getrouwde mensen beschouwen zichzelf vaker als zeer gelukkig dan ongetrouwde mensen.

Mensen met een slecht huwelijk zijn weliswaar minder gelukkig dan ongetrouwde en gescheiden mensen (Mastekaasa, 1994). De vraag is natuurlijk in welke richting de correlatie loopt: zijn mensen gelukkig omdat ze getrouwd zijn, of trouwen gelukkige mensen gemakkelijker en blijven ze gemakkelijker getrouwd? Hetzelfde geldt voor een rijk sociaal leven: maken gelukkige mensen gemakkelijker vrienden, of maken vrienden mensen gelukkig? Negatieve emotie heeft dan weer nauwelijks invloed op iemands geluksniveau. Er bestaat namelijk geen wederzijdse relatie tussen positieve en negatieve emotie. Ook leeftijd beïnvloedt het geluksniveau niet. Wel stijgt de tevredenheid over het leven lichtjes naarmate mensen ouder worden. Een objectief goede gezondheid draagt niet bij tot meer geluk. De subjectieve perceptie van hoe gezond iemand zich voelt speelt wel een rol. Een matig slechte gezondheid maakt mensen niet minder gelukkig, maar een zware ziekte wel. Noch opleiding, klimaat, ras of geslacht hebben een invloed op het geluksniveau. Godsdienstigheid daarentegen wel. Gelovige mensen zijn gelukkiger en tevredener dan niet-gelovige mensen. Ze hebben minder depressies en een hogere weerstand tegen tragedies (Seligman, 2002). De reden hiervoor is volgens Seligman dat godsdienst hoop geeft voor de toekomst en een zin aan het bestaan.

Al bij al hebben de omstandigheden weinig uitwerking op iemands geluksniveau: meer geld maakt enkel arme mensen gelukkiger. Gelukkige mensen hebben vaker een rijk sociaal leven en zijn vaker getrouwd, maar hier is het oorzakelijk verband niet duidelijk. Het is bijgevolg niet zeker of trouwen en een omvangrijk sociaal netwerk opbouwen iemand effectief gelukkiger zal maken. Alleen godsdienst lijkt mensen effectief gelukkiger te maken, maar geloven is een doel op zich, dus wie beslist gelovig te worden om zo gelukkiger te worden (geloof als middel) zal het gewenste resultaat niet bereiken.

### **2.3. Hoe kunnen mensen meer positieve emoties in hun leven brengen ?**

De optelsom volgens dewelke het totale geluksniveau uit iemands persoonlijk bereik en de omgevingsfactoren bestaat, vermeldt nog een derde component: de factoren die de persoon zelf in de hand heeft. Deze hebben betrekking op het verleden (tevredenheid, voldoening, vervulling, trots en sereniteit), de toekomst (optimisme, hoop, vertrouwen en geloof) en het heden (vreugde, extase, kalmte, enthousiasme, uitgelatenheid, genot en flow). Het is aan de hand van deze variabele factoren dat mensen zelf invloed kunnen uitoefenen op hoe gelukkig ze zijn: door hun competenties te vergroten kunnen ze zich zo vaker in het bovenste bereik

van hun geluksniveau bevinden (Seligman, 2002). Door mensen aan te sporen hun competenties te vergroten en zo hun zelf te verwezenlijken, met als uiteindelijke bedoeling meer geluk te ervaren, neemt Seligman een eudaimonische houding tegenover geluk in. In tegenstelling tot Seligman gaan de meeste psychologen die de positieve aspecten van de menselijke geest onderzoeken louter descriptief te werk, zoals onder andere blijkt uit de artikels in het 'Handbook of Positive Psychology' (2005).

### 2.3.1. Positieve emoties over het verleden

De emoties over het verleden, gaande van tevredenheid, sereniteit, trots en voldoening tot onverwerkte bitterheid en wrokkige woede, worden bepaald door de gedachten over en de interpretatie van het verleden. De theorieën van Freud en zijn volgelingen, volgens dewelke gebeurtenissen in de jeugd een bepalende invloed hebben op het leven van de volwassene, worden betwist door onderzoek waarbij de invloed van de genen op het gedrag werd bestudeerd. Onderzoek (Plomin & Bergeman, 1990 ; Bouchard & McGue, 1990) waarbij de volwassen persoonlijkheid van geadopteerde kinderen vergeleken wordt met de persoonlijkheid van de adoptiefouders en de biologische ouders en onderzoek waarbij gescheiden opgegroeide één- eiïge tweelingen vergeleken worden met samen opgegroeide twee- eiïge tweelingen toont aan dat persoonlijke eigenschappen zoals autoritair zijn, gelovig zijn, tevredenheid over het werk, conservatisme, opvliëgendheid, depressie, intelligentie, alcoholisme, welzijn en neurosen in grote mate door de genen bepaald worden, terwijl de invloed van gebeurtenissen tijdens de jeugd verwaarloosbaar klein is. Maar dit wil niet zeggen dat de kindertijd van geen belang is. Tijdens de kindertijd ontwikkelen mensen het vermogen om in te zien of bepaalde handelingen tot vreugde of verdriet zullen leiden. Zonder dit vermogen zouden de emoties vreugde of verdriet nooit een motief voor het wel of niet stellen van een handeling kunnen zijn. Door de gevoelens die ze ervaren, leren kinderen wat ze leuk vinden en wat niet. Op basis daarvan kunnen ze de herinnering aan die gevoelens gebruiken om beslissingen te nemen (Evans, 2001).

Ook de opvatting dat onderdrukte emoties zich na verloop van tijd zullen wreken in de vorm van ongewenste symptomen en dat het daarom noodzakelijk is de wonden uit het verleden open te leggen door erover te praten (de psychodynamische theorie) bleek onhoudbaar

(Seligman, 2002). Uit onderzoek naar debriefing<sup>17</sup>, de therapie waarbij slachtoffers van zware rampen uitgebreid moeten vertellen over de traumatische gebeurtenissen en de gevoelens die ze daarbij hadden, blijkt dat de therapie het trauma alleen maar erger maakt. Praten over traumatische herinneringen zorgt er namelijk voor dat de neurale circuits waarin de herinneringen liggen opgeslagen telkens weer geactiveerd worden. Daardoor kunnen ze niet vervagen, terwijl de extinctie van emoties er juist voor zorgt dat mensen van een zware klap kunnen herstellen (Evans, 2001). De psychodynamische theorie werd vervangen door de cognitieve therapie, die in plaats van de patiënten hun pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden te doen oprakelen, ernaar streeft het denken van de patiënten over heden en toekomst te veranderen. Aangezien de stemmingswissel ten gevolge van negatieve of positieve gebeurtenissen tijdelijk is, en het humeur uiteindelijk terugkeert naar zijn vast bereik, is het beter de emoties met rust te laten totdat ze weer verdwijnen (Seligman, 2002).

Er zijn twee competenties die kunnen leiden tot positieve emoties over het verleden. Dankbaarheid versterkt het genieten en waarderen van de positieve gebeurtenissen uit het verleden, vergeven en vergeten verhindert het verbitteren ten gevolge van negatieve gebeurtenissen. Wie niet kan vergeven, dreigt in een eindeloze spiraal van wraak terecht te komen. Dit geldt zowel voor individuen als voor volkeren. Het bestrijden van negatieve emoties stimuleert de ervaring van positieve emoties. Daarom is het beter het denken over negatieve emoties uit het verleden te veranderen, door slechte herinneringen te vergeten of onderdrukken en door mensen die onrecht veroorzaakten te vergeven (Seligman, 2002).

### 2.3.2. Positieve emoties over de toekomst

Positieve emoties over de toekomst zijn geloof, vertrouwen, zekerheid, hoop en optimisme (Seligman, 2002). In zijn boek 'Optimism : The Biology of Hope' (1979) stelt Tiger dat optimisme eigen is aan de mens, en noemt het één van zijn meest adaptieve eigenschappen. Mensen zijn in verschillende mate optimistisch. Naast een aangeboren hoeveelheid optimisme waarover mensen meer of minder beschikken, beïnvloeden ervaringen de persoonlijke graad van optimisme of pessimisme (Peterson, 2000). Peterson wijst erop dat er verschillende studies en benaderingen van optimisme zijn, maar dat ze allemaal optimisme linken aan gewenste eigenschappen zoals geluk, doorzettingsvermogen, prestaties en gezondheid.

<sup>17</sup> Debriefing is niet hetzelfde als de klassieke freudiaanse psycho-analyse, maar is eveneens gebaseerd op de freudiaanse idee dat emoties een hydraulisch verschijnsel zijn, waardoor negatieve emoties veroorzaakt door een trauma kunnen wegstromen door erover te praten (Evans, 2001).

Peterson maakt een onderscheid tussen het dispositioneel optimisme, zoals beschreven door Scheier en Carver (1992) en het verklarend optimisme, zoals behandeld door Buchanan en Seligman (1995). Het dispositioneel optimisme ziet optimisme als de globale verwachting dat er heel wat goede dingen zullen gebeuren in de toekomst en nauwelijks slechte dingen. Wanneer mensen ondanks plots opduikende moeilijkheden nog steeds geloven dat ze hun doel kunnen bereiken zijn ze optimistisch en blijven ze zich inspannen. Geloven ze dat de moeilijkheden het bereiken van het doel in de weg staan, dan zijn ze pessimistisch en geven ze op (Peterson, 2000).

Het verklarend optimisme stelt dat, terwijl pessimisten ervan uitgaan dat de slechte gebeurtenissen die hen overkomen een permanente oorzaak hebben, optimisten geloven dat de oorzaken van slechte gebeurtenissen tijdelijk zijn. Omgekeerd denken pessimisten dat goede gebeurtenissen een tijdelijke oorzaak hebben, terwijl optimisten menen dat deze een permanente oorzaak hebben. Iemand die op alle gebieden opgeeft wanneer hij of zij een tegenslag meemaakt op één gebied, geeft een structurele verklaring voor tegenslagen en is een pessimist, terwijl iemand die hulpeloos raakt in één gebied maar met de rest van zijn of haar leven gewoon doorgaat een specifieke verklaring geeft en optimistisch is. Wie gelooft dat goede gebeurtenissen een positieve invloed hebben op alles wat hij of zij doet is een optimist, terwijl een pessimist ervan uitgaat dat goede gebeurtenissen te wijten zijn aan specifieke factoren. Hoop heeft te maken met permanente en structurele verklaringen voor positieve gebeurtenissen, wanhoop treedt op bij mensen die permanente en structurele oorzaken toeschrijven aan negatieve gebeurtenissen en tijdelijke en specifieke oorzaken aan positieve gebeurtenissen (Seligman, 2002). Peterson (2000) waarschuwt hier wel dat hetgeen Seligman zegt over optimisme, afgeleid is uit zijn onderzoek naar aangeleerde hulpeloosheid<sup>18</sup>. In plaats van te beschrijven wat er fout kan gaan met mensen, wou Seligman beschrijven wat er goed kan gaan. Maar optimisme is niet zomaar het afwezig zijn van pessimisme, en welzijn is niet eenvoudigweg het afwezig zijn van hulpeloosheid. Zolang het onderzoek naar aangeleerd optimisme gebaseerd blijft op de methodes van de hulpeloosheidstheorie, blijven de stellingen over optimisme precair.

---

<sup>18</sup> Aangeleerde hulpeloosheid is het fenomeen waarbij dieren en mensen zich uiteindelijk bij willekeur (het gevoel dat niets wat iemand doet er toe doet) gaan neerleggen en niets meer zullen ondernemen om pijnlijke situaties te vermijden.

Wie zijn of haar pessimistische gedachten herkent kan ze volgens Seligman (2002) vervolgens ook weerleggen. Om pessimistische gedachten te herkennen komt het erop aan afstand te nemen van de beschuldigingen aan het eigen adres en deze te onderzoeken. Dit kan door bewijzen te zoeken die aantonen dat negatieve verklaringen uit een vertekend beeld voortkomen. Seligman wijst op het verschil met positief denken, waarbij mensen proberen positieve uitspraken zonder bewijs te geloven. Dit is slechts peptalk, terwijl de positieve psychologie via aangeleerd optimisme naar gegronde redenen zoekt. Daarnaast is het belangrijk in te zien dat negatieve gebeurtenissen verschillende oorzaken kunnen hebben. Door zich vast te klampen aan de negatiefste verklaring komen mensen in een neerwaartse spiraal terecht, terwijl het zoeken naar alternatieve, minder negatieve oorzaken het pessimisme kan doorbreken. Uiteindelijk dienen de implicaties van negatieve gebeurtenissen juist ingeschat te worden. Pessimisten maken deze net veel groter dan nodig. Eens de negatieve gedachten herkend werden, is het niet moeilijk meer deze aan de hand van argumentatie te weerleggen.

Peterson (2000) waarschuwt voor de gevaren van te veel optimisme. Het kan zware kosten genereren wanneer het te onrealistisch is. Zo onderschatten veel mensen hun risico op ziekte of verwonding. Optimisme als wishful thinking kan mensen ervan weerhouden concrete plannen over hoe ze hun doelen kunnen bereiken te maken. Te optimistische mensen schatten hun krachten vaak te hoog in. Het voortdurend streven naar controle over de gebeurtenissen zonder over de fysieke of mentale mogelijkheden te beschikken om dit mogelijk te maken, eist een zware tol van het individu dat geconfronteerd wordt met een objectieve grens van wat bereikt kan worden, onafhankelijk van hoe hard iemand werkt. Maar ondanks deze bedenkingen stelt Peterson dat optimisme nuttig is omdat positieve verwachtingen ook zelfvervullend kunnen zijn. Het komt erop aan optimistisch te zijn wanneer mensen hun toekomst kunnen veranderen en in te zien welke doelen bereikbaar zijn in tegenstelling tot wat puur fantasie is.

### 2.3.3. Positieve emoties in het heden

Nozick (1974) stelde met een gedachtenexperiment dat wanneer mensen het voorstel krijgen aangesloten te worden op een machine die hun hersenen de rest van hun leven stimuleert en hen alle positieve gevoelens geeft die ze zich wensen, de meesten de machine weigeren. Mensen willen namelijk het recht hebben op authentieke positieve gevoelens. Nozicks gedachtenexperiment doet denken aan Aldous Huxleys 'Brave new world' (1932), waarin mensen gelukkig gehouden worden door hen de mogelijkheid tot vrije seks en snel toegankelijk amusement te bieden, samen met een veilige, effectieve en gratis ter beschikking gestelde drug (soma) die hen hun zorgen doet vergeten. De meeste lezers staan huiverachtig tegenover dit idee. Want, zo stelt Seligman (2002), ook al bezwijken mensen soms voor middelen waardoor ze zich direct goed voelen, zoals chocolade, drugs, liefdeloze seks, winkelen, masturberen en televisie, de meesten beseffen dat deze vormen van onmiddellijk en kunstmatig opgewekt plezier geen blijvend geluk opleveren. Alleen de positieve gevoelens die ontstaan tijdens het uitoefenen van competenties en deugden zijn authentiek. Daarom maakt Seligman een onderscheid tussen genoegens en voldoening<sup>19</sup>. Genoegens vloeien voort uit activiteiten die onmiddellijk een goed gevoel veroorzaken maar zijn vluchtig, terwijl voldoening ontstaat wanneer iemand zijn of haar competenties aanwendt om een uitdaging aan te gaan waar hij of zij volledig in opgaat. Dit vereist een totaal engagement en het verlies van zelfbewustzijn, het gevoel van voldoening is blijvend. De activiteit gaat niet noodzakelijk (en meestal niet) gepaard met genoegens op het moment zelf. Het is door de flow (zie hoofdstuk 2) die gepaard gaat met de activiteit dat mensen ervan houden.

#### *Genoegens*

Er zijn lichamelijke genoegens en hogere genoegens. Lichamelijke genoegens zijn direct, zintuiglijk en tijdelijk. Aanraken, proeven, ruiken, bewegen, zien en horen zijn omwille van evolutionaire redenen met positieve emotie verbonden. Hogere genoegens zijn complexer dan zintuiglijke genoegens. Ze vereisen meer van het denkvermogen, zijn diverser en talrijker. Voorbeelden van hogere genoegens zijn vreugde, verrukking, euforie, gelukzaligheid, enthousiasme, comfort, harmonie, ontspanning. Net zoals de lichamelijke genoegens zijn ze

---

<sup>19</sup> Genoegens zijn datgene wat Csikszentmihalyi vermaak of plezier noemt, en voldoening is wat Csikszentmihalyi genot noemt.



tijdelijk, verdwijnen ze snel en wennen ze gemakkelijk. Ze leiden dus enkel tot kortstondig geluk (Seligman, 2002).

De mens heeft kunstmatige middelen ontwikkeld om genoegens op te wekken. Dankzij deze stemmingstechnologieën kan de mens gemakkelijker positieve ervaringen opdoen. Taal bijvoorbeeld zorgt ervoor dat mensen elkaar kunnen troosten, dat ze grappen kunnen maken en over hun emoties kunnen spreken. Kleuren hebben eveneens invloed op het gemoed. Dit verklaart waarom de primitieve mens reeds gebruik maakte van felle kleuren om zijn woonst of lichaam te versieren. Bij het beschilderen van een huis dient rekening gehouden te worden met de uitwerking die de kleuren hebben op de stemming. De kleurencombinaties in schilderijen roepen bij de kijkers bepaalde gevoelens op. Dit gebeurt ook bij muziek. Bepaalde soorten muziek zijn in staat een ontspannen gevoel bij de luisteraar te creëren. Naast kunstmatige visuele en auditieve middelen vond de mens ook middelen uit die de geur-, tast- en smaakzin beïnvloeden. De heerlijke geur van een parfum, de intensieve aanraking van een massage en de prikkeling van een culinaire prestatie kunnen iemand in een gelukzalige stemming brengen. Bepaalde voedingsmiddelen, zoals chocolade, thee en koffie hebben een onmiddellijk stimulerend effect op het brein. Positieve emoties opwekken kan nog sneller met chemische middelen zoals drugs en medicatie (Evans, 2001).

Al deze stemmingstechnologieën worden door de mens al eeuwenlang gebruikt om positieve stemmingen op te wekken (Evans, 2001). Tegelijkertijd heeft de mens beseft dat een teveel aan genotsmiddelen schadelijk kan zijn. Aristoteles bijvoorbeeld pleitte er al voor een gulden middenweg te bewandelen. Er is volgens Seligman (2002) niets tegen het af en toe gebruik maken van producten die onmiddellijk genot veroorzaken. Het is daarentegen wel belangrijk in te zien dat deze niet blijvend gelukkig kunnen maken. Door habituatie of adaptatie zijn mensen slechts beperkt in staat van genoegens te genieten. Neuronen reageren namelijk enkel op wat nieuw is en negeren wat ze al kennen. Gebeurtenissen die vaak voorkomen, gaan op in de onopgemerkte achtergrond. Dit verklaart waarom mensen van bijvoorbeeld één ijsje kunnen genieten, maar niet van twee of drie ijsjes na elkaar. Anderzijds kunnen genoegens tot verslaving leiden. Bepaalde prikkels kunnen een sterk verlangen veroorzaken, dat enkel door een volgende prikkel bevredigd wordt, en die vervolgens weer tot nieuw verlangen leidt. De verslaafde komt zo in een vicieuze cirkel terecht.

Habituatie kan voorkomen worden door tijdsintervallen in te lassen tussen de bevrediging van genoegens, door zichzelf of anderen met genoegens te verrassen en door opzettelijk bewust aandacht te schenken aan de ervaring van genot. Aandachtsbesteding is moeilijk voor mensen die in het haastige Westen opgegroeid zijn. In Oosterse landen daarentegen neemt de praktijk van meditatie een belangrijke plaats in het leven in. Meditatie brengt de geest tot rust. Veel van de wetenschappelijke kennis over bewustzijn en aandacht is terug te vinden in het boeddhisme, dat gericht is op het ontwikkelen van een serene geestestoestand. Voorts kunnen mensen hun genotservaring versterken door ze te delen met anderen, door er herinneringen aan op te bouwen (door een mentaal beeld op te slaan of een souvenir mee te brengen), zichzelf te feliciteren, hun zintuigen te scherpen en op te gaan in datgene waarvan ze aan het genieten zijn (Seligman, 2002).

