

Een kritische analyse van de wetenschap van het geluk

Valérie De Prycker

Proefschrift voorgedragen tot het bekomen van de graad van Doctor in de Wijsbegeerte

Promotor: Prof. dr. Johan Braeckman

Inleiding

Geluk is een onderwerp waarover doorheen de geschiedenis van de mensheid al veel werd gedebatteerd en geschreven. Het is iets dat iedereen interesseert en iedereen heeft er op de ene of de andere manier al eens over nagedacht. Geluk is verweven in ons leven. Als dusdanig is geluk een centraal thema doorheen de geschiedenis van de filosofie. Eeuwenlang hebben filosofen zich het hoofd gebroken over de mysteries van het menselijke geluk: Wat is geluk? Waaruit bestaat het? Kunnen we het bereiken? En indien ja, wat zijn de meest efficiënte strategieën om het te bereiken? Hoe belangrijk is het in ons leven? Hoeveel ervan ligt binnen onze controle? Kunnen we onszelf en anderen gelukkiger maken? En kan iedereen gelukkig zijn? Doorheen de geschiedenis van de filosofie werden vele en uiteenlopende antwoorden op deze vragen geformuleerd. Verschillende invullingen van geluk werden verdedigd, en verschillende wegen naar geluk werden voorgeschreven. Ondanks hun inspanningen kwamen filosofen niet tot een consensus over wat geluk precies is en hoe het bereikt kan worden. Vandaag staat dit debat echter in een nieuw daglicht doordat een groep sociale wetenschappers zich de voorbije decennia in dit eeuwenoude thema verdiepte. Voor het eerst werd geluk empirisch bestudeerd. Dit proefschrift focust op deze zogenaamde “wetenschap van het geluk”. Algemeen wordt aangenomen dat dit onderzoek zich vanaf de jaren 1990 als een afzonderlijke discipline ontplooid in het domein van de psychologie. Deze “positieve psychologie” kan gedefinieerd worden als de empirische studie van de voorwaarden en de processen die bijdragen tot geluk, met als doel geluk zo veel mogelijk te verhogen op het individuele en op het maatschappelijke niveau. In dit proefschrift wordt deze positieve psychologie en haar centrale doelstelling kritisch geanalyseerd. Hiertoe wordt dit onderzoek geconfronteerd met drie filosofische vragen: (1) “Wat is geluk?”, (2) “Wat is de waarde van geluk?”, en (3) “Wat is de waarde van het promoten van geluk?”.¹ Door aan te tonen hoe

¹ Onder promoten van geluk versta ik het verhogen van geluk tot het hoogst mogelijke niveau.

positieve psychologen – expliciet of impliciet – omgaan met deze drie vragen, onderzoek ik of de positieve psychologie nieuw licht werpt op de definitie van geluk, en de mogelijkheid en wenselijkheid van het verhogen van geluk. Wat de gehanteerde methodologie betreft, doe ik een beroep op literatuurstudie en filosofische analyse.

Hoofdstuk 1: Het ontstaan van de wetenschap van het geluk

In het eerste hoofdstuk toon ik aan hoe het ontstaan van de empirische studie van geluk gerelateerd kan worden aan een aantal maatschappelijke factoren en aan een aantal specifieke ontwikkelingen in de sociale wetenschappen. Wat de bredere maatschappelijke context betreft, toon ik aan dat de wetenschap van het geluk vooral bloeide in economisch welvarende periodes, en dat de centrale rol van individualistische waarden in de Westerse samenleving en de commercialisering van geluk een ideaal klimaat vormden voor het ontstaan van dit onderzoek. Naast deze maatschappelijk factoren hebben ook een aantal interne ontwikkelingen in de sociale wetenschappen de groeiende wetenschappelijke aandacht voor geluk gestimuleerd. Veel sociale wetenschappers waren ontevreden met het wijdverspreide gebruik van economische indicatoren om nationale welvaart te meten. Naast deze “social indicators movement” was er ook een stimulerende invloed van de empirische studie van emoties sinds de jaren 1950 en de aandacht van evolutionaire psychologen voor de evolutionaire bestaansredenen van geluk. Maar de wetenschap van het geluk kende de grootse doorbraak onder invloed van de ontevredenheid van een groep psychologen met de exclusieve focus van hun discipline op psychopathologie. Zij vonden hun onderzoeksdiscipline rijp om zich ook op het gezonde mentale functioneren te richten.