Volgens McMahon (2005) is de zoektocht naar geluk sinds de jaren zestig in het Westen een obsessie geworden. Via de onmiddellijke bevrediging van hun genoegens trachten mensen te beantwoorden aan een ideaalbeeld dat hen door media en reclame voorgeschoteld wordt. Het symbool van de manier waarop de jacht naar het geluk via genoegens sinds de jaren zestig in het Westen welig tiert, is de smiley face, ontworpen door reclameman Harvey R. Ball in 1963. Miljoenen mensen kochten sindsdien gadgets met de smiley face, als symbool voor hun zoektocht naar geluk. Dat de smiley face ontworpen werd door een reclamemaker illustreert dat geluk sindsdien beschouwd wordt als een verkoopobject en een marketingstrategie. Reclame voor consumptieartikelen gaat steevast gepaard met lachende gezichten, met de boodschap dat die artikelen de koper gelukkig zullen maken. Maar dat Noord- Amerikanen, ondanks hun gestegen materieel welvaartsniveau, niet gelukkiger zijn dan in de jaren vijftig en dat het aantal depressies stijgt wijst erop dat de consumptie van genotsartikelen niet bijdraagt tot meer geluk.

### *Voldoening*

Voor de manier waarop mensen dankzij voldoening positieve emoties kunnen ervaren in het heden baseert Seligman zich volledig op het concept flow van Csikszentmihalyi. Op deze manier integreert hij Csikszentmihalyi's eudaimonische benadering van het onderzoek naar geluk in de positieve psychologie. Hier wordt duidelijk hoe de positieve psychologie zich van de hedonistische benadering van geluk onderscheidt : enerzijds doordat ze het concept flow in

haar theorie opneemt, anderzijds doordat ze niet alleen de fenomenen die tot geluk leiden beschrijft, maar ook concrete adviezen aanreikt om het geluksniveau te doen toenemen (Seligman, 2002). Deze adviezen komen in deel 3 aan bod.<sup>20</sup>

Zo stelt Seligman (2002) dat voldoening een tegengif kan vormen voor depressies. Hoewel de objectieve welzijnsfactoren koopkracht, opleidingsniveau, beschikbaarheid van muziek en voeding de afgelopen veertig jaar gestegen zijn, daalt het subjectief welzijn en neemt het aantal depressies toe. Volgens Seligman is dit te wijten aan een te veel aan snelle genoegens en een gebrek aan uitdagingen. De gemakzucht neemt toe terwijl competenties en deugden vervagen. Depressieve mensen zijn op zichzelf gericht en denken eindeloos na over hoe ze zich voelen. Als ze neerslachtig zijn piekeren ze over hun neerslachtigheid waardoor ze nog neerslachtiger worden.

Maar ware voldoening is het tegendeel van het in contact komen met je gevoelens, voldoening is namelijk de afwezigheid van gevoel, verlies van zelfbewustzijn en volledige betrokkenheid. Voldoening verjaagt zelfabsorptie en hoe meer iemand de door voldoening geproduceerde flow heeft, hoe minder depressief hij is. Daarmee hebben we een krachtig tegengif tegen de epidemie van depressie bij de jeugd : streef naar meer voldoening en beperk tegelijkertijd het najagen van genoegens. Genoegens zijn makkelijk verkregen, terwijl voldoening (die voortkomt uit de uitoefening van de persoonlijke competenties) bevochten moet worden. De wil om die competenties te herkennen en te ontwikkelen is daarom een belangrijke buffer tegen depressie. (Seligman, 2002 : p. 133- 134)

Genoegens en begeerte zijn door de evolutie met een reeks acties verbonden. Snelle wegen naar onmiddellijk genot negeren deze acties waardoor mensen hun persoonlijke competenties en genoegens niet meer ontwikkelen. Daardoor boet hun leven in aan authenticiteit en betekenis. De vraag ‘Hoe kan ik gelukkig worden ?’ is de verkeerde vraag. In plaats daarvan moeten mensen zich volgens Seligman (2002) de vraag stellen die Aristoteles 2500 jaar geleden al stelde : ‘Wat is het goede leven ?’

---

<sup>20</sup> Zoals reeds aan het begin van 2.3 vermeld, gaan de meeste positief psychologen louter descriptief te werk, en is het vooral Seligman die adviezen ter zelfverwerkelijking aanreikt.

Aristoteles' antwoord op de vraag wat het goede leven is, zoals geformuleerd in de 'Ethica nicomacheia', is het optimaal functioneren in moreel opzicht of leven volgens de deugd. De deugd is een dispositie, waarover mensen in tegenstelling tot de emoties of de vermogens niet van nature beschikken. Deugden worden verkregen door volgens de deugden te handelen. Zo moeten mensen bijvoorbeeld eerst rechtvaardige handelingen verrichten om rechtvaardig te worden, of dingen doen die gematigd zijn om gematigd te worden.

Het optimaal functioneren op het morele vlak heeft betrekking op emoties en handelingen. Deze kunnen te veel of te weinig voorkomen, of het juiste midden houden. En uit dit streven naar het juiste midden bestaat de deugd.

Deugd is dus een dispositie om een weloverwogen keuze te maken, gelegen in een midden in relatie tot ons, dat bepaald is door een rationeel beginsel, en wel op de manier zoals de man met praktisch inzicht dat zou bepalen. Het is een midden tussen twee vormen van morele slechtheid, de een vanwege een teveel, de ander vanwege een te weinig. (Aristoteles, 1997 : p. 112-113)

Bij deze bepaling van het midden gaat Aristoteles dialectisch te werk : de vormen van morele slechtheid waarbij de ene door een teveel en de andere door een te weinig worden gekenmerkt, vormen niet alleen elkaars tegengestelden, maar telkens ook het tegengestelde van de middenpositie. De middenpositie op haar beurt vormt het tegengestelde van beide uitersten. Dat uiterste waartoe mensen zich van nature het meest aangetrokken voelen, is het meest tegengesteld aan het midden. Om nu de deugd te bereiken, dienen mensen zich af te keren van datgene waartoe ze geneigd zijn en de tegengestelde richting inslaan. Wat het juiste midden in een concrete situatie is, valt niet altijd duidelijk vast te stellen. In het ene geval zal iemand meer moeten neigen naar een teveel, in het andere geval naar een te weinig. Dit is de gemakkelijkste weg om het midden of de goede handelwijze te volgen.

Aristoteles geeft als voorbeelden van deugden de rechtvaardigheid, de moed, de gematigdheid, de vrijgevigheid, de royaliteit, de grootsheid, de zachtmoedigheid, de waarachtigheid, de vriendelijkheid, de schuchterheid en de morele verontwaardiging. Seligmans antwoord op de vraag wat het goede leven is bestaat uit het herkennen en ontwikkelen van karakteristieke competenties. Om te achterhalen welke de belangrijkste competenties zijn, baseert hij zich o.a. op Aristoteles, maar hij gebruikt ook andere bronnen.

### **3. Competenties en deugden**

#### **3.1. De ontwikkeling van een classificatiesysteem**

In de filosofie en de religie gaat veel aandacht naar deugden en competenties. Onder leiding van Katherine Dahlsgaard (University of Pennsylvania) vergeleken verschillende psychologen de filosofie en de religie van verschillende tijdperken en culturen met elkaar : Plato, Aristoteles, Thomas van Aquino, Augustinus, het Oude Testament, de talmoed, de Koran, Confucius, Boeddha, Lao- Tse, de samoeraicode bushido, de Bhagavad- Gita, de Upanishads..., met de bedoeling ‘universele’ deugden en competenties te kunnen onderscheiden. In totaal bestudeerden ze tweehonderd werken over deugden. Hun resultaat was opmerkelijk. Ze stelden vast dat in deze verschillende tradities, verspreid in tijd en ruimte, telkens zes basisdeugden terugkwamen kennen : wijsheid en kennis, moed, liefde en menselijkheid, rechtvaardigheid, gematigdheid, spiritualiteit en transcendentie. Omdat de parallellen tussen de verschillende tradities zo treffend zijn, nam de positieve psychologie deze deugden tot richtlijn. Samen maken de zes deel uit van een goed karakter. Maar de zes deugden zijn te abstract en onpraktisch voor psychologen die methodes willen ontwikkelen om deze deugden te versterken en te meten. Daarom stelden ze competenties vast met behulp waarvan mensen de deugden kunnen bereiken. Deze competenties brachten ze onder de zes deugden onder (Seligman, 2002).

Uit alle mogelijke persoonlijke eigenschappen selecteerde Peterson samen met andere positief psychologen 24 competenties (die onder de zes deugden kunnen ondergebracht worden). Daarmee stelden ze het classificatiesysteem VIA (Values- In- Action) op, dat een tegenhanger moest vormen voor de DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders of the American Psychiatric Association), een classificatiesysteem voor geestesziekten. De selectiecriteria voor competenties zijn de volgende : bijna alle culturen hebben een hoge achting voor de competenties, ze waarderen de competenties om hun eigen kwaliteit, en niet slechts als een middel tot een ander doel, en de competenties zijn vormbaar (Seligman, 2002).

Bacon (2005) noemt Petersons en Seligmans VIA- classificatiesysteem een voorbeeld van een productieve manier om het domein te structureren, maar stelt dat er ook andere manieren zijn om competenties te groeperen. Hij wil de competenties functioneel onderzoeken en

groeperen. Daartoe contrasteert hij twee klassen van competenties : de concentratiegeoriënteerde en de evenwichtsgeoriënteerde competenties. Het ultieme doel van het individu is voor beide klassen van competenties een voldoening scheppend en betekenisvol leven te leiden. Wat betreft de manier waarop het goede leven bereikt kan worden, verschillen de twee klassen wel. Het concentratiegeoriënteerd individu zal naar mogelijkheden zoeken om persoonlijke competenties te ontwikkelen en uit te drukken. Het evenwichtsgeoriënteerd individu zal eerder proberen een evenwicht te creëren in het zelf en tussen het zelf en anderen.

### **3.2. Kenmerken van competenties**

Talenten zijn volgens Seligman (2002) relatief aangeboren en weinig vormbaar. Iemand kan zijn talent weliswaar door oefening verbeteren, maar wie bij de geboorte niet over een bepaald talent beschikt kan het slechts in beperkte mate ontwikkelen. Competenties daarentegen ontwikkelen zich door oefening, doorzettingsvermogen, goed onderwijs en toewijding. Het is mogelijk ze te verwerven en ze staan onder controle van het bewustzijn. In de eerste plaats moeten mensen ontdekken welke competenties hen het beste liggen. Vervolgens kunnen ze manieren bedenken om hun competenties elke dag te gebruiken. Zo zullen ze zich die competenties uiteindelijk eigen maken.

Seligman (2002) stelt vervolgens dat competenties eigenschappen zijn, psychologische kenmerken die zich in verschillende situaties en op ieder moment kunnen laten gelden. Ze worden om zichzelf gewaardeerd en hebben gewoonlijk goede gevolgen. Het zijn die eigenschappen die ouders hun kinderen toewensen. De persoon die een competentie uitoefent ervaart trots, voldoening, vreugde, vervulling of harmonie. Bijgevolg leidt de competentie tot een win- winsituatie. Instituties, rituelen, rolmodellen, parabels, spreuken en kinderverhalen verheerlijken competenties. Bovendien illustreren rolmodellen en voorbeelden ze. Terwijl sommige mensen uitermate begaafd kunnen zijn in een bepaalde competentie, bestaan er eveneens idioten op het vlak van competenties. Competenties zijn uiteindelijk in vrijwel alle culturen ter wereld aanwezig.

In « Verover geluk » bespreekt Russell (1930) competenties die bij Seligman ook aan bod komen. Hij stelt dat de ontwikkeling van deze competenties, en het beheersen van negatieve

karaktertrekken, noodzakelijk is om gelukkig te kunnen worden. Dit is opvallend, aangezien Russell zichzelf een hedonist noemt. Hij pleit voor de ontwikkeling van positieve persoonlijkheidskenmerken en een visie op het leven als één geheel. Zijn boek heeft hij geschreven « *in het geloof dat veel mensen die ongelukkig zijn, met doelgerichte inspanning gelukkig kunnen worden* » (Russell, 1998 : p. 5) Dit toont aan dat de scheidingslijn tussen de hedonistische en de eudaimonische traditie niet altijd even duidelijk getrokken kan worden.

### **3.3. De indeling van competenties volgens deugden**

#### *Wijsheid en kennis*

1. nieuwsgierigheid, belangstelling voor de wereld
2. liefde voor leren
3. beoordelingsvermogen/ kritisch denken/ ruimdenkenheid
4. vindingrijkheid/ originaliteit/ praktische intelligentie/ boerenwijsheid
5. sociale intelligentie/ persoonlijke intelligentie/ emotionele intelligentie
6. perspectief

Een eerste deugd die overal ter wereld hoog gewaardeerd wordt, is wijsheid en kennis. Kennis komt in de eerste plaats tot stand door nieuwsgierigheid, de belangstelling voor de wereld. Nieuwsgierigheid kan gaan van een specifieke belangstelling tot een open benadering van alles. Het is het actief zoeken naar nieuwe dingen (Seligman, 2002). Russell (1930) beschrijft nieuwsgierigheid als enthousiasme met betrekking tot het leven, maar bedoelt er hetzelfde mee als Seligman :

Hoe meer dingen er zijn waarvoor iemand belangstelling heeft, des te meer kansen op geluk heeft hij en des te minder is hij afhankelijk van de grillen van het lot, want als hij het ene kwijtraakt kan hij terugvallen op het andere. Het leven is te kort om in alles geïnteresseerd te zijn, maar het is goed belangstelling te hebben voor evenveel dingen als nodig zijn om onze dagen te vullen. (Russell, 1998 [1930] : p. 119- 120)

Het tegengestelde van nieuwsgierigheid is verveling (Seligman, 2002). Russell stelt dat verveling te maken heeft met een gedwarsboomd verlangen naar gebeurtenissen. Volgens

hem is het tegengestelde van verveling opwinding. Toch pleit Russell ervoor de hoeveelheid opwinding te beperken, want te veel opwinding ondermijnt de gezondheid en maakt de mens immuun voor elk soort plezier. Daarom mogen ouders hun kinderen niet te veel passief amusement aanbieden. Kinderen moeten hun genoegens met behulp van inspanning en vindingrijkheid aan de omgeving ontlenu. Alleen zo leren ze een min of meer eentonig leven vol te houden. Hieruit blijkt duidelijk dat Russell geen kwantitatief hedonist is. Niet een zo groot mogelijk aantal genoegens maakt een mens gelukkig, integendeel, « *een gelukkig leven moet in hoge mate een kalm leven zijn, want alleen in een sfeer van rust is ware vreugde te beleven* ». (Russell, 1998 [1930] : p.51)

Een volgende stap in de weg naar kennis is de liefde voor leren. Het is het genieten van het leren ook wanneer daar geen externe noodzaak toe is (Seligman, 2002). Wie op een verstandige manier geluk nastreeft, zal ook volgens Russell interesses ontwikkelen die niet direct verbonden zijn met het werk of een andere externe noodzaak. Het zijn de kleinere interesses die de vrije tijd vullen en de mogelijkheid bieden zich te ontspannen. Op die manier zal de mens een brede belangstelling ontwikkelen :

De mens die zijn ziel groot weet te maken, zal de vensters van zijn geest wijd openzetten en de wind uit alle hoeken van het universum vrij naar binnen laten waaien. Hij zal zichzelf, het leven en de wereld zodanig naar waarheid zien als onze menselijke beperkingen zullen toestaan [...] (Russell, 1998 [1930] : p. 167)

Vervolgens vereist wijsheid een goed beoordelingsvermogen, kritisch denken en ruimdenkendheid. Het is het objectief en rationeel selecteren van informatie. Het tegengestelde is een vorm van denken die de oorspronkelijke meningen steeds weer bekrachtigt (Seligman, 2002). Deze vorm van denken kan door angst voor de publieke opinie in de hand gewerkt worden. Russell (1930) stelt dat jongeren met meningen die afwijken van de norm, denken dat hun vertrouwde milieu representatief is voor de hele wereld. De visies die ze uit angst voor de publieke opinie in hun omgeving niet durven uitspreken, kunnen in een andere omgeving volledig normaal zijn. De verkeerde opvatting dat het vertrouwde milieu representatief is voor de hele wereld kan soms een heel mensenleven door blijven bestaan en leidt ertoe dat mensen met afwijkende meningen hun ideeën niet doordenken tot in hun logische conclusies. De angst voor de publieke opinie zorgt er zo voor dat de oorspronkelijke meningen uit de omgeving steeds weer bekrachtigd worden.



Seligman (2002) geeft verder nog drie categorieën van competenties op weg naar wijsheid. Een eerste categorie is die van vindingrijkheid, originaliteit, praktische intelligentie. Het is het bedenken van nieuw en gepast gedrag om een bepaald doel te bereiken. Sociale, persoonlijke en emotionele intelligentie dragen eveneens bij tot de deugd wijsheid. Sociale en persoonlijke intelligentie zijn het inzicht in anderen en in zichzelf. Dit blijkt uit sociaal vaardig handelen en het vermogen het eigen gedrag te sturen. De competentie die het dichtst bij de wijsheid zelf staat is perspectief. Ze blijkt uit de mogelijkheid om problemen op te lossen en in perspectief te zien.

### *Moed*

7. dapperheid
8. doorzettingsvermogen/ ijver/ vlijt
9. integriteit/ oprechtheid/ eerlijkheid

Moed betekent het streven naar waardige doeleinden ondanks grote tegenstand. De uitkomst ervan is niet zeker. Moed vereist dapperheid, de kracht om intellectuele en emotionele posities in te nemen die weinig populair, moeilijk of zelfs gevaarlijk zijn. Een dapper persoon onderdrukt de vluchtrespons om de gevaarlijke situatie aan te gaan. Dapperheid heeft echter niets te maken met onverschrokkenheid en onbesuisdheid. Doorzettingsvermogen, ijver en vlijt zijn eveneens kenmerken van moed. Het is het afmaken van moeilijke projecten, maar niet het obsessief najagen van onbereikbare doelen. Moed heeft tenslotte ook te maken met integriteit, oprechtheid en eerlijkheid. Het is niet alleen de waarheid vertellen, maar ook de eigen waarden en principes in woord en daad naleven (Seligman, 2002).

### *Menselijkheid en liefde*

10. vriendelijkheid en gulheid
11. liefde geven en ontvangen

Vriendelijke en gulle mensen vinden het aangenaam iets goeds te doen voor iemand anders, ook wanneer ze die persoon niet goed kennen. Het is het omgaan met andere mensen vanuit het belang van de ander, waarbij de eigen verlangens en behoeften op de tweede plaats

komen. Empathie en sympathie maken er deel van uit. Naast vriendelijkheid en gulheid zijn ook de competentie om liefde te geven en te ontvangen essentieel onderdeel van de deugd menselijkheid en liefde. Wie liefde geeft en ontvangt waardeert goede en intieme relaties met anderen (Seligman, 2002). Russell stelt zelfs dat liefde of genegenheid één van de belangrijkste elementen is om tot echt geluk te komen. Het gaat er niet alleen om genegenheid te krijgen, maar vooral te geven.

Genegenheid in de zin van oprechte wederzijdse belangstelling van twee personen, niet uitsluitend als middel tot het doel dat elk apart zich heeft gesteld, is één van de belangrijkste elementen van echt geluk en iemand wiens ego zodanig tussen betonnen muren vastzit dat deze uitbreiding ervan onmogelijk is, mist het beste wat het leven te bieden heeft, hoe succesvol hij ook in zijn carrière kan zijn. [...] Genegenheid ontvangen is in het geheel niet voldoende; de genegenheid die iemand krijgt dient de genegenheid vrij te maken die hij moet geven, en alleen waar beide in gelijke mate aanwezig zijn kan genegenheid haar beste mogelijkheden verwezenlijken. (Russell, 1998 [1930]: p. 136)

### *Rechtvaardigheid*

12. gemeenschapszin/ plicht/ teamwork/ loyaliteit
13. eerlijkheid en billijkheid
14. leiderschap

Gemeenschapszin, plicht, teamwork, loyaliteit zijn een eerste stap op weg naar rechtvaardigheid. Het houdt in dat het lid van een team loyaal en toegewijd is, zijn of haar deel van een taak afwerkt en hard werkt om het succes van de groep te bewerkstelligen. Het gaat niet om onnadenkende en automatische gehoorzaamheid, maar om respect voor autoriteit. Rechtvaardigheid betekent ook eerlijkheid en billijkheid. Het betekent het welzijn van anderen even serieus nemen als het eigen welzijn en het opzij zetten van persoonlijke vooroordelen. Een rechtvaardige leider ziet erop toe dat groepswork uitgevoerd wordt en de relaties tussen de groepsleden goed blijven. Een humaan nationaal leider vergeeft zijn of haar vijanden en neemt ze op in zijn of haar brede morele cirkel. Hij of zij heeft zich bevrijd van de last van de geschiedenis, erkent verantwoordelijkheden voor fouten en is vreedzaam (Seligman, 2002).

### *Gematigdheid*

15. zelfbeheersing
16. verstandigheid/ discretie/ behoedzaamheid
17. nederigheid en bescheidenheid

Gematigdheid is het gepast en bescheiden uitdrukking geven aan verlangens en behoeften. Het betekent in de eerste plaats zelfbeheersing : verlangens, behoeften en impulsen in bedwang houden indien nodig. Het betekent eveneens verstandigheid, discretie en behoedzaamheid : ver vooruit kijken en overleggen, geen overhaaste beslissingen nemen, een impuls voor succes op korte termijn weerstaan om een langetermijndoelstelling te bereiken. Ook nederigheid en bescheidenheid dragen bij tot gematigdheid. Wie nederig is plaatst zichzelf niet op de voorgrond, maar laat zijn of haar prestaties voor zich spreken (Seligman, 2002).

### *Transcendentie*

18. waardering voor schoonheid en kwaliteit
19. dankbaarheid
20. hoop/ optimisme/ toekomstgerichtheid
21. spiritualiteit/ zingeving/ geloof/ religiositeit
22. vergevingsgezindheid en mededogen
23. speelsheid en humor
24. vuur/ passie/ enthousiasme

Transcendentie slaat op de emotionele competenties die mensen verbinden met iets wat groter is dan hun persoon, de verbondenheid met andere mensen, de toekomst, de evolutie, het goddelijke of het universum. Transcendentie is ook de waardering voor schoonheid en kwaliteit, het voelen van ontzag en verwondering voor natuur, kunst, wiskunde, wetenschap en alledaagse fenomenen. Het is dankbaarheid, het zich bewust zijn van de goede dingen die iemand overkomen en deze niet als vanzelfsprekend beschouwen. Hoop, optimisme en toekomstgerichtheid verwijzen naar vertrouwen en doelgerichtheid. Zingeving, spiritualiteit, geloof en religiositeit leiden in die zin tot transcendentie dat ze bijdragen tot samenhangende opvattingen over het hogere doel en de betekenis van het universum. Vergevingsgezindheid en mededogen betekent mensen die fouten begaan een tweede kans geven en zich niet door wraakzucht laten leiden. Speelsheid en humor betekent de zonnige kant van het leven zien en

andere mensen aan het lachen brengen, terwijl vuur, passie en enthousiasme verwijzen naar iemand die zich met hart en ziel op zijn of haar activiteiten stort (Seligman, 2002).

### **3.4. Een alternatieve indeling van competenties**

Bacon (2005) stelt dat de competenties ook op een andere manier kunnen ingedeeld worden. Om duidelijk te maken hoe hij zijn alternatieve indeling van competenties ziet, beschrijft hij twee persoonlijkheidskenmerken uitvoerig : creativiteit en wijsheid. Creativiteit ziet hij als het prototype van een concentratiegeoriënteerde competentie en wijsheid als het prototype van een evenwichtsgeoriënteerde competentie.

#### *Concentratiegeoriënteerde competenties*

Creativiteit vereist originaliteit en bruikbaarheid. Creatieve oplossingen zijn geen kopieën van wat al gedaan werd, en een originele oplossing voor een probleem die niet bruikbaar is, wordt snel vergeten. Creatieve mensen zijn gepassioneerd door wat ze doen. Tijdens het creatieve proces zijn ze energiek en volhardend, anderen zouden hen dan als workaholics omschrijven. Ze richten zich volledig op hun creatieve taak, waarbij andere belangen op de achtergrond geraken. Creativiteit is het typevoorbeeld van een concentratiegeoriënteerde competentie omdat creatieve mensen een groot deel van hun tijd, energie en passie aan de ontwikkeling van één enkel aspect van hun leven dat voor hen belangrijk is wijden. Wanneer ze daarmee bezig zijn, denken ze niet aan het evenwicht met andere aspecten van hun leven, aan harmonie of verzoening. Andere voorbeelden van concentratiegeoriënteerde competenties zijn nieuwsgierigheid, analytische intelligentie, doorzettingsvermogen, sociale intelligentie en leiderschap, omdat hun ontwikkeling vereist dat alle aandacht en energie naar persoonlijke competenties gaat maar niet het bereiken van een evenwicht tussen intra- of interpersoonlijke belangen impliceert. Leiderschap en sociale intelligentie zijn wel sociale kenmerken, maar ze vereisen geen evenwicht tussen het eigenbelang en het belang van anderen.

#### *Evenwichtsgeoriënteerde competenties*

Bacon ziet wijsheid als het typevoorbeeld van evenwichtsgeoriënteerde competenties. Wijsheid is een vorm van praktische intelligentie waarbij problemen door impliciete kennis opgelost worden. Impliciete kennis is de kennis die ontstaat uit ervaring en die mensen helpt

hun doelen te bereiken. Wijze oplossingen hebben altijd te maken met evenwichtsprocessen tussen belangen van het zelf en die van anderen, of tussen belangen binnen één zelf. Deze vorm van wijsheid is in staat de belangrijkste elementen van conflicterende belangen in een bepaalde situatie te herkennen en samen te brengen in een aangepaste en evenwichtige oplossing. Andere mensen waarderen wijze mensen omdat deze laatsten waardevol advies kunnen geven. Mensen die over de evenwichtsgeoriënteerde competentie wijsheid beschikken, hebben noodzakelijkerwijze een gebalanceerd leven. Over praktische wijsheid beschikken maar deze niet naleven zou namelijk een contradictie zijn.

Evenwichtsgeoriënteerde competenties hebben noodzakelijk betrekking op concurrerende intrapersoonlijke of extrapersoonlijke belangen. Hun ontwikkeling draagt bij tot een verbeterde capaciteit om specifieke belangen in evenwicht te brengen. Wijsheid heeft vooral te maken met het evenwicht tussen het zelf, anderen, en gemeenschapsinstituties, een evenwicht tussen de concurrerende eisen binnen een individu en een evenwicht tussen verschillende mogelijke reacties op de omgeving (namelijk het eigen gedrag veranderen, de omgeving veranderen of een andere omgeving opzoeken). Rechtvaardigheid brengt evenwicht tussen de eigen belangen en de belangen van anderen of tussen de concurrerende belangen van twee andere partijen. Burgerschap is het evenwicht tussen eigenbelang en het belang van de gemeenschap. Dankbaarheid balanceert de vreugde van het ontvangen van een geschenk met de plicht om de schuld terug te betalen. Inzicht gaat om het afwegen van concurrerende persoonlijke belangen, meestal langetermijndoelen ten opzichte van hedonistische vormen van genot op korte termijn. Bescheidenheid heeft te maken met een juiste erkenning van de eigen waarde ten opzichte van alle andere waarden in de wereld.

Het doel van concentratiegeoriënteerde competenties is de persoonlijke competenties te doen toenemen, en dus beter te worden in iets waarin iemand al goed is. De minder ontwikkelde delen van de persoonlijkheid worden daarbij achterwege gelaten, want tijd en energie besteden aan het bijwerken van deze persoonlijkheidskenmerken betekent dat er minder tijd aan het verbeteren van de reeds goed ontwikkelde persoonlijkheidskenmerken kan besteed worden. Het doel van de evenwichtsgeoriënteerde competenties daarentegen is persoonlijke competenties en zwaktes te harmoniseren, om zo interne spanningen weg te werken. Het resultaat van de ontwikkeling van concentratiegeoriënteerde competenties is een duidelijk identificeerbare prestatie, terwijl het resultaat van de ontwikkeling van

evenwichtsgeoriënteerde competenties integratie is, een resultaat dat anderen niet gemakkelijk herkennen. Het gaat om het bereiken van harmonie tussen de eigen belangen en de belangen van anderen. Maar harmonie betekent niet zelfopoffering. De twee categorieën van competenties sluiten elkaar niet noodzakelijk uit. Concentratiegeoriënteerde personen kunnen proberen een evenwichtig leven te leiden, en evenwichtsgeoriënteerde personen kunnen zich op een bepaalde taak toeleiden. Maar wanneer de twee categorieën met elkaar in conflict komen zal één van beide uiteindelijk overwegen, afhankelijk van de persoonlijkheid van het individu.

Bacon (2005) benadrukt dat de twee categorieën van deugden geen variant zijn van de tweedeling individualisme – collectivisme. Hij wijst erop dat iemand met concentratiegeoriënteerde competenties niet per se uit is op status en macht, maar zich ook kan inzetten voor het oplossen van gemeenschapsproblemen. Iemand met voornamelijk evenwichtsgeoriënteerde competenties zal niet noodzakelijk de belangen van anderen promoten en daarbij zichzelf vergeten. Het is eerder zo dat de eigen belangen ook overwogen worden en in evenwicht gebracht worden met die van anderen. Het streven naar een intrapersoonlijk evenwicht kan perfect samengaan met het streven naar een maatschappelijk evenwicht. Bacons onderscheid tussen concentratiegeoriënteerde competenties en evenwichtsgeoriënteerde competenties nuanceert de visie volgens dewelke het Westerse zelf veel belang hecht aan ambitie en het zich onderscheiden van anderen, in tegenstelling tot het Oosterse zelf dat zich eerder richt op de relaties met anderen en het evenwicht met de omgeving. Binnen het zogeheten ‘Westerse zelf’ doen zich ook verschillen voor.

### **3.5. Een vergelijking tussen beide classificatiesystemen**

Net zoals Seligman en Peterson is Bacon ervan overtuigd dat de ontwikkeling van competenties leidt tot een gelukkiger en meer betekenisvol leven. Zijn alternatief classificatiesysteem verschilt weliswaar vrij veel van het VIA- classificatiesysteem. Terwijl Seligman ervoor pleit zich vooral te richten op de ontwikkeling van de competenties die al in belangrijke mate bij een persoon aanwezig zijn, noemt Bacon dit een typisch kenmerk van een concentratiegeoriënteerd persoon, terwijl een evenwichtsgeoriënteerd persoon net naar een goed evenwicht tussen alle competenties zal streven. Peterson en Seligman plaatsen vindingrijkheid en originaliteit (creativiteit bij Bacon) op hetzelfde niveau als praktische intelligentie, terwijl Bacon beide tot typevoorbeeld van twee radicaal verschillende

categorieën maakt. Andere competenties die volgens Peterson en Seligman bijdragen tot wijsheid (nieuwsgierigheid en sociale intelligentie) categoriseert Bacon als concentratiegeoriënteerde competenties. Inzicht (evenwichtsgeoriënteerd) bij Bacon komt dan weer eerder overeen met perspectief (dat het dichtst bij wijsheid staat) bij Peterson en Seligman. Een ander opvallend verschil bestaat erin dat Peterson en Seligman goed leiderschap zien als een rechtvaardig evenwicht tussen het welzijn van anderen en het eigen welzijn, terwijl Bacon leiderschap ziet als een concentratiegeoriënteerde competentie die niet per se inhoudt dat de leider rechtvaardig is. Wat betreft bescheidenheid komen de beschrijvingen van Peterson, Seligman en Bacon overeen, maar voor dankbaarheid geeft Bacon een vreemde beschrijving. Door dankbaarheid te omschrijven als het evenwicht tussen de vreugde voor een geschenk en het terugbetalen van de schuld, maakt hij er eerder een economische contractrelatie dan een deugd van.

### **3.6. Het goede leven**

Volgens Seligman (2002) beschikt elke mens over diverse karakteristieke competenties. Het is niet de bedoeling alle competenties te trachten te ontwikkelen, maar zich toe te leggen op die competenties die al in sterke mate aanwezig zijn. Het zijn de competenties waarvan iemand het gevoel heeft dat ze bij hem of haar passen, een gevoel van opwinding veroorzaken, snel aangeleerd worden. Het is de competentie waarvoor iemand verlangt nieuwe manieren te vinden om ze te gebruiken, waarbij het eveneens onvermijdelijk is ze te gebruiken. De karakteristieke competentie zorgt ervoor dat wie ze uitoefent energie, en geen uitputting, voelt bij het gebruik ervan. Ze leidt tot het creëren en uitvoeren van persoonlijke projecten waarbij de competentie centraal staat, en veroorzaakt vreugde, vuur en enthousiasme bij het toepassen ervan.

Bacon (2005) vraagt zich af of deze stelling wel opgaat voor alle competenties. Hij voorspelt dat het enkel de evenwichtsgeoriënteerde competenties zijn die zullen leiden tot geluk en zin<sup>21</sup>. Als deze stelling waar zou blijken te zijn (volgens Bacon moet ze nog onderzocht worden), betekent dit dat flow niet noodzakelijk het geluk doet toenemen. Flow komt namelijk voor wanneer mensen totaal opgaan in de taak waar ze mee bezig zijn en al de rest vergeten. Dit is het kenmerk van een concentratiegeoriënteerd persoon. Een

---

<sup>21</sup> Op deze manier sluit Bacon meer aan bij Aristoteles, die stelt dat het leven volgens het intellect (de wijsheid, een evenwichtsgeoriënteerde competentie) voor de mens het meest gelukkige leven is.

evenwichtsgeoriënteerd persoon zal er net over waken dat geen enkele activiteit zoveel aandacht opsloort dat de rest naar de achtergrond verdwijnt.

Een vragenlijst met meer dan 200 vragen op de website [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org) kan volgens Seligman helpen te achterhalen wat iemands karakteristieke competenties zijn. Nadat de vragen werden beantwoord, worden de resultaten vergeleken met de resultaten van andere mensen die de vragenlijst invulden. Bij de persoonlijke competenties volgt een gedetailleerde feedback. De vragenlijst is echter nogal teleurstellend. Ten eerste is hij ongenueanceerd. De vragen zijn in de aard van 'Ik kan gemakkelijk weerstaan aan verleidingen', 'Ik kom altijd mijn beloftes na', 'Ik maak altijd af waar ik aan begon'. De mogelijke antwoorden zijn 'heel erg naar mij', 'naar mij', 'neutraal', 'niet naar mij' en 'helemaal niet naar mij'. Maar de aard van de vragen is zodanig dat diegene die de vragenlijst invult, onmiddellijk weet wat het wenselijke antwoord is. Het vergt veel karakter en zelfkennis om de vragen vervolgens op een eerlijke manier te beantwoorden. Bovendien wordt er geen rekening gehouden met de omstandigheden, zoals bijvoorbeeld een leugen om iemand te sparen. Nadat de vragenlijst volledig werd ingevuld, worden de competenties gerangschikt in dalende volgorde. Bovenaan staan de competenties waar iemand het meest over beschikt. Dan volgen de andere competenties. Wie feedback wil over een competentie die ongeveer in het midden van de rangorde staat, krijgt gewoon een standaardfeedback te lezen. Zo weet diegene die de vragenlijst heeft ingevuld dus niet of die competentie, hoewel ze minder ontwikkeld is dan andere competenties, toch al vrij goed ontwikkeld is of niet. Seligman stelt wel dat ieder een top vijf van karakteristieke competenties zou moeten opstellen. Dit kan aan de hand van de resultaten van de test, maar als iemand voor een bepaalde competentie hoog scoort terwijl de persoon in kwestie niet het gevoel heeft dat dat echt één van zijn of haar competenties is, kan hij of zij de competentie vervangen door een competentie die beter bij hem of haar past. Op die manier brengt de test dus toch niet veel uitsluitsel over wat nu juist iemands competenties zijn.

Seligman stelt dat mensen voldoening of flow kunnen ervaren wanneer ze hun karakteristieke competenties zo vaak mogelijk en in zo veel mogelijk omstandigheden gebruiken. Het goede leven betekent voor hem *de karakteristieke competenties elke dag op de belangrijkste domeinen van uw leven toepassen om een overvloed aan voldoening en authentiek geluk te verkrijgen*. (Seligman, 2002 : p. 175) Op die manier wil hij het concept flow van Csikszentmihalyi praktisch invullen.



### **3.7. Het problematische karakter van Seligmans benadering**

De positieve psychologie heeft zeker haar verdienste in de zin dat ze de aandacht vestigt op een aspect van de menselijke soort dat binnen de traditionele psychologie verwaarloosd werd : de positieve kanten van de mens. Doordat de positieve psychologie het bestaan van positieve emoties verklaart aan de hand van de principes van de evolutionaire psychologie komt ze overtuigend uit de hoek. De meeste psychologen binnen de positieve psychologie gaan descriptief te werk. Seligman echter gaat verder dan het louter beschrijvende werk. Hij reikt adviezen aan over hoe mensen gelukkiger kunnen worden, namelijk door hun competenties te ontwikkelen waardoor ze hun zelf kunnen verwerkelijken. Hoewel Seligman niet de enige psycholoog binnen de positieve psychologie is, is hij wel één van de initiatiefnemers ervan. Door als initiatiefnemer adviezen ter zelfverwerkelijking te formuleren, slaat hij met de positieve psychologie de weg van de eudaimonische benadering van geluk in.

#### **3.7.1. Het ontstaan van competenties**

Maar wanneer Seligman het heeft over de ontwikkeling van competenties om zo gelukkiger te worden, rijzen vragen op. Seligman stelt namelijk dat de mate waarin mensen gelukkig kunnen zijn, afhankelijk is van hun persoonlijk bereik voor geluk. Ondanks positieve of negatieve gebeurtenissen, keren mensen steeds weer naar hun persoonlijk bereik terug. Seligman stelt dat dit persoonlijk bereik voor geluk voor een groot deel aangeboren is. De rest bestaat voor een klein deel uit omstandigheden die het geluk beïnvloeden, maar voor een veel groter deel uit variabele factoren die de mens zelf in de hand heeft. Deze factoren zijn de competenties waarover Seligman het heeft. Door deze competenties te ontwikkelen, kan de mens gelukkiger worden. Maar Seligman maakt nergens duidelijk hoe mensen aan deze competenties komen. Zijn ze aangeboren of aangeleerd ? Waar komen ze vandaan ? Waarom beschikken mensen erover ? Seligman stelt wel dat ieder mens karakteristieke competenties heeft, en zich op deze competenties moet toeleunen door ze verder te ontwikkelen en ze zo vaak mogelijk te gebruiken. Maar waarom de ene mens over bepaalde karakteristieke competenties beschikt en de andere niet, verduidelijkt Seligman nergens.

Volgens mijn persoonlijke interpretatie van Seligmans visie beschikt ieder mens over een aangeboren mate waarin hij of zij positieve en negatieve emoties meer of minder ervaart. De ervaring van deze emoties veroorzaakt bepaald gedrag. Doordat de mens een sociaal wezen is

en zich conformeert aan de eisen van de groep waartoe hij of zij behoort, leert elk individu de uiting van zijn of haar emoties te bedwingen en te sturen. Of het individu hierin slaagt, hangt af van zijn of haar competenties. Volgens Seligman kan het individu deze competenties zelf verder ontwikkelen, nadat het bij zichzelf heeft nagegaan (al dan niet geholpen door een uitgebreide vragenlijst op het internet) welke zijn of haar karakteristieke competenties zijn. Dit laat vermoeden dat de competenties volgens Seligman in zekere mate aangeboren zijn, en dat ze vervolgens verder ontwikkeld kunnen worden. Maar Seligman zegt dit nergens expliciet.

Aristoteles doet dit wel, namelijk in de 'Ethica nicomacheia'. Hij maakt een tweedeling binnen het 'optimaal functioneren' : de intellectuele vorm en de morele vorm ervan. Tot de intellectuele vorm behoren filosofische wijsheid, begrip en praktisch inzicht, die grotendeels via onderricht verworven worden. Het optimaal functioneren in morele vorm, zoals vriendelijkheid en gematigdheid, ontstaat door gewoonte.

Kennelijk ontstaat in ons het optimaal functioneren niet van nature noch in strijd met de natuur, maar het ontstaat, omdat we van nature ervoor zijn toegerust het te verwerven. De perfectionering van het optimaal functioneren bereiken we echter door gewoonte.

[...] We zijn daarentegen pas in staat optimaal te functioneren als we actief zijn. Vergelijkbaar is het geval van de vakken. Wat we namelijk moeten leren doen, leren we al doende : mensen worden bijvoorbeeld bouwer door te bouwen en citerspeler door citer te spelen. Zo worden we ook rechtvaardig door rechtvaardige handelingen te verrichten, en gematigd door gematigde handelingen, en moedig door moedige handelingen te verrichten. (Aristoteles, 1997 : p. 104-105)

Bijgevolg is het volgens Aristoteles van groot belang dat mensen zich meteen van jongs af aan deze gewoonten eigen maken. Daarom pleit hij ervoor dat wetgevers wetten opstellen om de burgers bepaalde gewoontes aan te kweken. Een goede staatsvorm slaagt er namelijk in de burgers goed te maken door hen gewoontes bij te brengen.

### 3.7.2. De Westerse invalshoek in Seligmans denken

Een andere vorm van kritiek bestaat eruit dat de benadering van competenties die Seligman als universeel beschouwt, vrij Westers is. Het gaat er vooral om zichzelf te ontwikkelen door zich competenties eigen te maken waardoor mensen zich kunnen onderscheiden van anderen. Een Oosterse benadering zou eerder pleiten voor een relationele aanpak en een integratie met de omgeving. Maar ook Westerse mensen kunnen eerder evenwichtsgeoriënteerd zijn. Vandaar ook de kritiek van Bacon, die pleit voor meer onderzoek naar de effecten van het ontwikkelen van competenties. Volgens zijn hypothese is het enkel de uitoefening van evenwichtsgeoriënteerde competenties die tot een gelukkig en harmonieus leven kan leiden. Maar hij zegt hierbij uitdrukkelijk dat deze hypothese onderzocht moet worden.