Reeds vanaf de jaren 1920 werd geluk op kleine schaal empirisch bestudeerd in de toegepaste psychologie. Maar in deze eerste empirische studies werd geluk niet of slechts zeer vaag gedefinieerd. Ook in de economie werd geluk vanaf de jaren 1970 empirisch benaderd, met een focus op de relatie tussen geluk en nationale rijkdom. De wetenschap van het geluk als aparte discipline wordt echter algemeen geassocieerd met de positieve psychologie die in de jaren 1990 ontstond. Positieve psychologie is de studie van de condities en processen die bijdragen tot geluk met als centrale doel om geluk te verhogen op zowel individueel als maatschappelijk vlak. De voorbije decennia werden binnen de positieve psychologie talrijke studies gepubliceerd naar de factoren die bijdragen tot geluk, en de nationale geluksniveaus van meer dan honderd landen werden gemeten en vergeleken. In dit proefschrift neem ik deze discipline en meer bepaald haar centrale doel om geluk te verhogen kritisch onder de loep.

Hoofdstuk 2: Een analyse van de definities van geluk

Wanneer we het centrale doel van de positieve psychologie willen analyseren is een eerste vereiste stap het onderzoeken van wat geluk precies is. Hiertoe bespreek ik in hoofdstuk 2 de voornaamste definities van geluk in het hedendaagse wetenschappelijke onderzoek en analyseer ik deze vanuit een historisch en intercultureel perspectief. In tegenstelling tot vroegere filosofische discussies en empirische studies in toegepaste psychologie is de hedendaagse positieve psychologie vernieuwend in haar gebruik van een duidelijk afgebakende en operationaliseerbare definitie van geluk. Ik toon aan dat de meerderheid van de positieve psychologen geluk (of wat zij “subjectief welzijn” noemen) definiëren als het overwicht van positieve over negatieve emoties, en een algemene tevredenheid met het leven. Ik situeer deze definitie in een bredere context door aan te tonen dat andere definities van geluk dominant zijn in andere hedendaagse disciplines. De definitie van subjectief welzijn kan in een hedonistische traditie geplaatst worden, maar deze trend kan niet veralgemeend worden. In de hedendaagse economie en filosofie is een “desire fulfilment” benadering dominant, terwijl de geschiedenis van de filosofie gekenmerkt werd door twee grote tradities van gelukstheorieën, namelijk de hedonistische en de eudaimonische.

Een analyse van de notie “subjectief welzijn” vanuit historisch perspectief toont aan dat de hedendaagse “hedonische psychologie” op ten minste twee punten overeenkomt met de filosofische traditie van het hedonisme. Ten eerste beschouwen beiden aangenaamheid als een belangrijk criterium in de definitie van geluk. Ten tweede stellen ze de maximalisatie van aangename ervaringen en de minimalisatie van onaangename ervaringen als centrale doel voorop. In hoofdstuk 4 wordt een derde maar niet veralgemeenbaar punt van overeenkomst besproken, namelijk het idee dat geluk de ultieme waarde of het finale doel is in een mensenleven.

Deze hedonistische benadering heeft een aantal beperkingen. Een exclusieve focus op de aangenaamheid van ervaringen kan ongewenste negatieve effecten hebben, en het kan in twijfel worden getrokken of geluk volledig gereduceerd kan worden tot levenstevredenheid en een overwicht van positieve over negatieve emoties. Meer en meer positieve psychologen tonen aan dat de dimensie “aangenaamheid” onvoldoende is om alle componenten van geluk te vatten. Door op deze andere componenten te focussen plaatsen deze onderzoekers zich in de eudaimonische traditie. Volgens deze traditie ligt geluk in de actualisatie van het persoonlijke of menselijke potentieel. Ik kader deze benadering in het filosofisch

eudaimonisme sinds Aristoteles, en toon aan dat de hedendaagse eudaimonische empirische benadering - in tegenstelling tot de hedendaagse hedonistische onderzoekstraditie - geen eenduidige definitie van geluk heeft. Daarom heb ik in hoofdstuk 2 de voornaamste eudaimonische benaderingen in het hedendaagse onderzoek besproken: een model voor psychologisch welzijn, de zelfdeterminatie theorie, de zelfactualisatie theorie, de flow theorie, een model voor eudaimonisch geluk, en de theorie van authentiek geluk.

Wat de relatie tussen de hedonistische en eudaimonische benadering betreft, toon ik aan dat beide sterk gecorreleerd zijn maar niettemin voldoende verschillend om het onderscheid conceptueel en methodologisch te handhaven. Eudaimonisch geluk is een voldoende maar geen noodzakelijke voorwaarde voor hedonistisch geluk. Dit betekent dat een persoon die zich vaak engageert voor eudaimonische activiteiten ook gelukkig zal zijn in de hedonistische betekenis, maar hedonistisch geluk kan ook via andere wegen bereikt worden. Conceptueel gaat het om overlappende maar verschillende interpretaties van geluk, en de mate van overlap hangt af van welke eudaimonische definitie gehanteerd wordt. Ook methodologisch is het nuttig om de meetinstrumenten van beide benaderingen te onderscheiden en op een complementaire manier te gebruiken. Deze complementaire benadering wordt in enkele recente empirische studies toegepast, maar over het algemeen focussen positieve psychologen hoofdzakelijk op het hedonistische subjectief welzijn. Ik toon aan dat een eenzijdige benadering niet enkel implicaties heeft op het theoretische vlak van het definiëren van geluk maar ook op een breder maatschappelijk vlak. Naar mijn mening is een complementaire benadering aan te raden, vooral in internationale studies die nationale geluksniveaus meten of wanneer geluksonderzoek toegepast wordt in het publieke beleid.

Een tweede invalshoek van waaruit ik de definitie van subjectief welzijn kritisch bespreek is een intercultureel perspectief. Ik toon aan dat de focus op persoonlijke aangename ervaringen en het vermijden van negatieve ervaringen niet even centraal staat in collectivistische culturen dan in individualistische culturen. Gebaseerd op data uit de cross-culturele psychologie toon ik aan dat mensen in individualistische culturen een andere waarde toekennen aan de componenten van subjectief welzijn, en geluk ervaren in andere situaties en activiteiten. Aangenaamheid staat dus niet in alle culturen even centraal als criterium om geluk te definiëren.

Vanuit deze kritische analyse van de definities van geluk in positieve psychologie concludeer ik dat geluk een complexe en multidimensionele notie is die bestaat uit zowel hedonistische als eudaimonische componenten. In mijn opinie is geluk een multidimensioneel concept dat verschillende types ervaringen omvat: gevoelens van hedonistisch genot, een

algemeen gevoel van levenstevredenheid, zich competent en uitgedaagd voelen, het investeren van inspanning, zich gerelateerd en betrokken voelen, een gevoel van zingeving, autonomie, enzovoort. Geluk omvat dus verschillende ervaringsniveaus waarvan de belangrijkste aangenaamheid, interesse, uitdaging en gerelateerdheid zijn.

Hoofdstuk 3: Een kritische analyse van het flow model

In hoofdstuk 3 ga ik dieper in op één specifieke eudaimonische benadering in het hedendaagse geluksonderzoek: de flow theorie. Dit hoofdstuk kan dus als een uitbreiding van hoofdstuk 2 beschouwd worden. Een uitwerking van dit model is relevant voor het doel van dit proefschrift omdat het flow model ons meer inzicht geeft in de relatie tussen geluk en inspanning. Flow komt voor in uitdagende situaties die op het eerste zicht frustrerend kunnen zijn en inspanning vergen, maar die desondanks bijdragen tot de levenskwaliteit op zowel korte als lange termijn. Op deze manier biedt het flow model ons een derde perspectief om de centrale rol van aangenaamheid in de hedonistische definitie van geluk in vraag te stellen. Aangezien inspanning kan bijdragen tot geluk is voorzichtigheid geboden bij een inspanningsloze maximalisatie van aangename ervaringen en minimalisatie van onaangename ervaringen. Dit argument zal in toekomstig onderzoek verder onderzocht moeten worden. Een eerste aanzet bestaat erin om het theoretische kader van het flow model uit te werken.