### **3.8. Competenties en beleid**

Omdat deugden en competenties volgens Aristoteles door opleiding en gewoonte verworven worden, is het noodzakelijk dat mensen zich in hun leven laten leiden door een bepaalde vorm van intellect en door de juiste maatschappelijke orde. Door gebrek aan dwingende kracht bij het individu kan dit volgens hem het beste via een wet gebeuren.

Nu heeft de autoriteit van de vader niet die invloed en evenmin de dwingende kracht, en kennelijk heeft in het algemeen de autoriteit van een individue deze niet, tenzij hij een koning of iets dergelijks is ; de wet daarentegen heeft wel een dwingende kracht, doordat zij een ordenend principe is dat uit een vorm van praktisch inzicht en intellect voortkomt. Bovendien worden mensen gebaat, wanneer zij de impulsen van anderen in de weg staan, ook al is dat terecht. De wet daarentegen kan zonder zich gehaat te maken voorschrijven wat goed is. (Aristoteles, 1997 : p. 311)

In de hedendaagse Westerse democratieën met hun liberale inslag is het echter niet evident mensen wetten op te leggen die hen beperken in hun genotsconsumptie. Volgens Mill mag de samenleving zich niet bemoeien met de persoonlijke zaken van het individu, tenzij het individu daardoor schade berokkent aan anderen. Bovendien hebben wetten die het gedrag van individuen aan banden willen leggen zelfs een averechts effect :

... laat zij [de samenleving] daarom niet beweren dat zij ook nog de macht nodig heeft om voorschriften op te stellen en gehoorzaamheid af te dwingen als het om persoonlijke zaken gaat, waarover volgens alle beginselen van rede en recht alleen de mensen kunnen beslissen die er zelf de gevolgen van zullen ondervinden. Er is niets dat de goede middelen om het gedrag te beïnvloeden meer een slechte naam bezorgt en tegenwerkt dan het gebruik van slechte middelen. Als de mensen die men op deze manier probeert tot voorzichtigheid of matigheid te dwingen iets in zich hebben van de stof waaruit sterke en onafhankelijke karakters gemaakt worden, zullen zij zich stellig tegen dit juk verzetten. Zo iemand zal nooit goedkeuren dat anderen, die mogen zorgen dat hij hun belangen niet schaadt, ook het recht nemen om zijn persoonlijke zaken te regelen. Het geldt al gauw als een teken van geestkracht en moed, als men een dergelijk aanmatigend gezag trotseert, en met veel vertoon het tegendeel doet van wat het opdraagt [...] (Mill, 2002 [1859] : p. 136)

Mill heeft er niets op tegen wanneer de samenleving maatregelen neemt om bijvoorbeeld de rechtvaardigheid te garanderen, aangezien iemand die zich onrechtvaardig gedraagt schade berokkent aan zijn medemensen. Maar in verband met bijvoorbeeld gematigdheid mag de samenleving geen wettelijke initiatieven nemen: zolang iemands onmatige gedrag onschadelijk is voor zijn of haar medemensen mag de samenleving dit gedrag niet bijsturen. Als voorbeeld geeft Mill de dronkenschap.

Rekening houdende met zowel Aristoteles als Mill bestaat een tussenweg eruit dat jongeren op school de deugden en competenties aangeleerd krijgen. Het is tijdens hun opleiding dat jongeren kennis maken met de universele deugden en competenties (cf. Aristoteles), maar het niet naleven ervan wordt niet met wettelijke sancties bestraft (cf. Mill). De enige manier waarop de samenleving het aanleren van deugden en competenties zeker kan stellen, is door deze op te nemen in de eindtermen van het onderwijs, zoals dat o.a. in Vlaanderen reeds gebeurt. Of mensen zich deze deugden en competenties eigen willen maken en ze willen naleven, zal enkel een persoonlijke beslissing kunnen zijn.

## Hoofdstuk 4: Geluk en zingeving

### Inleiding

Il n'y a qu'un problème philosophique vraiment sérieux, c'est le suicide. Juger que la vie vaut ou ne vaut pas la peine d'être vécue, c'est répondre à la question fondamentale de la philosophie. (Camus, 2001 [1942]: p. 17)

Dit is de openingszin van Camus' "Le mythe de Sisyphe". Het is een filosofisch essay over zingeving in een wereld waarin zingeving onmogelijk is. Beslissen of het leven het waard is geleefd te worden, is volgens Camus de meest fundamentele vraag in de filosofie. Hij verbindt deze vraag naar zingeving met geluk wanneer hij op het einde van zijn essay aan de hand van de mythe van Sisyfus illustreert hoe Sisyfus de zinloosheid van het leven trotseert en daarbij stelt: "Il faut s'imaginer Sisyphe heureux".

Net als Camus ben ik van mening dat de zoektocht naar geluk verbonden is met de zoektocht naar zingeving. In het onderzoek naar geluk komen verwijzingen naar zingeving voor. De hedonistische traditie vermeldt onderzoeksresultaten over de correlatie tussen een doel hebben in het leven en geluk.

Measures of purpose in life, PIL, are strongly correlated with happiness. [...] religion is one source of it, but religion is not the only source of purpose in life, there is also work and career, making money, looking after the family, political parties, voluntary work and other leisure activities, for example. Just having long-term plans or goals gives people a sense of meaning in life. (Argyle, 2001: p. 157)

De bronnen van een doel in het leven die Argyle opsomt zijn activiteiten die bijdragen tot de algemene tevredenheid over het leven. Behalve religie zijn het activiteiten die geen beroep doen op een hogere entiteit of waarde.

"Having a sense of "meaning and purpose" is a rather vague and mysterious entity." zegt Argyle (2001: p. 157). En vaagheid en mysterie zijn net zaken die hedonistische psychologen

in hun streven naar een zo objectief mogelijke weergave van wat subjectief geluk precies is willen vermijden. In hun onderzoek bieden ze inzicht in wat de bronnen van geluk en ongeluk zijn en vermelden ze daarbij ‘een gevoel van doel en betekenis hebben in het leven’ als één van deze bronnen. Ze geven voorbeelden van doelen die door hun onderzoekssubjecten vermeld worden, maar het is dan aan de lezer om hieruit verdere conclusies te trekken. Zelf gaan ze niet zozeer speculeren over wat de zin van het leven zou kunnen zijn. Dit betekent niet dat ze geen antwoord bieden op de vraag hoe mensen gelukkiger kunnen worden: ze geven bijvoorbeeld raad over hoe mensen minder onderhevig kunnen zijn aan de invloed van negatieve emoties of aan de hedonistische tredmolen (Nettle, 2005) of doen beleidsvoorstellen voor een gelukkigere samenleving (Argyle, 2001; Layard, 2005). Toch vallen er binnen het hedonisme vormen van zingeving te herkennen. Ik bespreek in dit opzicht Russells opvatting dat het leven van een persoon één geheel moet vormen en gericht moet zijn op een doel, en Layards overtuiging dat het zoeken naar geluk geen persoonsgebonden kwestie mag zijn, maar van toepassing moet zijn op de hele wereldbevolking.

In de eudaimonische benadering van geluk worden expliciet voorstellen gedaan voor een mogelijke zingeving. De eudaimonisch geïnspireerde psychologen Csikszentmihalyi en Seligman plaatsen het streven naar zelfrealisatie expliciet binnen een ruimer, het individu overstijgend kader.

Ik behandel de ideeën van Csikszentmihalyi en Seligman over zingeving, omdat deze voortvloeien uit hun reeds besproken theorieën over geluk. Hiervoor baseer ik me op hun populair-wetenschappelijke werken (Csikszentmihalyi: 1999; Seligman: 2002) Het valt op dat beide psychologen zich beroepen op een theorie volgens dewelke de evolutie een doelgericht proces is. Dit is een zeer discutabel gegeven, aangezien de evolutie volgens andere bronnen een blind en doelloos proces is. Csikszentmihalyi koppelt zingeving aan het opgaan in de ‘universele flow’, Seligman gaat in zijn zoektocht naar zin de theologische toer op. Ik zal beargumenteren waarom deze wending onaanvaardbaar is. Het speculatieve karakter van Csikszentmihalyi’s en Seligmans’ zingeving hoeft echter geen afbreuk te doen aan hun eerder besproken onderzoek naar flow en geluk.

De hedonistische en eudaimonische benadering van geluk hoeven elkaar niet uit te sluiten. Dit is wat gebeurt in de positieve psychologie: naast het streven naar zelfverwezenlijking heeft de positieve psychologie aandacht voor de genoegens die alledaagse ervaringen kunnen

opleveren. De zoektocht naar zelfverwezenlijking kan samengaan met het plezier dat positieve emoties opleveren. Ook in een zingevingsysteem kunnen volgens mij de bevindingen uit de hedonistische en de eudaimonische traditie één geheel vormen. Het is daarom mijn bedoeling een atheïstische zingeving te formuleren die componenten uit de hedonistische en de eudaimonische traditie bevat. Hiermee wil ik geen normatieve houding aannemen: het is de persoonlijke beslissing van elk individu of het al dan niet een zingevingsysteem hanteert, en of dit een atheïstisch of religieus zingevingsysteem is. Aangezien een zingevingsysteem een persoonlijke aangelegenheid is, zijn beleidsvoorstellen hieromtrent uit den boze. Mijn bedoeling is enkel aan te tonen dat het ook voor atheïsten mogelijk is een zingevingsysteem op te bouwen. Het door mij voorgestelde zingevingsysteem heeft geenszins de pretentie richtinggevend te zijn. Het is louter een voorbeeld van hoe ook atheïsten zin kunnen vinden.

Om tot deze atheïstische zingeving te komen put ik inspiratie uit Camus' levensfilosofie, volgens wie de revolte tegen het lijden en het onrecht de mens net tot mens maakt. Voor Camus is er geen 'hogere zin' in het leven. Het leven op zich is zinloos, absurd. Toch is het volgens Camus mogelijk om een zinvol leven te leiden in een zinloze wereld. Dit kan door te revolteren tegen het onrecht en het lijden. Dit komt overeen met Layards pleidooi om een gelukkig leven voor de hele wereldbevolking mogelijk te maken.

Omdat Camus eerder in deze thesis niet aan bod kwam, besteed ik er op het einde van dit hoofdstuk uitgebreid aandacht aan. Dit doe ik aan de hand van een bespreking van 'De mythe van Sisyfus'. Deze bespreking maakt Camus' ideeën over zingeving duidelijk. Camus is zeker niet de enige auteur die het over zingeving heeft. De reden waarom ik voor Camus gekozen heb is omdat zijn ideeën mij persoonlijk enorm aanspreken en omdat ze mij toelaten een verband te leggen tussen Seligmans ideeën over competenties, Csikszentmihalyi's uitwerking van het begrip flow en een zinvolle invulling van een zinloos bestaan.

# **1. Vormen van zingeving binnen het hedonisme**

## **1.1. Het leven als één geheel zien dankzij een standvastig doel**

Het hedonisme gaat vooral descriptief te werk. Daarom doen slechts weinig auteurs een poging om een vorm van zingeving te formuleren. De auteurs die het wel doen, zijn niet 'strikt' hedonistisch. Zo geeft Bertrand Russell, zoals reeds in hoofdstuk 3 vermeld, raadgevingen over hoe mensen bepaalde competenties kunnen ontwikkelen om gelukkiger te worden. Bovendien moeten mensen volgens hem inzien dat hun leven één geheel vormt, dat niet uit louter losstaande elementen is opgebouwd. Door een doel voorop te stellen als noodzakelijke voorwaarde voor een gelukkig leven doet hij aan zingeving en neemt hij een uitzonderingspositie in binnen het hedonisme.

Mensen vertonen grote verschillen als het erom gaat hun leven als een geheel te zien. Voor sommige mensen is het natuurlijk om dat te doen en is het essentieel voor hun geluk dat ze dat met enige tevredenheid kunnen doen. Voor anderen is het leven een reeks losstaande voorvallen zonder doel of richting en zonder eenheid. Ik denk dat de eerstgenoemde mensen meer kans op geluk maken dan de laatstgenoemde, want zij zullen geleidelijk de omstandigheden opbouwen waaraan ze tevredenheid en zelfrespect kunnen ontleen, terwijl de anderen door de windvlagen der omstandigheden in alle richtingen worden voortgejaagd zonder ooit enige haven te bereiken. De gewoonte het leven als een geheel te zien is van essentieel belang voor wijsheid en ware onsterfelijkheid en is één van de dingen die in het onderwijs gestimuleerd zouden moeten worden. Een standvastig doel is niet genoeg om een gelukkig leven te kunnen leiden, maar het is wel een zo goed als noodzakelijke voorwaarde voor een gelukkig leven. (Russell, 1998 [1930] : p. 161)

Dit standvastig doel is volgens Russell voornamelijk herkenbaar in werk. Werk, zelfs als het saai is, zorgt er voor dat mensen weten wat te doen. Mensen die de vrijheid hebben hun eigen tijd in te vullen, slagen er namelijk niet in te bedenken wat ze zouden kunnen doen. De verveling veroorzaakt door noodzakelijk maar oninteressant werk vervalt in het niets vergeleken met de verveling die optreedt wanneer iemand de hele dag niets te doen heeft.



Bovendien maakt werk vakanties veel plezieriger. Een ander voordeel van werk is dat het mensen de mogelijkheid biedt carrière te maken en zo een reputatie op te bouwen.

Interessant werk kan tot een veel grotere vorm van voldoening leiden. Werk is interessant als het de vaardigheden aanspreekt en toelaat iets op te bouwen. Elk werk dat vaardigheid vereist kan plezierig zijn, op voorwaarde dat de vereiste vaardigheid afwisselend is of eindeloos te verbeteren valt<sup>22</sup>. Eens iemand zijn maximale vaardigheid heeft bereikt, is het werk niet interessant meer. Maar er is heel veel werk waarin nieuwe omstandigheden steeds weer om nieuwe vaardigheden vragen, ten minste tot de middelbare leeftijd werd bereikt. Het aspect opbouwen is nog belangrijker dan vaardigheden. Sommige soorten werk laten toe iets op te bouwen dat als een monument blijft staan als het werk af is. De voldoening die voortvloeit uit succes in een opbouwende onderneming, is één van de geweldigste die het leven te bieden heeft. Ze is echter enkel toegankelijk voor zeer begaafde mensen. Russell heeft het over kunstenaars, politici, wetenschappers. Zij kunnen geluk ervaren wanneer ze iets opbouwen dat voor de mensheid van betekenis is, op voorwaarde dat ze niet beperkt worden door de eisen van hun geldschieters.

De minderheid die voldoening haalt uit opbouwend werk kan volgens Russell toch vrij groot zijn. Hij stelt dat iedereen die zijn werk op een voortreffelijke manier doet, nuttig acht en er vaardigheden door opbouwt, voldoening kan ervaren. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld het voortbrengen van kinderen. Door opbouwend werk kunnen mensen het gevoel hebben dat ze iets waardevols aan de wereld hebben toegevoegd dat er anders niet zou zijn. Het leidt volgens Russell tot ware onsterfelijkheid.

## **1.2. Doelen die het 'ik' overstijgen**

Layard (2005) benadert met zijn stelling dat er doelen zijn die het eigen ik overstijgen eveneens een vorm van zingeving. Hiermee bedoelt hij dat individuen verbonden zijn met de samenleving en hun handelen daar moeten op afstemmen. Ze moeten m.a.w. af van een subjectivistische ingesteldheid door vanuit een gevoel van rechtvaardigheid met de belangen van de hele wereldbevolking rekening te houden. Alleen zo zal het volgens Layard mogelijk zijn een gelukkige samenleving te creëren.

---

<sup>22</sup> De beschrijving van Russell over interessant werk vertoont opvallende gelijkenissen met de kenmerken van flow.

Eén van Layards antwoorden op de vraag wat de maatschappij kan doen om een gelukkig leven tot doel te maken, luidt :

Finally, and perhaps most importantly, we need better education, including, for want of a better word, moral education. We should teach the principles of morality not as interesting points for discussion but as established truths to hold on to, essential for a meaningful life. We should teach the systematic practice of empathy, and the desire to serve others. This needs a proper curriculum from the beginning of school life to the end, including detailed study of role models. The curriculum should also cover control of one's own emotions, parenting, mental illness and of course citizenship. But the basic aim should be the sense of an overall purpose wider than oneself. (Layard, 2005 : p. 234)

Russells en Layards visie op zingeving kunnen perfect samengaan : het werk dat een standvastig doel vormt in iemands leven, kan erop gericht zijn het geluk in de wereld te doen toenemen. Een politicus kan maatregelen nemen die het geluk in de wereld doen toenemen, een wetenschapper kan met zijn of haar onderzoek oorzaken van ongeluk wegnemen, een ouder kan zijn of haar kind zodanig opvoeden dat het zich gelukkig voelt. Dit zijn vormen van opbouwend werk dat de vaardigheden aanspreekt.

## **2. Zingeving door een leven in flow**

Csikszentmihalyi koppelt flow aan een vorm van zingeving. Daartoe stelt hij dat een doel in het leven van het individu het hebben van flow- ervaringen kan stimuleren. Een complex zingevingssysteem ontstaat wanneer het individu bij het stellen van zijn of haar doelen verschillende stadia van differentiatie en integratie doorloopt. Wie al zijn of haar doelen kan onderbrengen onder één levensthema, kan op die manier zin aan zijn of haar leven geven. Een goede kennis van de evolutieleer vormt volgens Csikszentmihalyi de basis voor moraal en zingeving. Ze maakt eveneens een holistische benadering van de werkelijkheid mogelijk en plaatst zo het individu binnen een groter zingevingskader. Maar deze stellingen zijn discutabel.

### **2.1. Een doel als richtinggever**

Volgens Csikszentmihalyi (1999) kan het leven dankzij een doel één grote flow-ervaring zijn.

Als iemand een doel wil bereiken dat moeilijk genoeg is en waaruit alle andere doelen automatisch voortvloeien, en als hij of zij alle energie steekt in het ontwikkelen van vaardigheden die nodig zijn om dat doel te bereiken, dan zullen zijn of haar handelingen en gevoelens in harmonie zijn en zullen de afzonderlijke delen van het leven een geheel vormen – en elke activiteit zal ‚zinnig‘ zijn in het heden, maar ook in het perspectief van het verleden en de toekomst. Op die manier is het mogelijk zin te geven aan het leven in zijn totaliteit. (Csikszentmihalyi: 1999, p. 282-283)

Het leven op zich is zinloos, maar dat hoeft een individu niet tegen te houden een uiteindelijk doel te vinden waar hij of zij energie wil insteken en zin in vindt. Dit doel op zich is niet belangrijk, wel de aandachtsbesteding die door dit doel richting krijgt en de vastberadenheid waarmee iemand naar dit doel streeft. Op deze manier ontstaat harmonie in het bewustzijn. En het zijn net doelbewustzijn, vastberadenheid en harmonie die het leven veranderen in één grote flow- ervaring en zo zinvol maken (Csikszentmihalyi: 1999).

Net zoals Schwartz (2004, zie hfst. 1) stelt Csikszentmihalyi (1999) dat het grote aantal keuzemogelijkheden maakt dat mensen een enorme vrijheid hebben. De keerzijde hiervan is

dat keuzemogelijkheden tot onzekerheid leiden. Door die onzekerheid neemt de vastberadenheid af en bijgevolg de kwaliteit van de ervaring. Wat betreft de invulling van het leven is het volgens Csikszentmihalyi (1999) niet nodig (en mogelijk) de keuzemogelijkheden en vrijheid terug te schroeven. Mensen moeten eerder een persoonlijk doel uitkiezen dat echt de moeite waard is en waar ze volledig voor willen gaan. Ze moeten een doel vinden dat bij hen past, en daarvoor is zelfkennis vereist. Een zinvol leven is een leven waarin, eens een bepaald doel gekozen werd, actie en bezinning over de te volgen weg elkaar afwisselen. Als iemand een doel gevonden heeft dat zo overtuigend is, zal die persoon daar al zijn of haar energie willen insteken en zich niet laten tegenhouden door eventuele tegenslagen. Zo zal een gevoel van orde en harmonie in het leven ontstaan.

## **2.2. Maatschappelijke en individuele zingevingssystemen**

### 2.2.1. Differentiatie en integratie

#### *Differentiatie en integratie op cultureel niveau*

Niet alleen individuen, maar ook culturen hebben een zingevingssysteem. Zintuiglijke culturen zijn uit op genot en nut via zintuiglijke, dus materialistische weg. In een ideationele cultuur ligt de nadruk op de transcendentie van materiële zaken. De cultuur die de principes van de zintuiglijke en ideationele culturen harmonisch verenigt is de ideale cultuur. Deze cultuur accepteert de concrete zintuiglijke ervaring en heeft tegelijkertijd respect voor geestelijke doeleinden, zonder dat er sprake is van lusteloosheid (zoals in de zintuiglijke cultuur) of fanatiek ascetisme (zoals in de ideationele cultuur).

#### *Differentiatie en integratie op individueel niveau*

Deze ietwat eenvoudige indeling illustreert de principes volgens dewelke ook individuen hun ultieme doelen ordenen. Het ideale principe is het meest bevredigend maar ook het moeilijkst te bereiken. Maar ook een leven volgens het zintuiglijke of ideationele principe kan zinvol zijn. Het komt er vooral op aan dat iemands doelen gedifferentieerd zijn in de zin dat ze beantwoorden aan de unieke eigenschappen van een bepaald persoon, en vervolgens geïntegreerd zijn doordat de verschillende doelen van één persoon met elkaar in een harmonisch verband komen te staan (Csikszentmihalyi, 1999).

Er is volgens Csikszentmihalyi (1999) sprake van een *complex* zingevingssysteem wanneer het individu verschillende stadia doorloopt waarbij het beurtelings aandacht heeft voor zichzelf en voor anderen. Deze opeenvolging van stadia kenmerkt zich door een voortdurende wisselwerking tussen differentiatie en integratie. Het eerste stadium is een stadium van differentiatie: het individu wil aan zijn of haar lichamelijke behoeften voldoen. Hierop volgt een stadium van integratie, waarbij het individu aandacht besteedt aan de waarden van de groep, met het oog op opname in de groep. Het volgende stadium heeft weer te maken met differentiatie. Het individu wil niet meer enkel deel uitmaken van een groep, maar wil ook zijn of haar eigen identiteit ontwikkelen. Het gaat op zoek naar eigen doelen die het wil verwezenlijken. In een volgend stadium van integratie kan het individu ertoe beslissen niet enkel doelen na te streven die ten goede komen aan de eigen persoon, maar zich ook te richten op doelen die meerdere personen of entiteiten beslaan. Zo kan het individu deel gaan uitmaken van een systeem dat groter is dan zichzelf. Het individu kan zich bijvoorbeeld inzetten voor de minderbedeelden in de maatschappij, voor de bescherming van het milieu, voor een politiek ideaal. Niet iedereen doorloopt weliswaar de vier stadia (Csikszentmihalyi: 1999).

### 2.2.2. Overeenkomsten met het ontwikkelingsmodel van Kohlberg

De voortdurende wisselwerking tussen differentiatie en integratie in het model voor de ontwikkeling van een complex zingevingssysteem volgens Csikszentmihalyi vertoont parallellen met het ontwikkelingsmodel van het moreel besef volgens Kohlberg (1971). Kohlberg heeft het over drie moraliteitsniveaus, namelijk het preconventionele, het conventionele en het postconventionele niveau. Deze niveaus bestaan elk uit twee stadia.

Het preconventionele niveau vertrekt vanuit een egocentrisch gezichtspunt. Het eerste stadium is een stadium van differentiatie: het kind vermijdt regels te overtreden die gepaard gaan met straffen. Het integreert zich wel in zijn omgeving, maar heeft nog geen oog voor de belangen van anderen. Het wil voldoen aan de eigen behoeften. Het tweede stadium is er nog steeds een van differentiatie. Het kind handelt zodanig dat het zijn eigen noden dient. Tegelijkertijd beseft het dat iedereen zijn eigen belangen heeft en dat deze met elkaar botsen. Het kind ziet in dat wat juist is, relatief is.

Op het conventionele niveau zijn regels belangrijk voor het kind. Het derde stadium (of het eerste stadium van het conventionele niveau) kenmerkt zich door integratie. Het kind oriënteert zich naar de wederzijdse relaties en verwachtingen tussen mensen. Het is in staat zichzelf in de schoenen van anderen te plaatsen. In het volgende stadium, dat ook een stadium van integratie is, beoordeelt het kind bijdragen tot de samenleving, groep of instituut als juist. Het kind integreert zich in het systeem doordat het het standpunt van het systeem dat rollen en regels vastlegt inneemt. Het richt zijn aandacht naar de waarden van de groep.

Het postconventionele niveau heeft te maken met abstract, principieel redeneren. Tijdens het vijfde stadium (of het eerste stadium van het postconventionele niveau) doet zich weer differentiatie voor: het kind beseft dat mensen een hele reeks van waarden en opinies hebben, en dat de meeste waarden relatief zijn ten opzichte van elkaar. Het integreert de verschillende perspectieven volgens formele mechanismen van overeenkomst, maar zal tegelijkertijd ook zichzelf als individu willen verwezenlijken. In het laatste stadium is er sprake van integratie: het kind volgt zelfgekozen universele ethische principes. Het gelooft in universele morele principes en wil zich persoonlijk engageren om deze te verwezenlijken. Hoewel het kind gedifferentieerd is, kan het zich daartoe in een groter systeem integreren.

De eerste twee stadia van het ontwikkelingsmodel van Kohlberg komen overeen met het eerste stadium van differentiatie bij Csikszentmihalyi in die zin dat het kind er in de eerste plaats over zal waken dat de eigen lichamelijke behoeften vervuld worden. In het derde en vierde stadium (van het ontwikkelingsmodel van Kohlberg) richt het kind zich op de waarden van de groep, het doet aan integratie. Het vijfde stadium, waarbij het kind zichzelf als individu wil verwezenlijken, komt overeen met Csikszentmihalyi's derde stadium van differentiatie. Het zesde en laatste stadium van Kohlbergs model is overeenkomstig met het laatste stadium bij Csikszentmihalyi gericht op integratie: het individu wil deel uitmaken van een groter systeem. Net zoals bij Csikszentmihalyi doorloopt bij Kohlberg niet iedereen altijd de zes stadia.

### **2.3. Levensthema's**

Een levensthema is een verzameling doelen die leiden tot een ultiem doel. Het levensthema geeft zin aan alles wat iemand doet. Er zijn aanvaarde levensthema's en ontdekte levensthema's. Iemand met een aanvaard levensthema heeft dit gewoon van anderen uit de

omgeving overgenomen, terwijl iemand met een ontdekt levensthema dit op basis van keuzemogelijkheden en persoonlijke ervaringen zelf heeft gecreëerd. Zo kan een jeugdtrauma een motivatiebron zijn om op maatschappelijk niveau iets aan de oorzaak van dat leed te doen. De kennis die doorheen de geschiedenis werd vergaard helpt mensen de wanorde in hun bewustzijn te structureren en een zinvol leven op te bouwen. Voorbeelden uit de literatuur, kunst, muziek, filosofie en religie sterken mensen in de wetenschap dat andere mensen vóór hen met problemen te kampen hadden en daar een oplossing voor vonden (Csikszentmihalyi: 1999).

#### **2.4. De evolutieleer als instrument voor flow**

Volgens Csikszentmihalyi (1999) is het de taak van de wetenschap een rationele verklaring te geven voor de menselijke ervaring van positieve en negatieve emoties. Een overkoepelende interpretatie van alle gegevens kan leiden tot een systeem dat mensen doelen en middelen aanreikt, waarbij inbegrepen regels voor een levenswijze die flow produceert. De kennis over de evolutie kan hiertoe bijdragen. De evolutieleer toont namelijk niet alleen aan wat is, maar ook wat zou moeten zijn: wanneer mensen begrijpen wie ze zijn kunnen ze hun energie gemakkelijker in de juiste richting sturen.

Een evolutionair perspectief voert ook tot een doel dat het waard is om onze energie in te steken. Gedurende de miljarden jaren van aardse activiteit zijn steeds complexere levensvormen ontstaan, die uiteindelijk geleid hebben tot het ingewikkelde zenuwstelsel van de mens. De hersenschors op zijn beurt heeft het bewustzijn ontwikkeld, die de aarde nu net zozeer omhult als haar atmosfeer. De realiteit van de complexificatie is zowel een *is* als een *zou moeten zijn*: het is gebeurd – gezien de omstandigheden op aarde, *moest* het gebeuren - maar het gaat alleen zo door als wij willen dat het zo doorgaat. De toekomst van de evolutie ligt in onze handen. (Csikszentmihalyi: 1999, p. 314)

#### **2.5. Een holistische benadering**

In de loop van zijn geschiedenis kenmerkt de mens zich vooral door een differentiatie van het bewustzijn. De mens beseft dat hij zich onderscheidt van andere levensvormen en van zijn medemensen. Hij is echter zijn omgeving meer en meer gaan gebruiken voor zijn

differentiatie, zonder rekening te houden met de even noodzakelijke integratie. Csikszentmihalyi (1999) pleit voor een holistische benadering waarin de mens beseft dat hij onderdeel is van een systeem waarin alle onderdelen, en dus ook de mens, met elkaar in verbinding staan. In plaats van zijn huidige heersende rol in het heelal, moet de mens een coöperatieve rol aannemen. Zo kan het doel van het individu zich verenigen met de universele flow en raakt het probleem van zingeving opgelost.

## **2.6. Opmerkingen**

Enkele aspecten van Csikszentmihalyi's visie op zingeving zijn discutabel. Zo stelt hij dat de vastberadenheid waarmee iemand naar een doel streeft, kan leiden tot harmonie in het bewustzijn. Want wie een overtuigend doel gevonden heeft, zal zich niet laten tegenhouden door eventuele tegenslagen. De vraag is echter of iemand die te gefixeerd is op een doel wel flow kan ervaren. Een overdreven, forcerende wilskracht, een brandende ambitie waartegen de capaciteiten van de persoon niet opgewassen zijn, kan leiden tot frustratie. Het streven naar een doel kan bovendien gepaard gaan met zelfspraak, die het eigen gedrag becommentarieert. De controle- fixatie, die van de hogere breindelen die instaan voor zelfspraak uitgaat, en frustratie, kunnen de persoon ongelukkig maken en zo de ervaring van flow in de weg staan. (Van Loocke, 2006)

Volgens Csikszentmihalyi toont de evolutieleer niet alleen aan wat is, maar ook wat zou moeten zijn. Hier baseert hij de moraal op de wetenschap. Maar dat het normatieve uit het descriptieve volgt, is niet zomaar evident. Om deze stelling aannemelijk te maken, is een uitgebreide argumentatie noodzakelijk. Deze ontbreekt echter in het werk van Csikszentmihalyi.

Door het gebrek aan argumentatie kunnen Csikszentmihalyi's stellingen bijvoorbeeld aan de hand van Hume weerlegd worden. Ten eerste argumenteerde Hume dat uit de opeenvolging van gebeurtenissen geen noodzakelijk verband mag afgeleid worden:

It appears, then, that this idea of a necessary connexion among events arises from a number of similar instances which occur of the constant conjunction of these events; nor can that idea ever be suggested by any one of these instances, surveyed in all possible lights and positions. But there is nothing in a number of instances, different



from every single instance, which is supposed to be exactly similar; except only, that after a repetition of similar instances, the mind is carried by habit, upon the appearance of one event, to expect its usual attendant, and to believe that it will exist. This connexion, therefore, which we *feel* in the mind, this customary transition of the imagination from one object to its usual attendant, is the sentiment or impression from which we form the idea of power or necessary connexion. Nothing farther is in the case. (Hume, 1975 [1777]: p. 75)

Vervolgens argumenteert Hume dat

Those who have a propensity to philosophy, will still continue their researches; because they reflect, that, besides the immediate pleasure, attending such an occupation, philosophical decisions are nothing but the reflections of common life, methodized and corrected. But they will never be tempted to go beyond common life, so long as they consider the imperfection of those faculties which they employ, their narrow reach, and their inaccurate operations. (Hume, 1975 [1777]: p. 162)

Wanneer Csikszentmihalyi stelt dat de evolutieleer niet enkel toont wat is, maar ook wat zou moeten zijn, gaat hij verder dan het 'common life'. Het citaat van Hume toont aan dat hij dient te argumenteren waarom hij meent dit te kunnen doen.

Bovendien stelt Csikszentmihalyi dat de mens het verdere verloop van de evolutie zelf in handen heeft, want de evolutie (naar meer complexificatie) gaat alleen door als de mens wil dat deze doorgaat. Deze stelling is problematisch, te meer omdat hij haar niet hard maakt. Ze kan onder andere door Marx weerlegd worden:

De mensen maken hun eigen geschiedenis, maar zij maken die niet uit vrije wil, niet onder zelfgekozen, maar onder rechtstreeks aangetroffen, gegeven en overgeleverde omstandigheden. (Marx, 1987 [1852]: p. 11)

Helemaal op het einde van zijn boek haalt Csikszentmihalyi een nieuw begrip aan: 'de universele flow'. Hij stelt dat wanneer het doel van het individu zich verenigt met 'de universele flow' het probleem van zingeving opgelost raakt. Maar wat 'universele flow'

precies betekent verduidelijkt hij niet. Alexander Laszlo (s.d.) maakt gebruik van het concept ‘universele flow’ in zijn verklaring voor het woord evolutie:

A cosmic process specified by a fundamental universal flow toward ever increasing *complexity* that manifests itself through particular events and sequences of events that are not limited to the domain of biological phenomenon (sic) but extend to include **all** aspects of change in open dynamic systems with a throughput of information and energy. In other words, evolution relates to the formation of stars from atoms, of *Homo sapiens* from the anthropoid apes, as much as to the formation of complex societies from rudimentary social systems. (Laszlo, s.d.: p. 16- 17)

Uit dit citaat blijkt dat Laszlo de evolutie ziet als een proces naar steeds meer complexiteit. Dit proces neemt de vorm aan van een ‘universele flow’. Wat dit precies is, verduidelijkt hij niet. De evolutie beslaat volgens hem niet alleen biologische systemen, maar alle open dynamische systemen onderhevig aan verandering, waaronder b.v. de maatschappij. Uitgaande van hetgeen Laszlo zegt over ‘universele flow’, in combinatie met wat Csikszentmihalyi zegt over de complexificatie die *moest* gebeuren en het zich verenigen met de universele flow, leid ik af dat Laszlo en Csikszentmihalyi de evolutie zien als een proces dat doelgericht streeft naar steeds meer complexiteit, en dat de mens deel uit maakt van een overkoepelend organisme dat eveneens aan evolutie onderhevig is. Dit sluit aan bij wat Wright zegt over evolutie. Deze visie komt verder (in 3.4.) aan bod en wordt daar bekritiseerd.

### **3. Zingeving vanuit een doelgericht toenemende complexiteit**

Voor Seligman (2002) is een koppeling van de positieve psychologie aan een vorm van zingeving uiterst belangrijk, want

een wetenschap van positieve emotie, positief karakter en positieve instellingen zal blijven drijven op de golf van zelfhulpmodes tenzij ze in diepere premissen kan worden verankerd. De positieve psychologie moet van onderen gesteund worden door een positieve biologie en van boven vastgehouden worden door een positieve filosofie en misschien zelfs door een positieve theologie. (Seligman, 2002: p. 265- 266)

#### **3.1. Meer geluk door win- winsituaties**

Het idee over zingeving dat Seligman ontwikkeld heeft, is geïnspireerd door de ideeën die de journalist Robert Wright in zijn boek “Nonzero: The logic of human destiny” (2000) uiteenzet. Daarin zegt Wright dat het geheim van het leven niet het DNA is, maar de stelling van de niet- nulsom zoals die door John von Neumann en Oskar Morgenstern werd geformuleerd. In een win- verliessituatie nihelleert het verlies van de ene actor de winst van de andere, waardoor het nettoresultaat nul blijft. In een win- winsituatie daarentegen leidt de optelsom van de winst van beide actoren tot een positief nettoresultaat.

Het basisprincipe van het leven is volgens Wright (2000) deze win- winsituatie: zij garandeert het meeste succes op voortplanting. De natuurlijke selectie dwingt biologische systemen tot meer complexiteit en win- winsituaties. Wright geeft het voorbeeld van een cel die symbiotisch mitochondrieën opneemt: ze zal het halen van een cel die dat niet kan. Op dezelfde manier ontstaat complexe intelligentie na verloop van tijd door het proces van natuurlijke selectie.

Naar analogie met het evolutionair gezien voordelig biologisch proces van steeds meer win- winsituaties stelt Wright (2000) dat ook de menselijke geschiedenis er door een toename van win- winsituaties op vooruit gaat. Het ontstaan van de mens zette een heel nieuw proces van evolutie, namelijk culturele evolutie, in gang. Door de eeuwen heen evolueerde de menselijke samenleving van primitief naar barbaars naar beschaving. Een cultuur maakt meer kans te overleven en te bloeien naarmate er zich meer win- winsituaties in voordoen. De vooruitgang

in de geschiedenis verloopt weliswaar niet altijd lineair, soms staat ze lange tijd stil of gaat ze zelfs achteruit door gruwelijke gebeurtenissen zoals de holocaust en genocides. Maar globaal genomen evolueert de menselijke geschiedenis in de richting van steeds meer wederzijdse overwinningen.

Het internet, de globalisering en het feit dat er geen nucleaire oorlog is uitgebroken zijn volgens Wright (2000) illustraties van de evolutie van de menselijke geschiedenis naar meer win- winsituaties. De globalisering bijvoorbeeld zorgt ervoor dat mensen op internationaal niveau met elkaar handel drijven. Dit is een win- winsituatie, waarbij grotere groepen mensen over grotere afstanden afhankelijk van elkaar worden. Deze afhankelijkheid leidt ertoe dat mensen elkaar niet uitmoorden, want dan kunnen ze geen handel meer drijven.

Wright (2000) vergelijkt de evolutie van de menselijke geschiedenis (en zelfs die van het hele levenssysteem op aarde) met de evolutie van organismen. Hij ziet de menselijke geschiedenis (en het hele levenssysteem op aarde), als één groot organisme waarvan alle onderdelen met elkaar in verbinding staan en een bepaalde functie hebben. Bomen bijvoorbeeld vormen de longen van het hele systeem. Zoals de menselijke soort zich tot een intelligent organisme ontwikkelde, ontwikkelt ook de mensheid in haar geheel een overkoepelend brein: het internet. Uit zijn veronderstelling dat de menselijke soort geselecteerd is op meer win- winsituaties concludeert Wright dat ze in de toekomst oneindig veel gelukkiger zal zijn dan in het verleden.

Seligman (2002) benadert Wrights ideeën vanuit een psychologische en een theologische invalshoek. Vanuit de psychologische invalshoek koppelt hij negatieve emoties aan win- verliessituaties door te stellen dat negatieve emoties de mens helpen te overleven in levensbedreigende omstandigheden. Door negatieve emoties als angst, verdriet en woede vluchten mensen, geven ze op of vechten ze. Deze emoties vernauwen de aandacht waardoor mensen alleen met de bedreigende situatie bezig zijn. Positieve emoties koppelt hij aan win- winsituaties. Emoties als vreugde, opgewektheid, tevredenheid gaan gepaard met situaties die voor iedereen voordelig zijn. Voorbeelden zijn kinderen opvoeden, samenwerken, onderwijzen. De positieve emoties stimuleren een stemming waarin intellectuele en sociale reserves zich kunnen verbreden (zie hoofdstuk 3). Een toename aan win- winsituaties zal bijgevolg een toename aan positieve emoties met zich meebrengen.

### **3.2. De plaats van god in een proces van toenemende complexiteit**

Vanuit de theologische hoek wil Seligman een antwoord bieden op *“De vraag hoe men een zinvol leven kan leiden als lid van de niet- religieuze gemeenschap, de sceptische, op bewijzen gerichte gemeenschap die alleen in de natuur gelooft.”* (Seligman, 2002: p. 272) Door de natuurlijke en culturele selectie die steeds meer win- winsituaties bevoordelen, evolueert de werkelijkheid naar een steeds grotere complexiteit. Deze complexiteit bestaat uit meer macht, meer kennis en meer goedheid. Met goedheid bedoelt Seligman de deugden die in alle succesvolle culturen werden teruggevonden en de basis vormen van zijn taxonomie van deugden en competenties.

In de joods- christelijke traditie beschikt God over almacht, alwetendheid, goedheid en is hij de schepper van het heelal. Omdat de eigenschap ‘schepper’ in tegenstrijd is met de drie andere eigenschappen<sup>23</sup> pleit Seligman er voor deze eigenschap af te schaffen. Dit levert een alwetende, almachtige en rechtvaardige God op die met de schepping niets te maken heeft. Een dergelijke God bestond en bestaat niet, want een almachtige en rechtvaardige God zou geen kwaad in de wereld toestaan, en de mens zou geen vrije wil kunnen hebben als een bestaande God almachtig en alwetend is. Maar het proces van toenemende complexiteit door de opeenvolging van win- winsituaties leidt op de zeer lange duur naar alwetendheid, almacht en rechtvaardigheid. Dit is volgens Seligman God. God komt dus niet aan het begin van de schepping, maar op het eind.