In dit hoofdstuk werk ik het theoretische kader van het flow model uit door enkele tekortkomingen van dit model te bespreken. Wat de operationalisering van flow betreft, toon ik kort aan dat een multidimensionele benadering van uitdagingen en vaardigheden vereist is, en dat meer individuele en contextuele verschillen in het ervaren van flow in het model moeten opgenomen worden. In een meer uitgebreide bespreking van de definitie van flow toon ik aan dat een aantal kenmerken die flow karakteriseren in strijd zijn met elkaar. Met betrekking tot deze interne spanningen focus ik vooral op de spanning tussen het gevoel van controle enerzijds en de afwezigheid van zelfbewustzijn anderzijds. Door het analyseren van deze “paradox van controle” toon ik aan dat deze interne spanning verklaard kan worden door een conceptuele tekortkoming in de filosofie van het bewustzijn. Meer bepaald bespreek ik hoe de traditionele invulling van de begrippen “controle” en “het zelf” tekort schieten om de ervaring van controle tijdens flow-ervaringen te vatten. Ik formuleer een voorstel tot verbreding van het begrip controle, alsook enkele suggesties om de relatie tussen flow en het zelf verder te onderzoeken.

Hoofdstuk 4: De waarde van geluk

Na een uitgebreide bespreking van de definitie(s) van geluk ga ik in op de tweede filosofische vraag waarmee ik positieve psychologen confronteer. Een tweede stap in mijn analyse van het centrale doel van positieve psychologie is na te gaan welke waarde deze onderzoekers aan geluk toekennen. Normatieve vragen over hoe men moet leven en waaruit “het goede leven” bestaat zijn altijd centrale thema’s geweest doorheen de filosofische studie van geluk sinds de Oudheid. Op het eerste zicht lijkt deze vraag hoofdzakelijk betrekking te hebben op het hedendaagse eudaimonisme aangezien de eudaimonische componenten van geluk die positieve psychologen vandaag empirisch bestuderen in het filosofische eudaimonisme steeds met deugden werden geassocieerd. Ik toon echter aan dat de hedendaagse eudaimonische onderzoekstraditie descriptief is in die zin dat de meeste positieve psychologen geen bepaalde wegen tot eudaimonisch geluk voorschrijven of met deugden associëren. Een normatieve prescriptieve benadering kan echter wel gevonden worden bij een minderheid van positieve psychologen.

Ik analyseer dit onderscheid tussen een descriptieve en prescriptieve benadering binnen de positieve psychologie verder door te onderzoeken of deze descriptieve benadering wel volledig waardeneutraal is zoals door de meeste positieve psychologen beweerd wordt. Deze vraag betreft zowel de hedonistische als de eudaimonische studie van geluk binnen positieve psychologie. Ik toon aan dat de meerderheid geluksonderzoekers zich aansluit bij de dominante filosofische visie dat geluk finale waarde heeft. Ik toon ook aan hoe het idee dat geluk instrumenteel waardevol is empirische ondersteuning vindt in hedendaagse studies naar de positieve effecten van geluk op individueel en maatschappelijk vlak. Deze veronderstellingen over de waarde van geluk zijn op zich niet problematisch maar het gebruik ervan om geluk te promoten echter wel. Ik illustreer hoe positieve psychologen vaak naar de finale of intrinsieke waarde van geluk verwijzen om hun idee te ondersteunen dat geluksniveaus zoveel mogelijk verhoogd moeten worden. Aangezien deze relatie tussen de waarde van geluk en de waarde van het promoten van geluk niet evident is (wat ik in hoofdstuk 5 aantoon), kan ik concluderen dat positieve psychologie niet zuiver descriptief en waardeneutraal is. Hoewel de meeste positieve psychologen geen specifieke wegen om geluk te bereiken voorschrijven, schrijven ze wel het nastreven en verhogen van geluk voor. Terwijl er weinig discussie bestaat over de finale en instrumentele waarde van geluk, kan men echter wel in twijfel trekken of geluk gepromoot moet worden.