### **3.3. Het individu in relatie tot het proces van toenemende complexiteit**

Uit deze conclusie leidt Seligman zijn zingevingsideaal af. De mens zal tijdens zijn leven en zelfs tijdens het bestaan van de soort het eindpunt van de continue ontwikkeling naar meer complexiteit niet meemaken. Maar als individu kan eenieder er wel voor kiezen een klein onderdeel van het proces te zijn. Op die manier kan het individu deel hebben aan een betekenis die het individu overstijgt.

Een betekenisvol leven is een leven dat zich voegt bij iets dat groter is dan wij zijn – en hoe groter dat iets is, hoe meer betekenis ons leven heeft. Onderdeel vormen van

---

<sup>23</sup>De eigenschap ‘schepper’ roept vragen op als: waarom zou een goede God een wereld met zoveel kwaad scheppen en hoe kan de mens over een vrije wil beschikken als God alwetend en almachtig is?

een proces dat tot het ontstaan van een God leidt die wordt gekenmerkt door alwetendheid, almacht en goedheid als uiteindelijk doel, verbindt ons leven met iets dat overweldigend groot is. (Seligman, 2002: p. 275)

Elk individu kan kiezen in welke richting zijn of haar leven gaat. Het is mogelijk te kiezen voor een leven dat het eindpunt van de toenemende complexiteit dichterbij brengt. Maar het is evengoed mogelijk een leven te leiden dat niets met deze doelstelling te maken heeft of zelfs een leven dat deze doelstelling actief tegenwerkt. Voorbeelden van activiteiten die leiden tot toenemende kennis zijn leren, onderwijzen, kinderen opvoeden, wetenschap, literatuur en journalistiek. Toenemende macht ontstaat via technologie, techniek, bouw, gezondheidszorg of produktie. Een leven gericht op toenemende goedheid kan via de wet, politie, brandweer, godsdienst, ethiek, politiek, vrijwilligerswerk of liefdadigheid.

Het goede leven bestaat uit het verkrijgen van authentiek geluk door elke dag uw karakteristieke competenties in de belangrijke domeinen van uw leven te gebruiken. Het zinvolle leven voegt daar nog een component aan toe: dezelfde competenties gebruiken om kennis, macht en goedheid te bevorderen. Een leven dat daarmee gevuld wordt, is zwanger van betekenis en als God aan het einde komt, is een dergelijk leven heilig. (Seligman, 2002: p.275- 276)

### **3.4. Opmerkingen**

#### **3.4.1. Opmerking over Wrights visie op de evolutie als een doelgericht proces**

Wright's visie op de evolutie als een doelgericht proces naar meer vooruitgang en complexiteit, is vatbaar voor kritiek. Kant bijvoorbeeld stelde dat de veronderstelde interne doelgerichtheid van organismen niet toelaat een doelgerichtheid van de hele natuur te veronderstellen.

Es ist also nur die Materie, sofern sie organisiert ist, welche den Begriff von ihr als einem Naturzwecke notwendig bei sich führt, weil diese ihre spezifische Form zugleich Produkt der Natur ist. Aber dieser Begriff führt nun notwendig auf die Idee der gesamten Natur als eines Systems nach der Regel der Zwecke, welcher Idee nun aller Mechanismus der Natur nach Prinzipien der Vernunft (wenigstens um daran die

Naturerscheinung zu versuchen) untergeordnet werden muss. Das Prinzip der Vernunft ist ihr nur subjektiv, d.i. als *Maxime* zuständig: Alles in der Welt ist irgendwozu gut, nichts ist in ihr umsonst; und man ist durch das Beispiel, das die Natur an ihren organischen Produkten gibt, berechtigt, ja berufen, von ihr und ihren Gesetzen nichts, als was im ganzen zweckmässig ist, zu erwarten. (Kant, 1948 [1790]: p. 242)

Sommige darwiniaanse denkers, waaronder Dennett, wijzen het idee van een doelgerichte evolutie eveneens af<sup>24</sup>. Vanuit een darwinistisch perspectief kan er ook volgens Braeckman (2001) geen sprake zijn van evolutionaire vooruitgang:

Levende wezens reproduceren zich en er ontstaat variatie. Adaptieve variaties brengen een grotere reproductieve *fitness* teweeg, non- adaptieve verdwijnen. Dit proces herhaalt zich telkens weer opnieuw. Er valt geen gerichtheid in de geschiedenis van het leven te bespeuren. Waartoe evolutie zal leiden is geheel onvoorspelbaar. In een evolutionair kader kan het begrip ‘vooruitgang’ dan ook alleen zinvol worden gebruikt op basis van relatieve criteria.

Evolutie denkt niets, wil niets en streeft nergens naar. Het is een volstrekt blind proces, voortkomend uit het feit dat een bepaalde molecule, DNA, organismen opbouwt en zichzelf reproduceert door middel van die organismen. Eigenschappen die het verloop van dat proces vergemakkelijken blijven bewaard – nadelige eigenschappen verdwijnen, en het is om het even welke eigenschappen dat zijn. [...] Doordat evolutie geen einddoel heeft, kan er geen sprake zijn van evolutionaire vooruitgang in de betekenis van ‘het doel naderen’ en zijn begrippen ‘hoger’ en ‘lager’ in wezen betekenisloos. (Braeckman, 2001: p. 169- 170)

Dit gaat in tegen Wrights stelling dat een win- winsituatie het meest succes op voortplanting garandeert. Een win- winsituatie is enkel een eigenschap die in een bepaalde context de kans op reproductie van het DNA van een bepaald organisme verhoogt. Samenwerken, een voorbeeld van een win- winsituatie die gepaard gaat met positieve emoties, verhoogt de overlevingskansen en bevordert de reproductie. Maar ook woede, een voorbeeld van een win-verliessituatie die gepaard gaat met negatieve emoties, kan in een bepaalde context voordelig

---

<sup>24</sup> Zie Wrights artikel ‘Planet with a purpose’ op [www.beliefnet.com/story/153/story\\_15340\\_1.html](http://www.beliefnet.com/story/153/story_15340_1.html), waarin hij Dennetts theorie in vraag stelt. (Datum van publicatie onbekend, datum van raadpleging: 13/05/06.)

zijn voor het overleven van het organisme. Pas wanneer deze eigenschap niet meer evolutionair voordelig zou zijn, zou ze verdwijnen.

Ook de stelling dat natuurlijke selectie biologische systemen tot meer complexiteit en win-situaties dwingt is voor darwiniaanse denkers volgens wie de evolutie niet doelgericht is onaanvaardbaar. Soms kan een toename van complexiteit adaptief zijn en bijgevolg blijven bestaan, maar in andere omstandigheden kan complexiteit net zo goed niet adaptief zijn en daarom verdwijnen (Braeckman, 2001).

### 3.4.2. Opmerking over Wrights visie op de menselijke geschiedenis als een doelgericht evolutionair proces

Wie Wrights stelling verwerpt dat er voor biologische systemen een noodzakelijke en doelgerichte evolutie naar meer complexiteit en win- win-situaties is, zal ook zijn uitbreiding naar de noodzakelijke en doelgerichte evolutie van meer complexiteit en win- win-situaties in de menselijke geschiedenis contesteren.<sup>25</sup> Ook Wrights extrapolatie van de evolutie van één enkel organisme naar de evolutie van het hele levenssysteem op aarde dat hij als één overkoepelend organisme beschouwt is vatbaar voor kritiek.<sup>26</sup> Het is echter niet nodig de hele planeet aarde als één groot organisme te zien om de werkelijkheid op een holistische manier te benaderen. Dat alle organismen met elkaar in verband staan en invloed op elkaar uitoefenen, impliceert niet noodzakelijk dat ze deel uitmaken van één superorganisme. De planeet aarde kan net zo goed beschouwd worden als een geheel van organismen die op elkaar inwerken en elkaar voor hun voortbestaan nodig hebben. Maar geen enkel organisme is noodzakelijk geëvolueerd met als doel het functioneren van het systeem aarde op zich mogelijk te maken.

In een niet- doelgerichte evolutie kan bovendien ook een ontwikkeling naar meer win- win-situaties in de menselijke geschiedenis mogelijk zijn. Een voorbeeld van evolutie naar meer win- win-situaties is het continu proces van morele vooruitgang zoals Peter Singer het schetst in zijn boek 'The Expanding Circle' (1981). Singer neemt aan dat mensen zijn

<sup>25</sup> Op de discussie tussen denkers volgens wie de evolutie doelgericht is en denkers volgens wie de evolutie niet doelgericht is ga ik niet verder in, omdat ze te ver afleidt van het onderwerp van deze thesis.

<sup>26</sup> Deze kritiek zal ik in deze thesis niet formuleren, omdat hij te ver afleidt van het onderwerp van deze thesis. Of de hele werkelijkheid op zich één groot organisme vormt of niet maakt niet uit voor het al dan niet mogelijk zijn van morele vooruitgang.



voorzien van een geweten waardoor ze andere mensen als sympathiek behandelen en hen niet schaden of uitbuiten. Bovendien veronderstelt hij dat mensen uitgerust zijn met een mechanisme om te beoordelen of een levend wezen kan geclassificeerd worden als een persoon. Morele vooruitgang valt volgens Singer te verklaren doordat mensen hun mentale kring rond de wezens die voor hun morele consideratie in aanmerking komen steeds verder uitgebreid hebben. Deze kring besloeg aanvankelijk de familie, vervolgens het dorp, de clan, de stam, de natie, het ras en recent de hele mensheid. Ook misdadigers, krijgsgevangenen, burgers van vijandige staten, stervenden en geestelijk gehandicapten horen erin thuis.

Verdere morele vooruitgang is nog steeds mogelijk. Sommige mensen willen de kring verder uitbreiden naar grote mensapen, warmbloedige dieren of dieren met een centraal zenuwstelsel. Anderen willen een opdeling maken in termen van zygoten, blastula's, foetussen en hersendoden. Er zijn zelfs voorstellen om soorten, ecosystemen of de hele planeet in deze kring op te nemen (Pinker, 2003). Of de evolutie naar morele vooruitgang doelgericht of contingent is, maakt niet uit. Als morele vooruitgang adaptief is zal ze een steeds groter bereik hebben en leiden tot een win- winsituatie voor alle entiteiten die deel uitmaken van de cirkel.

### 3.4.3. Kritiek op Seligmans eschatologie

Seligman koppelt Wrights opvatting dat de evolutie gericht is op meer complexiteit aan een eschatologisch standpunt : het uiteindelijke eindpunt is God. Voor wie stelt dat de evolutie een blind proces is, is Seligmans eschatologie onaanvaardbaar aangezien de evolutie niet ergens naar toe gaat. Maar ook voor wie Wrights opvatting over de evolutionaire doelgerichtheid naar meer complexiteit volgt kan Seligmans eschatologie problematisch zijn. Wright oppert dat mensen gelukkiger zullen zijn naarmate er zich meer win- winsituaties voordoen en de werkelijkheid complexer wordt. Seligman gaat er zonder enige argumentatie van uit dat een grotere complexiteit meer macht en meer kennis betekent. In combinatie met meer goedheid leiden deze factoren naar het uiteindelijke eindpunt 'God'.

Hier maakt Seligman een ongefundeerde sprong van een samenleving waarin mensen door de talrijke win- winsituaties gelukkig zijn naar het metafysische en het mystieke. Morele vooruitgang en meer geluk laten op geen enkele manier toe te besluiten tot het bereiken van een absoluut eindpunt. Bovendien zijn absolute almacht, alwetendheid en rechtvaardigheid ondefinieerbare begrippen. Het is niet mogelijk er iets zinvol over te beweren. Om het met de

woorden van Camus (zie verder) te zeggen : omdat de wereld hem geen antwoorden biedt heeft Seligman nood aan een metafysisch verklarend principe. Zo maakt hij een sprong uit het absurde om toch tot zingeving te kunnen komen.

Dit heeft gevolgen voor Seligmans zingevingsideaal. Wie er niet van overtuigd is dat de werkelijkheid doelgericht evolueert naar een goddelijk eindpunt, heeft er weinig boodschap aan deel uit te maken van een proces dat naar dit eindpunt leidt. Wel is het mogelijk ermee in te stemmen dat streven naar win- winsituaties voordeliger is dan zich richten op win-verliessituaties. Het kan gaan om een economisch voordeel (b.v. handel drijven), een sociaal voordeel (veel vrienden hebben en geliefd zijn), een moreel voordeel (zich 'goed' voelen bij een handeling die algemeen als goed wordt beschouwd) ... Als toenemende kennis, macht en goedheid leiden tot meer win- winsituaties, en win- winsituaties gepaard gaan met positieve gevoelens, is het geluk dat deze activiteiten opleveren een voldoende reden om ze na te streven.

## **4. Zingeving vanuit het absurde**

In “Le mythe de Sisyphe” zet Camus (1942) zijn gedachtengang over het absurde uiteen. Aan de hand van dit essay is het mogelijk Camus’ levensfilosofie en zingevingssysteem te schetsen. Daarbinnen kan de plaats van het geluk binnen zijn levensfilosofie geduid worden.

### **4.1. Camus’ levensfilosofie**

“Le mythe de Sisyphe” geeft een goed beeld van hoe Camus tegenover het leven staat. Deze ideeën komen ook in zijn andere werken aan bod, en verduidelijken Camus’ visie. De volgende interpretatie van Camus is beïnvloed door een lezing van Van den Enden (2004) over Camus’ levensfilosofie.

Van alle filosofische vragen is volgens Camus de vraag naar de zin van het leven de meest dringende. Zeggen dat het leven geen zin heeft, en dus absurd is, betekent echter niet dat het leven het niet waard is geleefd te worden. Het antwoord op de absurditeit van het leven is niet de zelfmoord, en ook niet de hoop op een leven na de dood.

#### **4.1.1. Het absurde en de zinloosheid van het leven**

Het absurde volgens Camus ontstaat door de confrontatie van de mens met de wereld die geen antwoorden biedt : « *L’absurde naît de cette confrontation entre l’appel humain et le silence déraisonnable du monde.* » (Camus, 2001 [1942] : p. 46) Bijgevolg is iedere werkelijke kennis onmogelijk. We kunnen slechts de verschijningsvormen van iets optellen. Door de verschillende verschijningsvormen van het absurde bij elkaar op te tellen, kan de geest uiteindelijk het absurde herkennen. Voorbeelden van het absurde zijn het ondergeschikt zijn aan de tijd, de geslotenheid van de wereld, de onmenselijkheid van de mens zelf en de dood. Zodra we ons van het absurde bewust zijn geworden, kunnen we ons bezig houden met de gevolgen ervan en hieruit conclusies trekken.

De wereld, de mens en het leven kunnen niet opgehangen worden aan iets transcendent, aan een god. Ze hebben geen doel en geen plan, maar zijn slechts feiten, gegevens. Het leven is eindig. Het houdt op met de dood. Er is geen hiernamaals, waardoor het ook niet nodig is zijn hoop te projecteren op een leven na de dood. Daarom komt het erop aan hier en nu te leven.

Doordat het leven eindig is, is het zinloos. Het heeft geen hoger doel, er is geen bepaalde reden waarom de mens op deze wereld is. Het heeft dan ook geen zin te gaan zoeken naar een reden waarom hij hier is. Wie dat wel doet, en een verklaring voor het leven zoekt in het mystieke of religieuze, maakt een sprong uit het zinloze, vlucht weg en projecteert zijn of haar hoop en verwachtingen in iets wat niet bestaat. Een gevolg van deze gedachtegang is Camus' beroemde eerste zin in 'Le mythe de Sisyphe'. Hij zegt daarin dat de meest fundamentele filosofische vraag, aangezien het leven, de wereld en de mens zinloos is, de vraag is of het leven de moeite waard is geleefd te worden, en of zelfmoord het enige verdedigbare gevolg is van deze zinloosheid. Camus legt uit hoe het toch mogelijk is om binnen het leven, dat zinloos is, zinvol te leven. Zelfmoord is voor hem een vorm van ontwijken, een weglopen van het absurde.

#### 4.1.2. Omgaan met het absurde

De mens ervaart een verlangen naar eenheid, harmonie en orde. Hij zoekt naar kennis en inzicht om de verhouding tussen mens en wereld te kunnen doorgronden. Hij wil iets wat vertrouwd is. Voor Camus zijn deze kenmerken eigen aan de universele menselijke natuur. Maar het verlangen van de mens botst op de wereld, waarin chaos heerst i.p.v. orde, menigvuldigheid i.p.v. eenheid, onredelijkheid i.p.v. rede, de wereld is ingebed in de tijd die naar de dood leidt. Er is een conflict, botsing, spanning tussen de mens en de wereld en dit veroorzaakt bij de mens een ervaring van woede, afkeer, walging. Tegelijkertijd beseft de mens dat hij afhankelijk van de werkelijkheid om te kunnen leven, om zijn hartstochten te beleven. Aangezien het onmogelijk is om de wereld te begrijpen, is het eigenlijk beter zijn denken op andere zaken te projecteren. Camus schreef in zijn dagboek « *De grootste besparing die men in het denken kan doorvoeren is de onbegrijpelijkheid van de wereld te aanvaarden en zich met de mens bezig te houden* » (Verrips, 1997 : p.50). De mens moet er zich dus bij neerleggen dat er in de wereld dingen zijn die hij niet kan begrijpen, maar dat wil niet zeggen dat hij alles zomaar moet aanvaarden.

Het absurde is niet de mens zelf en ook niet de wereld, maar ontstaat uit de confrontatie van de mens met de wereld, meer bepaald uit de confrontatie van de mens die zich vragen stelt over zijn bestaan met de wereld die op deze vragen geen antwoord biedt. In de betekenis die Camus eraan geeft is het absurde geen negatief begrip. Integendeel, het is de beste levensvorm die iemand kan aannemen. De absurde mens is namelijk een mens die zich ervan

bewust is dat zijn leven eindig en zinloos is, maar daarvoor geen sprong gaat maken naar het religieuze of het mystieke om aan zijn leven invulling te geven. Hij weet dat de wereld hem nooit een antwoord zal kunnen bieden en aanvaardt dit. Hij volhardt koppig in de zinloosheid van het leven en weigert om te hopen op een leven in het hiernamaals. Hij leeft dus een leven zonder troost en is zich voortdurend bewust van de absurditeit van het leven.

De mens moet leren leven zonder een toekomst. In heel het werk van Camus is de haat tegenover de toekomst en de hoop sterk aanwezig. Volgens hem moet de mens hopeloos leven, niet leven in functie van morgen. Hij moet leven in het hier en nu van de ervaring. Het is de kwantiteit die telt, het zoveel mogelijk ervaringen opstapelen. De mens moet volharden in het nutteloze. De absurde mens wanhoopt niet. Wanhopen is de kop erbij neerleggen. Hopeloosheid is in het hier en nu leven, zonder toekomst.

#### 4.1.3. Gevolgen van het absurde

De absurde mens kan uit de absurditeit drie gevolgen trekken : de vrijheid, de hartstocht en de revolte. Deze kunnen ervoor zorgen dat de mens binnen de zinloosheid van zijn bestaan toch een zinvol leven kan leiden.

Een eerste gevolg is dat van de vrijheid. De mens moet zijn concrete vrijheid ernstig nemen, en dit binnen de mogelijkheden die de hem geboden zijn. Daarbij houdt hij rekening met de beperkingen die de mens gegeven zijn en de beperking van zijn levenslot. Hoewel de mens niet kan ontsnappen aan zijn lot, namelijk de dood, beschikt hij binnen de grenzen van zijn leven wel over vrijheid. Net doordat de absurde mens niet gelooft in een god, net doordat hij bevrijd is van de hoop en van de toekomst, is hij vrij om te handelen hoe hij dat wil en om keuzes te maken. De absurde mens mag geen doel uitdenken voor zijn leven, want dan geeft hij zijn vrijheid op doordat hij zijn leven gaat richten naar dit doel. Zo wordt hij de slaaf van zijn vrijheid. Alleen wanneer hij dingen doet omdat hij ervan geniet ze te doen, is de mens vrij.

Een tweede gevolg dat Camus uit het absurde trekt zijn de hartstochten. Omdat het leven eindig is, moet de mens het gegevene, datgene wat nu aanwezig en binnen de grenzen van het mogelijke bereikbaar is, uitputten en daarbij onverschillig zijn voor de toekomst. Hij moet zijn hartstochten vervullen en zo intensief mogelijk leven. Daarbij is niet de kwaliteit van de

ervaringen belangrijk, maar de kwantiteit. Alle ervaringen zijn namelijk ervaringen van het absurde.