Uit dit hoofdstuk concludeer ik dat geluksonderzoek moeilijk losgekoppeld kan worden van de normatieve connotatie die sinds de Oudheid aan geluk verbonden is. Naar mijn mening is dit niet problematisch zolang de waardeveronderstellingen van geluksonderzoekers expliciet worden gemaakt, en zolang de relatie tussen de waarde van geluk en de waarde van het promoten van geluk niet als evident wordt beschouwd. Ik toon aan dat veel positieve psychologen hun voorstel om geluk te promoten onderbouwen door te verwijzen naar de waarde van geluk. Om aan te tonen dat deze deductie niet altijd correct is bespreek ik in hoofdstuk 5 de pragmatische en ideologische beperkingen van het promoten van geluk.

Hoofdstuk 5: Het promoten van geluk

Veel positieve psychologen zijn van mening dat hun empirische kennis over de voorwaarden van geluk gebruikt kan worden om individuen te informeren over welke handelingen hun geluk al dan niet kunnen verhogen. Zij zijn ook van mening dat ook politici baat kunnen hebben bij het gebruik van het wetenschappelijke onderzoek naar geluk. Verschillende geluksverhogende strategieën worden binnen de positieve psychologie voorgesteld, en onderzoek heeft aangetoond dat sommige ervan werken.

Positieve psychologen zijn zich bewust van enkele praktische beperkingen bij het verhogen van geluk, zoals genetische beperkingen en het beperkende effect van adaptatie. Deze factoren beperken de mate waarin we ons individuele geluksniveau kunnen controleren en beperken dus de mogelijkheid om geluk te maximaliseren. In hoofdstuk 5 bespreek ik twee andere beperkingen die niet in rekening worden gebracht door positieve psychologen. Ten eerste toon ik aan dat evolutionaire psychologie suggereert dat de promotie van geluk beperkt kan zijn doordat evolutie ervoor kan zorgen dat er bijwerkingen optreden. Een evolutionair perspectief op emoties toont ook aan dat niet alle zogenaamd negatieve emoties vermeden moeten worden, en niet alle positieve emoties zoveel mogelijk gestimuleerd moeten worden. Een tweede beperking die niet door positieve psychologen onderzocht wordt is de hedonistische paradox, die stelt dat het directe nastreven van geluk contraproductief is en dat geluk enkel een bijproduct kan zijn van betekenisvolle activiteiten. Deze beperkingen zullen in de toekomst verder onderzocht moeten worden. Gebaseerd op deze analyse besluit ik dat het promoten van geluk mogelijk is, in acht genomen dat er beperkingen zijn, en dat sommige beperkingen verder onderzoek vereisen.

Wanneer we weten dat het verhogen van geluk in zekere mate mogelijk is, dringt de vraag zich op of deze promotie wenselijk is. De wenselijkheid van het promoten van geluk komt

weinig aan bod binnen de positieve psychologie. Positieve psychologen vermelden vooral de positieve effecten van geluksverhoging. Niettemin is het belangrijk ook te focussen op enkele negatieve bijwerkingen en enkele mogelijke morele bezwaren. Positieve psychologen vermelden alleen enkele empirisch vastgestelde bijwerkingen, zoals “luiheid” effecten. Morele bezwaren moeten echter ook in acht worden genomen. Een obsessie met geluk kan mensen onder druk zetten om geluk actief nastreven. Dit kan onrealistisch hoge verwachtingen creëren en ongelukkige mensen stigmatiseren. Als dusdanig kan de promotie van geluk contraproductief zijn en in conflict met de individuele vrijheid. Deze bijwerkingen vereisen verder onderzoek. Om de wenselijkheid van het maximaliseren van geluk te beoordelen is het ook belangrijk in te zien dat de maximalisatie van geluk in sommige domeinen gerelateerd is aan minder succesvolle resultaten. De wenselijkheid van het verhogen van geluk is dus domeinafhankelijk. Ik besluit uit deze analyse dat verder onderzoek vereist is om de wenselijkheid van het promoten van geluk te beoordelen. De negatieve bijwerkingen en morele bezwaren dienen verder onderzocht te worden, zodat vervolgens alle positieve en negatieve effecten ten opzichte van elkaar afgewogen kunnen worden. Dit alles zal op een domeinspecifieke manier moeten gebeuren. Naar mijn mening is het niet aan te raden geluksverhoging te promoten alvorens men meer inzicht heeft in deze kwesties.