Tenslotte is er de revolte. De absurde mens wijst de zinloze dingen in de werkelijkheid af, maar wijst niet de hele werkelijkheid af. De revolte is een revolte tegen de dood, het lijden, de ziekte, de ondergang, het lot, de willekeur van goed en kwaad, van schuld en onschuld, de chaos, het ongerijmde, het gebrek aan eenheid, de misdaad, de moord, de slavernij en de tirannie. Mens- zijn is zich verzetten tegen bovengenoemde dingen. Dit verzet is eigen aan de menselijke natuur. Het is een streven naar vrijheid, menselijke waardigheid, solidariteit en gemeenschappelijkheid. De absurde mens moet opkomen voor zijn eigen vrijheid begrensd door de vrijheid van anderen. De revolte is een vorm van sociale moraal, een vorm van humanisme.

De revolte mag in geen geval een revolutie of een massa-ideologie worden, want die verraadt de revolte. Revolutie grijpt naar middelen die de waarden onderdrukken. Het is een poging van mensen om het afgeschafte hemelrijk op aarde te realiseren maar ze verplettert de waarden door aanleiding te geven tot dictatuur en tirannie. De revolutionaire mens is de mens die leeft van een idee van een toekomstig rijk, vertaald in abstracte termen. (Zoals vrede, gelijkheid, hiernamaals.) Hij is bezeten door een idee waardoor hij het hier en nu gaat opofferen aan een idee, aan een projectie van het bestaan in een latere, betere wereld. Hij offert het heden op aan een schimmige toekomst en gebruikt middelen als onderdrukking om die te bereiken.

#### 4.1.4. De mythe van Sisyfus

Sisyfus werd door de goden veroordeeld een rotsblok omhoog te duwen naar de top van een berg. Telkens Sisyfus de top bereikt, rolt het rotsblok weer naar beneden. Camus is geïnteresseerd in het moment waarop Sisyfus weer afdaalt naar de vlakte om het rotsblok te gaan halen, want dit is het moment van het bewustzijn. Op dit moment staat hij boven zijn noodlot. Sisyfus is zich volkomen bewust van het feit dat zijn arbeid zinloos is, hij hoopt nooit dat het hem zal lukken het rotsblok voor goed boven te krijgen. « *Si ce mythe est tragique, c'est que son héros est conscient. Où serait en fait sa peine, si à chaque pas l'espoir de réussir le soutenait ?* » (Camus, 1942 : p. 165) Toch moeten we ons Sisyfus gelukkig voorstellen. Zijn noodlot behoort namelijk hem zelf toe, want telkens hij de strijd

met de top aanbindt, legt hij alle afgoden het zwijgen op. Zo ook aanvaardt de absurde mens het zinloze van zijn leven dat begrensd wordt door de dood. Tegelijkertijd zegt hij toch ‘ja’ tegen het leven.

Ook in zijn roman ‘La Peste’ maakt Camus dit duidelijk aan de hand van het personage van de arts Rieux, die wel vecht tegen de pest maar zonder hoop om de ziekte ooit te kunnen onderdrukken. De absurde mens revolteert omdat dit net aan zijn leven zin geeft. In die zin is de revolterende mens gelukkig.

#### **4.2. De plaats van het geluk binnen Camus’ levensfilosofie**

Hoewel Camus pas op het einde van zijn essay expliciet zegt dat men zich Sisyfus gelukkig moet voorstellen, impliceert zijn betoog van in het begin dat de absurde mens, net door zijn aanvaarding van de zinloosheid van het leven en zijn revolte tegen het lijden, perfect gelukkig is. Enerzijds lijkt Camus een hedonistisch standpunt over geluk in te nemen, wanneer hij het heeft over de noodzaak om hier en nu te genieten, waarbij de kwantiteit van de ervaringen primeert op de kwaliteit ervan. Anderzijds neemt Camus eveneens een eudaimonische houding tegenover geluk aan, door te stellen dat Sisyfus ondanks de zinloosheid van zijn activiteit gelukkig is. Sisyfus vervult de activiteit enkel omwille van de activiteit zelf, de activiteit is autotelisch.

##### **4.2.1. De zinloosheid van het leven en geluk**

De zinloosheid van het leven hoeft de mens niet ongelukkig te maken. Het is het besef van de zinloosheid dat de mens net in staat stelt gelukkig te zijn. Want daardoor richt de mens zich op zijn huidige leven, op het hier en het nu. Dit gaat in tegen de christelijke moraal, die het geluk van de mens in het hiernamaals legt. De zinloosheid van het leven past binnen een hedonistische beleving van geluk, omdat ze de mens aanspoort nu te genieten. Er is geen hiernamaals, daarom moet de mens zijn leven nu leven. Doordat er geen uiteindelijke zin is, en doordat er voor de mens geen bijzonder doel is weggelegd, is er niets wat de mens tegenhoudt om zich in zijn dagelijks leven met zaken die hem genot verschaffen bezig te houden.

Hoewel de confrontatie met de wereld vaak hard en frustrerend is, stelt Camus dat dit de mens niet mag afschrikken. Hij mag niet opgeven, want dat zou een vlucht zijn uit het zinloze. De mens heeft de wereld nodig om te kunnen genieten. Hij moet zich concentreren op dat wat het leven aangenaam maakt, en zijn genot niet laten overschaduwen door een poging de werkelijkheid te begrijpen, want daar zal hij toch nooit in slagen.

#### 4.2.2. De kwantiteit van de ervaringen

De zinloosheid en de absurditeit van het leven doet Camus besluiten dat elke ervaring onverschillig is. Het maakt niet uit welke ervaring iemand heeft, want een uiteindelijk doel is er toch niet. Het enige wat telt is de ervaringswaarde. Door de voortdurende opeenstapeling van deze ervaringswaarde kan de mens een zinvol leven binnen de zinloosheid van het bestaan opbouwen. Camus geeft het voorbeeld van Don Juan die zoveel mogelijk vrouwen wil versieren, zonder dat hij daar een diepere zin aan geeft. Door de voortdurende herhaling van het liefhebben hoopt Don Juan niet, en net daarom is hij volgens Camus nooit droefgeestig.

#### 4.2.3. De revolte als bron van geluk

De stelling van Camus dat het wat betreft ervaringen opdoen niet de kwaliteit is die telt, maar de kwantiteit, is contra- intuïtief. Enerzijds stellen Nettle en Layard dat de voortdurende bevrediging van verlangens enkel tot nieuwe verlangens leidt, en niet tot geluk. Dit is het fenomeen van de hedonistische tredmolen. Door in te zien dat de bevrediging van materiële verlangens niet naar meer geluk leidt, kunnen mensen zich richten op activiteiten die hen ook op langere termijn gelukkig maken. Hier valt vanuit de optiek van Camus tegen in te brengen dat Camus elke vorm van hoop op een toekomst (en dus van geluk op een langere termijn) afwijst. Anderzijds toont zijn oproep tot een revolte tegen het lijden en het kwade aan dat hij de mens aanspoort negatieve ervaringen te vermijden en zelfs te bestrijden. Deze strijd tegen het lijden is eveneens een ervaring. Ook al levert de strijd niets op, het maakt van diegene die strijdt wel een mens. Hier wordt Camus eigenlijk moralistisch. Waar hij eerst zegt dat elke ervaring onverschillig is, kent hij achteraf aan de bestrijding van het lijden en het onrecht toch een groot belang toe. Meer nog, deze strijd is essentieel voor het mens- zijn.



Want het is net de hartstocht, de vrijheid en de revolte die het de mens mogelijk maken het zinloze bestaan op een zinvolle manier in te vullen. Het is de hartstocht om de uitdaging van het leven, ondanks de zinloosheid en het onrecht, telkens weer aan te gaan. Het is de vrijheid om binnen de begrensdheid van het leven door de dood, en met respect voor de vrijheid van de medemens, te kiezen hoe iemand zijn leven zal invullen. En het is de revolte tegen het onrecht dat de mens tot mens maakt. Ondanks het besef van de zinloosheid, ondanks het besef dat de strijd tegen het lijden uiteindelijk niets uitmaakt, is de mens in zijn voortdurend weer aangaan van de uitdaging van het leven, net zoals Sisyfus, gelukkig. Hier neemt Camus een eudaimonische houding tegenover geluk aan : het voortdurend aangaan van de uitdaging van het leven, zonder dat er een uiteindelijk doel aan verbonden is, zonder dat het ook maar iets uitmaakt, is het typevoorbeeld van een autotelische activiteit, een activiteit omwille van de activiteit zelf. Sisyfus, die maar al te goed beseft dat zijn werk zinloos is, gaat toch telkens weer de uitdaging aan, niet omdat ze hem iets zal opleveren, maar omwille van de uitdaging zelf.

Zowel Layard als Camus wijzen de mens op zijn plicht zich tegen het onrecht te verzetten. Het is pas door de strijd met het onrecht aan te gaan dat de mens gelukkig zal kunnen worden. Het grote verschil tussen beide is dat voor Camus deze strijd uiteindelijk, net zoals het leven op zich, zinloos is. Voor Layard daarentegen zal de strijd tegen het onrecht leiden tot een rechtvaardige wereld waarin mensen grenzen stellen aan hun materiële verlangens en zo het grootst mogelijke geluk voor het grootst mogelijk aantal mensen realiseren.

## **5. Zin vinden in een zinloze wereld**

Zowel Csikszentmihalyi als Seligman doen een poging om de mens binnen een groter zingevingskader te plaatsen. Beide beroepen ze zich daarvoor op de evolutietheorie. Maar ze gaan uit van een hypothese die zeer discutabel is. De hypothese luidt dat de evolutie een doelgericht proces is dat noodgedwongen tot meer complexiteit leidt. Volgens darwiniaanse denkers echter is complexiteit louter een eigenschap die de ene keer adaptief is en blijft bestaan, de andere keer niet- adaptief is en verdwijnt.

Seligman en Csikszentmihalyi stellen dat individuen kunnen opgaan in een groter zingevingssysteem wanneer ze besluiten te leven volgens de universele flow, zijnde het proces dat tot steeds meer complexiteit leidt. Seligman gaat hierin nog een stap verder: wie opgaat in de universele flow, gaat uiteindelijk op in een eschatologisch eindpunt, namelijk God. Hierdoor wordt het leven van het individu *heilig*.

Wie de evolutie ziet als een blind proces waarvan het verdere verloop onvoorspelbaar is, heeft weinig boodschap aan Csikszentmihalyi's en Seligmans zingevingssystemen. In deze optiek is Camus' overtuiging dat het leven zinloos is, en dat het absurde ontstaat uit de confrontatie van de mens met de wereld die geen antwoorden biedt veel aannemelijker. De wereld biedt inderdaad geen antwoorden: het is wel mogelijk te achterhalen hoe organismen in het verleden geëvolueerd zijn, maar waar ze naartoe gaan valt niet te voorspellen. Waarom organismen, en meer bepaald de mens, ontstaan zijn, is al helemaal een zinledige vraag, aangezien de wereld daar nooit antwoord op zal bieden. De wereld gaat ook niet doelbewust ergens naartoe, laat staan naar een algoed eindpunt. Er zal altijd lijden en onrecht in de wereld zijn, waartegen de mens zich kan verzetten zonder de hoop het ooit voor eens en voor altijd uit de wereld te kunnen helpen, maar enkel omwille van de revolte zelf.

Mensen die dit niet kunnen aanvaarden en hopen op een evolutie naar het goede, of zelfs naar een algoed eindpunt, maken een sprong uit het absurde. Csikszentmihalyi doet dit door te stellen dat het individu kan opgaan in de 'universele flow', Seligman door te opperen dat het individu deel kan uitmaken van een toekomstige god. Maar moeten we daarom alle bevindingen van beide psychologen verwerpen? En moeten we Camus' theorie over het absurde volledig aanvaarden?

Camus stelt dat de mens zichzelf niet ondergeschikt mag maken aan een doel. Wie zich een bepaald doel stelt, gaat namelijk volgens dat doel leven en geeft zijn vrijheid op. Zowel in de hedonistische als in de eudaimonische benadering van geluk echter wordt het hebben van doelen vernoemd als een factor die in belangrijke mate bijdraagt tot geluk. Wie gelukkig wil zijn, kan zich toch beter een doel voor ogen houden. Misschien moeten we Camus' visie op doelen nuanceren, waarbij we ons niet richten op een algoed einddoel, maar toch een zekere houding ten opzichte van de toekomst aannemen. Zoniet is het onmogelijk de eudaimonische vorm van geluk waarbij een persoon zijn of haar potentieel verwezenlijkt te bereiken.

Ook wat betreft het primeren van de kwantiteit op de kwaliteit van de ervaring ligt Camus' visie moeilijk. Zoals reeds vermeld stellen ook Nettle en Layard dat het streven naar steeds meer ervaringen enkel leidt tot een nieuw streven naar nog meer ervaringen, zonder dat de persoon in kwestie daar gelukkig van wordt.

Anderzijds bevatten Csikszentmihalyi's en Seligmans bevindingen, ondanks hun overkoepelend zingevingsideaal, toch elementen die kunnen bijdragen tot een zinvol leven. Het gaat hier om de betrokkenheid door flow, en het zich inzetten voor idealen die het individu overstijgen zoals een toename aan kennis, macht<sup>27</sup> en rechtvaardigheid aan de hand van de karakteristieke competenties waarover iemand beschikt.

Wat we moeten onthouden uit Camus' bijdrage is misschien wel dat zingeving in een wereld die niet naar een uiteindelijk eindpunt evolueert onmogelijk is. Het bestaan van de mens is een toevallig resultaat van evolutionaire processen. Dit inzicht hoeft niet beangstigend te zijn. In tegendeel, het werkt bevrijdend doordat het de mens toelaat zijn eigen keuzes te maken op basis van wat hem gelukkig maakt<sup>28</sup>. Elk individu kan zelf beslissen of het dit via een hedonistische weg, een eudaimonische weg of een combinatie van beide wil verwezenlijken. Op die manier kan hij of zij zijn of haar leven toch zinvol invullen.

---

<sup>27</sup> Met macht bedoel ik inzicht in de natuur, waardoor technieken kunnen bedacht worden die het welzijn van de mens en het goed functioneren van het ecosysteem aarde bevorderen, zoals de geneeskunde, de ontwikkeling van milieuvriendelijke landbouwtechnieken, duurzame energie, afvalverwerking, ...

<sup>28</sup> Deze thesis gaat niet over het al dan niet bestaan van een vrije wil. Ik wil dan ook niet uitgebreid op het thema van de vrije wil ingaan. Bedoeld wordt het subjectief gevoel van de mens dat hij over een vrije wil beschikt, verantwoordelijkheid draagt voor zijn daden en zelf instaat voor de beslissingen die hij neemt.

Camus pleit voor een revolte tegen het kwade en het onrecht, niet omwille van een hoger doel of omdat het geluk oplevert, maar omwille van de revolte zelf, omdat dit de mens pas echt tot mens maakt. Deze revolte tegen het kwade en het onrecht kan concreet vorm aannemen door Seligmans pleidooi om zich in te zetten voor het bereiken van meer kennis, meer macht en meer rechtvaardigheid ernstig te nemen. Tijdens het leren, onderwijzen, opvoeden van kinderen, aan wetenschap doen, zich met literatuur en journalistiek bezighouden, het zoeken naar oplossingen in de technologie, het creëren van nieuwe technieken in de bouw, gezondheidszorg of productie, het zich inzetten via de wet, politie, brandweer, godsdienst of ethiek, het zich engageren in de politiek, het vrijwilligerswerk of de liefdadigheid, ... is het perfect mogelijk om flow te ervaren. Bovendien kunnen deze activiteiten plaatsvinden binnen een holistische benadering volgens dewelke de mens rekening houdt met de effecten van zijn handelen op het ecosysteem van de hele planeet aarde. Zo kan de mens een zinvolle invulling geven aan zijn leven zonder daarbij de sprong uit het absurde te maken.

## Conclusie

Veenhoven stelde in 1970 dat wetenschappelijk onderzoek naar de determinanten van geluk onontbeerlijk is om een beleid gericht op welzijn te kunnen voeren, en pleitte bijgevolg voor meer aandacht voor dit onderzoeksgebied. Een blik op zijn 'World Database of Happiness' toont aan dat het wetenschappelijk onderzoek naar geluk intussen geen randfenomeen meer is. Het is, niet in het minst dankzij de bijdrage van de positieve psychologie, uitgegroeid tot een belangrijk onderzoeksgebied binnen de psychologie.

De bedoeling van deze thesis is na te gaan hoe het wetenschappelijk onderzoek naar geluk vorm krijgt en hoe het kan bijdragen tot meer welzijn. Vooral de hedonistische benadering van geluk laat toe beleidsvoorstellen af te leiden uit de onderzoeksresultaten. Waar Argyle en Layard vrij vage en algemene conclusies trekken, slagen Donovan en Halpern er toch in concrete beleidsvoorstellen te formuleren en tegelijkertijd rekening te houden met individuele verschillen en het belang dat mensen hechten aan de mogelijkheid om autonome beslissingen te nemen. Ze zijn zich bewust van de beperkingen waaraan een beleid afgestemd op het onderzoek naar geluk onderhevig is en waarschuwen voor een mechanistische toepassing van de resultaten op individuen. Er dient dus rekening gehouden te worden met de verschillende variabelen die een rol spelen in de geluksbeleving, zoals persoonlijkheid, interpersoonlijke relaties en de omgevingscontext, die met elkaar in interactie treden. Toch houden Donovan en Halpern vol dat de gegevens met betrekking tot tevredenheid een waardevolle gids kunnen zijn voor een goed beleid.

Met hun beleidsvoorstellen blijven Donovan en Halpern binnen het kader van een kapitalistisch systeem. De voorstellen van arbeidsherverdeling en een basisinkomen trachten dit kader te doorbreken. Door arbeidsduurverkorting kunnen meer mensen aan het werk en moeten mensen minder lang werken. Dit kan de sociale relaties ten goede komen, en aangezien sociale relaties een belangrijke invloed hebben op het geluk, bijdragen tot meer welzijn. Het basisinkomen koppelt arbeid los van inkomen en biedt mensen de mogelijkheid hun leven rond andere doelen dan arbeid te organiseren. Een hervorming van de huidige op winst gerichte economie naar een economie die het welzijn van de mens en de zorg voor het milieu centraal stelt is noodzakelijk om deze voorstellen te kunnen realiseren.

Nettle stelt dat alleen het onderzoek naar vreugde en tevredenheid (niveau 1 en 2 van geluk) wetenschappelijk verantwoord is, omdat het onderzoek naar zelfactualisatie noodgedwongen het domein van het morele betreedt. Toch neemt het onderzoek naar eudaimonische vormen van geluk een belangrijke plaats in binnen het geheel van het wetenschappelijk onderzoek naar geluk. Een uitgebreid gedocumenteerde invulling van zelfactualisatie bestaat uit het door Csikszentmihalyi geïntroduceerde concept flow. De voorstellen met betrekking tot zelfactualisatie richten zich vooral op het individu. Het is bijgevolg niet evident uit dit onderzoek beleidsvoorstellen af te leiden. Wel levert het onderzoek naar flow een uitvalsbasis en methode op om onderzoek te doen naar betrokkenheid bij de activiteit waarmee iemand bezig is. Aan de hand van deze resultaten kunnen beleidsvoorstellen geformuleerd worden om de betrokkenheid bijvoorbeeld op de werkvloer te verhogen. Deze resultaten kunnen eveneens toegepast worden op andere domeinen. Van den Broeck (2002) pleit er bijvoorbeeld voor deze toe te passen in het onderwijs, om zo de betrokkenheid van de leerlingen bij de les te stimuleren. De precieze link tussen deze betrokkenheid en geluk is echter nog niet duidelijk. Flow komt volgens Bacons indeling van competenties enkel voor bij het uitoefenen van concentratiegeoriënteerde competenties, terwijl hij stelt dat alleen de evenwichtsgeoriënteerde competenties tot harmonie en geluk leiden. Deze hypothese moet weliswaar nog onderzocht worden, maar stelt de link tussen flow en geluk in vraag. Bij het afleiden van beleidsvoorstellen uit het onderzoek naar flow is dus voorzichtigheid geboden.

De positieve psychologie heeft aandacht voor positieve emoties, tevredenheid én zelfactualisatie. In die zin vormt de positieve psychologie een synthese tussen de hedonistische en de eudaimonische benadering van geluk. De meeste psychologen binnen de positieve psychologie gaan descriptief te werk. Seligman, als voornaamste initiatiefnemer achter de positieve psychologie, slaat echter een normatieve richting in door te stellen dat een leven waarin mensen hun deugden en competenties ontwikkelen waardevoller is dan een leven waarin mensen enkel op onmiddellijk genot uit zijn. Aristoteles is van mening dat mensen deze deugden door gewoonte verwerven, en dat de wetgever wetten die voorschrijven wat goed is met een dwingende kracht moet uitvaardigen. Alleen zo zullen mensen zich de noodzakelijke deugden eigen kunnen maken. Dit druist echter in tegen Mills opvatting dat niemand de waarheid volledig kan kennen. Aangezien niemand weet wat het precies is dat mensen gelukkig maakt, kan niemand een wet uitvaardigen die voorschrijft wat mensen moeten doen om gelukkig te zijn. Het enige wat bijgevolg mogelijk is om mensen bepaalde

deugden en competenties aan te leren, zonder hen daarbij in hun vrijheid te beknotten, is hen vertrouwd te maken met deze deugden en competenties zonder aan het niet naleven ervan wettelijke sancties te verbinden. Dit kan bijvoorbeeld door het verwerven van deugden en het aanleren van competenties op te nemen in de eindtermen van het middelbaar onderwijs, zoals dat in Vlaanderen reeds gebeurt.

Het hoofdstuk over zingeving staat los van de andere hoofdstukken in die zin dat er geen voorstellen voor meer welzijn uit afgeleid kunnen worden. Anderzijds is het toch met de andere hoofdstukken verbonden omdat het duidelijk maakt dat geluk en zingeving in een wederkerige relatie tot elkaar staan. Geluk neemt een plaats in binnen iemands zingevingsysteem, en een zingevingsysteem draagt bij tot iemands geluk. Camus leert ons dat een zingevingsysteem persoonlijk is en niet van buitenaf opgelegd kan worden. Mensen moeten zelf zin binnen het absurde ontdekken. Csikszentmihalyi en de positieve psychologie tonen hetzelfde aan over geluk: het beleid kan weliswaar voorwaarden scheppen waarbinnen mensen hun geluk kunnen vinden, maar er bestaat geen absoluut paradigma dat ieder mens gelukkig zal maken. Mensen moeten actief handelen om zichzelf te verwerklijken. Doordat de mate waarin iemand zich gelukkig voelt onder andere afhankelijk is van persoonlijkheidskenmerken, is zowel persoonlijk initiatief als een gedifferentieerd beleid noodzakelijk om tot het grootst mogelijk geluk voor een zo groot mogelijk aantal mensen te komen. Het komt er voor beleidsmensen bijgevolg op aan een goed evenwicht te vinden tussen de mate waarin ze het welzijn via beleidsmaatregelen willen realiseren, en mensen de vrije keuze laten om aan hun eigen geluk te werken.

Dit impliceert dat het realiseren van geluk niet van één kant kan komen. Niet alleen regeringen, maar alle inwoners moeten er actief aan meewerken. Dat de Westerse landen hierin een belangrijke rol zullen moeten spelen, mag duidelijk zijn. Het zijn namelijk die landen die het grootste deel van de aardse rijkdommen opsoeperen en bijgevolg aan luxe zullen moeten inboeten wil de hele wereldbevolking kunnen genieten van een redelijke vorm van welzijn. Het is in die zin dat het onderzoek naar geluk perspectieven voor nieuw onderzoek biedt: een internationale solidariteit waardoor de hele wereldbevolking kan meedelen in de aardse rijkdommen vereist de betrokkenheid van alle mensen bij de wereldproblemen van schaarste en armoede. Die betrokkenheid kan ontstaan wanneer mensen hun nationale belangen opgeven en zich identificeren met de wereldbevolking. Onderzoek naar de materiële voorwaarden voor

deze betrokkenheid en identiteitsvorming dient zich aan. Samen met het besef dat de natuurlijke bronnen schaars zijn en de accumulatie van materiële goederen voor de hele wereldbevolking uitgesloten is, kan een eudaimonische benadering van geluk de richting aanwijzen voor een levensvorm die niet de op winst gerichte economie centraal stelt, maar wel de zelfontplooiing, de relaties tussen mensen en de relatie tussen mens en natuur.



## **Bibliografie**

Allison M. T., M. C. Duncan, Women, work, and flow. *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi. Cambridge University Press : 1988, pp. 118- 137.

Argyle, M., *The Psychology of Happiness*. Routledge : 2001.

Aristoteles, *Ethica nicomacheia*, vertaald en toegelicht door Hupperts Ch. en Poortman, B.. Amsterdam : 1997.

Baars, B., *A cognitive theory of consciousness*. New York, Cambridge University Press : 1988.

Bacon, S., Positive Psychology's Two Cultures, *Review of General Psychology*. Vol. 9 (2), juni 2005, p. 181- 192.

Benedict, R., *The chrysanthemum and the sword*. Boston: 1946.

Blackler, F. en Shimmin, S., *Applying psychology in organizations*. London : 1984.

Bouchard, T. en Mc Gue, M. Genetic and rearing environmental influences on adult personality: An analysis of adopted twins reared apart. *Journal of Personality*, 68, 1990, 263-282.

Braeckman, J, *Darwins moordbekentenis, De ontwikkeling van het denken van Charles Darwin*, Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam : 2001.

Brickman, P. en Campbel, D.T. Hedonic relativism and planning the good society. In M.H. Appley (ed.), *Adaptation level theory*, pp. 287- 305. Academic Press, New York: 1971.

Brybaert, M., Roediger, H.L., Capaldi, E.D., Paris, S.G., Polivy, J., Herman, C.P., *Psychologie. Een inleiding*. Academia Press, Gent : 2001.

Buchanan, G.M., & Seligman, M.E.P. (Eds.) *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1995.

Camus, A., *Le mythe de Sisyphe*, Editions Gallimard, 1942.

Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T., Taylor, A., Craig, I., Harrington, H., McClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A. en Poulton, R. Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. In *Science*, 301, 2003, p. 386- 389.

Cosmides, L. & J. Tooby, *Evolutionary Psychology : A Primer*. 1997.

<http://www.psych.ucsb.edu/research/cep/primer.html>, datum van raadpleging : 26/04/06.

Csikszentmihalyi, M. en I.S. Csikszentmihalyi, *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press : 1988

Csikszentmihalyi, M., The flow experience and its significance for human psychology. *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Csikszentmihalyi M. en I.S. Csikszentmihalyi. Cambridge University Press : 1988, p. 15- 35.

Csikszentmihalyi, M., The future of flow. *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Csikszentmihalyi M. en I. S. Csikszentmihalyi. Cambridge University Press : 1988, p. 364- 383.

Csikszentmihalyi, M., *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*. Vertaald door H. Moerdijk. Amsterdam : 1999.

Csikszentmihalyi, M. en J. Hunter, Happiness in Everyday Life : the Uses of Experience Sampling, *Journal of Happiness Studies*, Vol. 4, nr. 1, 2003, p. 185 – 199.

Danner, D. en Snowdon, D. Positive emotion in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 2001, p. 804- 813.

Delle Fave A. en F. Massimini, Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure, *Optimal Experience, Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Csikszentmihalyi en Csikszentmihalyi, Cambridge University Press : 1988, p. 193- 213.

De Prycker, ongepubliceerd manuscript, 2006.

De Visser, A., *De Grieken, Uit de eerste hand*, Uitgeverij Damon, Budel : 2004.

Diener, E. en C. Diener, Most People are Happy, *American Psychological Society*, Vol. 7, nr. 3, pp. 181-185. 1996.

Diener, E. & Suh, E. Measuring quality of life: economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 1997, 40, 189- 216.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. Recent Findings on Subjective Well- Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March, 1997.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., Smith, H. Subjective well- being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 1999, 276- 302.

Donovan, N., & Halpern, D., *Life Satisfaction : the state of knowledge and implications for government*. Strategy Unit, december 2002. Datum van raadpleging : 11/07/06.  
[www.wcfia.harvard.edu/conferences/socialcapital/Happiness Readings/DonovanHalpern.pdf](http://www.wcfia.harvard.edu/conferences/socialcapital/Happiness%20Readings/DonovanHalpern.pdf)

Ellegard, K., Restructuring the automobile industry in Sweden : the emergence of a reflective production system. *European Planning Studies*, 0965-4313, Vol.4, nr. 4., augustus 1, 1996.

Engström, T., Johansson, J.A., Jonsson, D, Medbo, L., Empirical evaluation of the reformed assembly work at the Volvo Uddevella plant : Psychosocial effects and performance aspects. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 16, 1995. p. 293 – 308.

Evans, D. *Emotion. The Science of Sentiment*. Oxford University Press : 2001.

Fordyce, M.W., A program to increase happiness : further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 1983, p. 483- 489.

Fredrickson, B.L., What Good Are Positive Emotions ?, *Review of General Psychology*. Vol. 2 (3), september 1998, p. 300- 319.

Fredrickson, B.L., The Role of Positive Emotions in Positive Psychology : The Broaden- and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*. Vol. 56 (3), maart 2001, pp. 218-226.

Fredrickson, B.L., M.M. Tugade, C.E., Waugh, & G.R. Larkin, What Good Are Positive Emotions in Crises ? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84 (2), februari 2003, pp. 365- 376.

Frijda, N.H., *The Emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press: 1986.

Frijda, N.H., Kuipers, P., & Schure, E., Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1989, 212- 228.

Gable, S.L., & J. Haidt, What (and why) Is Positive Psychology ? *Review of General Psychology*. Vol. 9, No.2, 2005, p. 103- 110.

Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., Damon, W., *Good Work. When excellence and ethics meet*. New York, Basic Books : 2001.

Geldof, D., *Niet meer maar beter, Over zelfbeperking in de risicomaatschappij*. Leuven, Acco : 1999.

Greene, B., *De ontrafeling van de kosmos, Over de zoektocht naar de theorie van alles*, vertaald door K.M. Kerkhof, Utrecht, Het Spectrum : 2005.

Götz, I.L., *Conceptions of Happiness*. Lanham : 1995.

Han, S., The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants, *Optimal Experience, Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Csikszentmihalyi en Csikszentmihalyi, Cambridge University Press, 1988, p. 138- 149.

Harris, J., *The Nurture Assumption, Why Children turn out the way they do*, Londen, 1998.

Hom, H., en Arbuckle, B. Mood induction effects upon goal setting and performance in young children. *Motivation and Emotion*, 12, 1998, p.113- 122.

Hume, D., *Enquiries concerning human understanding and concerning the principles of morals. Reprinted from the 1777 edition with Introduction and Analytical Index by L.A. Selby- Bigge*. Derde editie. Oxford, 1975.

Huta, V., *Pursuing Pleasure Versus Virtue: Links with Different Aspects of Well- Being*, revised draft January 2006.

Huxley, A., *Brave New World*, New York : Harper Collins Perrenial Classics, 1998. (1932)

Kamen- Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M.E.P., en Dwyer, C. Explanatory style and cell-mediated immunity. *Health Psychology*, 10, 1991, p. 229- 235.

Kant, I., *Kritik der praktischen Vernunft*, Suhrkamp, Frankfurt am Main : 1998. (Origineel : 1788)

Kant, I., *Kritik der Urteilskraft*, Verlag von Felix Meiner, Leipzig : 1948. (Origineel : 1790)

Kohlberg, L., *Stages of Moral Development*, 1971.

[www.xenodochy.org/ex/lists/moraldev.html](http://www.xenodochy.org/ex/lists/moraldev.html), datum van raadpleging : 12/05/06.

Lamb, R.J. et al. The reinforcing and subjective effects of morphine in post- addicts: A dose-response study. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapies*, 1991, 259, 1165- 73.

Laszlo, A., *Evolutionary Development: Evolutionary Praxis in Service of Sustainable Societal Development*,

[http://www.egade.itesm.mx/investigacion/documentos/documentos/legade\\_alaszlo.pdf](http://www.egade.itesm.mx/investigacion/documentos/documentos/legade_alaszlo.pdf), s.d., datum van raadpleging: 13/05/06

Layard, R, *Happiness*, The Penguin Press, New York : 2005.

Lazarus, R.S. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press: 1991.

LeFevre, J., Flow and the quality of experience during work and leisure. *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi. Cambridge University Press : 1988. pp. 307- 318.

Levenson, R.W. Autonomic nervous system differences among emotions. *Psychological Science*, 3, 1992, 23- 27.

Levenson, R.W. Human emotions: A functional view. In P. Ekman & R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123 126). New York: Oxford University Press: 1994.

Linville, P.W. Self-complexity and affective extremity: Don't put all your eggs in one basket. *Social Cognition*, 3, 1985, p. 94- 120.

Linville, P.W. Self- complexity as a cognitive buffer against stress- related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, 663- 76.

Llinas, R.R., *I of the Vortex. From Neurons to Self*. Massachusetts Institute of Technology : 2001.

Logan, R. D., Flow in solitary ordeals, *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi. Cambridge University Press : 1988, pp. 172- 180.

Lykken, D. en A. Tellegen, Happiness is a stochastic Phenomenon, *American Psychological Society*, Vol. 7, nr. 3, pp. 185-189. 1996.

Macbeth, J., Ocean cruising, *Optimal Experience, Psychological Studies of Flow in Consciousness*, M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi. Cambridge University Press : 1988, pp. 214- 231.

Madigan, T.J., What's Faith Got To Do With It ?, *Free Inquiry Magazine*, 1998, Vol.18, nr.3.

Maruta, T., Colligan, R., Malinchoc, M. en Offord, K. Optimists vs pessimists: Survival rate among medical patients over a 30- year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 2000, p. 140-143.

Marx, K., *The German Ideology*, 1845,

<http://www.marxists.org/archive/marx/works/1845/german-ideology/ch01b.htm>. Datum van raadpleging: 04/08/06.

Marx, K., *De achttiende Brumaire van Louis Bonaparte*. Uitgeverij Progres Moskou, 1987. (Origineel : 1852)

Maslow, A.H., *Dominantie, Kerngeschriften over dominantie, eigenwaarde en zelfverwerkelijking*, Lemniscaat, Rotterdam : 1977.

Massimini F. en M. Carli, The systematic assessment of flow in daily experience, *Optimal Experience, Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Csikszentmihalyi en Csikszentmihalyi, Cambridge University Press : 1988, p. 266- 287.

Massimini F., M. Csikszentmihalyi en A. Delle Fave, Flow and biocultural evolution, *Optimal Experience, Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Csikszentmihalyi en Csikszentmihalyi, Cambridge University Press : 1988, p. 60- 81.

Mastekaasa, A., Marital status, distress, and well- being. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 1994, p. 183- 206.

McGuire, A., Templeton positive about largest psychology award. Ground- breaking research in positive psychology will be handomly rewarded. *APA Monitor Online*, Vol. 30, nr. 5, 1999, [www.apa.org/monitor/may99/research.htm/](http://www.apa.org/monitor/may99/research.htm/), datum van raadpleging : 20/05/06.

McMahon, D.M., *Geluk, een geschiedenis*, vertaling : Corrie van den Berg en Carola Kloos, De Bezige Bij, Amsterdam : 2005.

Mill, J.S., *Over vrijheid*, vertaling : Krul, W.E., Boom, Amsterdam : 2002. Origineel : 1859.

Mitchell, R.G., Sociological implications of the flow experience. *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi. Cambridge University Press : 1988, p. 36- 59.

Myers, D.G. en E. Diener, Who is happy ?, *American Psychological Society*, Vol.6, nr.1, pp. 10-19. 1995.

Nettle, D., *Happiness, The science behind your smile*. Oxford University Press : 2005.

Nozick, R. *Anarchy, state and utopia*. New York: Basic Books, 1974.

Peterson, C., The Future of Optimism, *American Psychologist*, Vol. 55 (1), januari 2000, pp. 44- 55.

Pinker, S., *Het onbeschreven blad*. Vertaald door Peter van Huizen. Uitgeverij Contact. Amsterdam/ Antwerpen : 2003.

Plomin, R., Bergeman, C., The nature of nurture: Genetic influence on environmental measures. *Behavioral and Brain Sciences*, 14, (1991) 373- 427.

Post, F. Creativity and psychopathology: a study of 291 world- famous men, *British Journal of Psychiatry*, 165, 1994, p. 22- 34.

Raes, K. & D. Vandendriessche, *De staat van de polis*. Onuitgegeven cursus. Universiteit Gent : 2005.

Raeymaekers, P. en K. Rondia, *Mijn bijzonder brein*. Koning Boudewijnstichting : 2004.

Rathunde, K., Optimal experience and the family context. *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi. Cambridge University Press : 1988, p. 342- 363.



Reich, J.W. & Zautra, A., Life events and personal causation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1981, p. 1002 – 1012.

Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Kasser, T., & Deci, E.L., All goals are not created equal : An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. *The psychology of action : Linking cognition and motivation to behavior*. P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh. New York : Guilford Press : 1996, p. 7 – 47.

Ryff, C., Singer, B., The contours of positive human health, *Psychological Inquiry*, Vol. 9, nr. 1, 1998, p. 1- 28.

Rosenkrantz, M.A. et al. Affective style and in vivo immune response: Neurobehavioral mechanisms. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 2003, 100, 11148-52.

Rudin, M., *The Science of Happiness*,

[http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness\\_formula/4783836.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/4783836.stm), 30/04/06. Datum van raadpleging : 05/05/06.

Russell, B., *Geschiedenis van de filosofie. Vanuit de politieke en sociale omstandigheden van de Griekse Oudheid tot in de twintigste eeuw*. Vertaald door Rob Limburg en Vivian Franken, Utrecht : 1948. (Origineel : 1946)

Russell, B., *Verover Geluk*, vertaald door H.P.Keizer, Uitgeverij Contact N.V., Edegem/Antwerpen : 1998. (Origineel : 1930)

Ryan, R.M. & Deci, E.L., On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well- being, *Annual review of Psychology*, Vol. 52, p. 141- 166.

Scheier, M.F., & Carver, C.S. Effects of optimism on psychological and physical well- being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 1992, 201-228.

Scherer, K.R., Summerfield, A.B., & Walbott, H.G., *Experiencing Emotion*, Cambridge University Press : 1986.

Schwartz, B., The Tyranny of Choice, *Scientific American*, Vol. 290, nr. 4, pp. 43-47. 2004.

Seegerstrom, S., Taylor, S., Kemeny, M. en Fahey, J. Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1998, p. 1646- 1655;

Seligman, M. E. P., *Gelukkig zijn kun je leren*, Het Spectrum, Utrecht : 2002.

Seligman, M. E. P., & M. Csikszentmihalyi, Positive Psychology : An Introduction. *American Psychologist*, Vol. 55 (1), Januari 2000, p. 5- 14.

Shenk, J.W., America's altered states, When does legal relief of pain become illegal pursuit of pleasure ?, *Harper's Magazine*, 0017- Z89X, Vol. 298, nr. 1788, 1999.

Simonton, D. K., & R.F. Baumeister, Positive Psychology at the Summit, *Review of General Psychology*. Vol. 9 (2), juni 2005, pp. 99- 102.

Singer, P. *The Expanding Circle, Ethics and Sociobiology*, New York : Farrar, Straus & Giroux : 1981.

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, New York : 2005.

Stone, A., Neale, J., Cox, D., Napoli, A., et al. Daily events are associated with secretory immune responses to an oral antigen in men. *Health Psychology*, 13 (5), 1994, p. 440-446.

Tiger, L. *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster, 1979.

Tomkins, S.S. *Affect, Imagery, Consciousness: Vol.1. The Positive Affects*. New York: Springer, 1962.

Tooby, J., & Cosmides, L. The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 1990, 375- 424.

Van Craen, W., *Lessen in levenskunst. De praktijk van het positief denken*. Acco Leuven/ Amersfoort : 1999.

Van Loocke, Ph., *Cursus Logica & Wetenschapsfilosofie*, Ugent, academiejaar 2003- 2004.

Van Loocke, Ph., *Cursus Logica & Wetenschapsfilosofie*, Ugent, academiejaar 2005- 2006.

Van den Broeck, H., *Opvoeden in de klas. Wegwijzer voor leerkrachten*. Lannoo : 2002.

Veenhoven, R., Geluk als onderwerp van wetenschappelijk onderzoek, *Sociologische Gids*, vol. 17, p. 115- 122., 1970.

Veenhoven, R., *Conditions of Happiness*, Dordrecht, 1984.

Veenhoven, R., *Correlates of Happiness* (3 Vols.), Rotterdam : 1994.

Veenhoven, R., *World Database of Happiness, Item Bank*. Erasmus University of Rotterdam, [www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl](http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl)

Verrips, G., *Albert Camus. Een leven tegen de leugen*. Uitgeverij Balans : 1997.

Vos, H., *Filosofie van het geluk, de werkelijkheid van de geluksidee*, Uitgeverij het Spectrum, Utrecht : 1996.

Waterman, A.S., Two Conceptions of Happiness : Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 64, nr. 4, p. 678- 691.

Wellner, A. & D. Adox, *Happy Days*, <https://cms.psychologytoday.com/articles/pto-20000501-000015.html>. Datum van raadpleging : 21/12/04.