Een groot aantal positieve psychologen is ook van mening dat hun geluksonderzoek toegepast kan worden in het publieke beleid. Ik bespreek deze zogenaamde “gelukspolitiek” uitgebreid door te focussen op zowel de mogelijkheid als de wenselijkheid van een politieke toepassing van het hedendaagse geluksonderzoek. Met dit doel bespreek ik de argumenten van voor- en tegenstanders van een gelukspolitiek. Voorstanders zijn van mening dat er voldoende kennis is over de condities van geluk, dat geluk vrij accuraat gemeten kan worden, dat geluk waardevol is, en dat er bewijzen zijn dat het verhogen van geluk mogelijk is. Anderzijds verwijzen tegenstanders naar enkele beperkingen in het huidige empirische geluksonderzoek om hun wantrouwen in een gelukspolitiek te beargumenteren: het gebrek aan consensus over de definitie van geluk, vertekende metingen, het gebrek aan kennis welke beleidsmaatregelen geluk zullen verhogen, de mogelijke negatieve effecten voor individu en maatschappij, en het probleem van paternalisme. Vanuit dit overzicht van argumenten concludeer ik dat de pragmatische kwesties geen onoverkomelijke obstakels vormen voor de realisatie van een gelukspolitiek, hoewel verder onderzoek duidelijk aan te raden is. De ideologische en ethische kwesties vereisen echter verder onderzoek en debat alvorens een gelukspolitiek tot stand kan komen. Meer bepaald dient de wetenschap van het geluk meer aandacht te besteden aan de waarde van geluk en de wenselijkheid van het verhogen van

geluk. Het afwegen van de waarde van geluk ten opzichte van andere waarden is ook een belangrijk thema dat op de agenda moet gezet worden. Deze analyse expliciteert dus de morele keuzes en uitdagingen waarmee geluksonderzoekers en politici geconfronteerd worden wanneer ze het verhogen van geluk op de politieke agenda zetten.

Besluit

Ik heb het hedendaagse geluksonderzoek met drie filosofische vragen geconfronteerd, namelijk wat geluk is, wat de waarde ervan is en wat de waarde van het promoten van geluk is. Op deze manier heb ik onderzocht of de positieve psychologie nieuwe inzichten brengt in deze eeuwenoude thema's waarover filosofen geen consensus bereikten. Empirisch onderzoek naar geluk heeft inzicht gebracht in de meest bepalende factoren van geluk. Met betrekking tot mijn eerste vraag echter, is duidelijk geworden dat de wetenschap van het geluk de filosofische onenigheid over wat geluk precies is niet heeft opgelost. Het eeuwenoude debat tussen hedonistische en eudaimonische filosofen weerspiegelt zich in de hedendaagse discussie tussen positieve psychologen. In plaats van partij te kiezen voor één van deze tradities heb ik een complementaire multidimensionele benadering op het definiëren en operationaliseren van geluk uiteengezet. Wat de tweede vraag betreft, heb ik aangetoond dat de meeste positieve psychologen de dominante filosofische visie volgen die stelt dat geluk de ultieme waarde in het leven is, en dat ze dit idee gebruiken om hun stelling te onderbouwen dat geluk gepromoot moet worden. Ik heb hieruit geconcludeerd dat zelfs een empirische benadering van geluk niet helemaal los kan gemaakt worden van normatieve kwesties. Ik heb aangetoond dat dit niet erg hoeft niet zijn, zolang de waardeveronderstellingen van geluksonderzoekers geëxpliciteerd worden, en zolang de relatie tussen de waarde van geluk en de waarde van het promoten van geluk niet als evident wordt beschouwd. Ten slotte, met betrekking tot de derde vraag, heb ik beargumenteerd dat positieve psychologie empirisch heeft aangetoond dat het verhogen van geluk mogelijk is, maar dat verder onderzoek en debat vereist is naar de praktische beperkingen en morele bezwaren tegen dit promoten van geluk. Als dusdanig heeft de positieve psychologie ons minstens de indruk gegeven meer grip te hebben op de mysteries van geluk. Maar het blijft betwifelbaar of positieve psychologen zullen slagen in iets waartoe filosofen na eeuwenlange inspanning niet in staat bleken. Misschien zoeken beiden op de verkeerde plek, zoals Bertrand Russell suggereert: "I've made an odd discovery. Every time I talk to a savant I feel quite sure that happiness is no longer a possibility. Yet when I talk with my gardener, I'm convinced of the opposite."