

GELUK ALS DRIJFVEER

Ruut Veenhoven
Erasmus Universiteit Rotterdam
Februari 2015

In 1879 schreef Jeremy Bentham "Nature has placed mankind under the governance of two sovereign masters, *pain* and *pleasure*. It is for them alone to point out what we ought to do, as well as to determine what we shall do". In het zelfde boek omschreef Bentham 'geluk' als "the sum of pleasures and pains". Hij zag geluk dus niet alleen als een moreel richtpunt (what we ought to do), maar ook als een natuurlijke drijfveer (determine what we shall do).

Deze opvatting over menselijke drijfveren behoort tot de zogeheten 'hedonische' motivatie theorieën, volgens welke ons handelen primair gestuurd wordt door het zoeken naar prettige ervaringen en het vermijden van onprettige ervaringen. De opvatting van Bentham behoort tot de biologische varianten van die theorie, waarin die prettige en onprettige ervaringen gezien worden als aangeboren instinctieve reacties op levenssituaties. In leertheoretische varianten worden die reacties in de loop van het leven geprogrammeerd, aanvankelijk via conditionering en later in toenemende mate door hogere leerprocessen.

Het is tamelijk evident dat prettige en onprettige gevoelens deel uitmaken van de menselijke motivatie, maar de menselijke motivatie valt echter niet te reduceren tot het streven naar prettige ervaring en het vermijden van onprettige ervaring alleen. Die ervaringen zijn namelijk niet substitueerbaar. Je kunt de negatieve ervaring van honger niet stillen met de positieve ervaring van een goed boek. Zelf bij seksuele hoogstandjes blijft de maag knorren. Hedonische ervaringen functioneren vooral als signaalversterker; honger is de primaire drijfveer en de onprettige 'hedonic tone' daarvan voorkomt dat we dat signaal veronachtzamen.

Zelfs als wij in belangrijke mate gedreven zouden worden door het zoeken naar 'pleasure' en het vermijden van 'pain', wil dat nog niet zeggen dat 'geluk' de grote drijfveer is. Geluk is namelijk meer dan alleen prettige en onprettige ervaringen. In het denken van Bentham is geluk de 'sum of pleasures and pains' en dan zouden mensen dus steeds zulke rekensommetjes moeten maken. Bentham spreekt in dat verband van de 'mental calculus'. Dat gaat achteraf makkelijker dan vooraf, want voorspellen van gevoelsmatige ervaring is knap lastig, blijkens een groeiende literatuur over 'affective forecasting' (o.a. Gilbert 2005). Bovendien is zo'n gevoelsbalans ook niet helemaal hetzelfde als geluk in de zin van 'subjectieve voldoening met het eigen leven als geheel'.

Zag Bentham het dan verkeerd? Naar mijn mening had hij wel een punt, maar ligt het toch ingewikkelder dan hij dacht en is het streven naar geluk onderdeel van een groter en gedifferentieerder motivatiesysteem. De rol van geluk als drijfveer kan goed geplaatst worden in de motivatietheorie van Rob Wentholt. Hieronder een schets van die theorie en aanduiding van enige verschillen met de veel bekendere motivatietheorie van Abraham Maslow.

Motivatietheorie

Maslow

Het denken over wat mensen drijft wordt de laatste 50 jaar sterk bepaald door de motivatie

theorie van Abraham Maslow (1908-1970), waarvan vooral de 'behoefte-piramide' grote bekendheid geniet. Maslow maakt onderscheid tussen 'gebreksbehoeften' en 'groeibehoeften' en veronderstelt dat we pas aan de hogere groeibehoeften toekomen als eerst de lagere gebreksbehoeften voldoende zijn bevredigd. Ook onder de lagere gebreksbehoeften postuleert Maslow een hiërarchie. Het meest basaal zijn daarin de *fysiologische behoeften*, zoals voedsel en onderdak. Als die behoeften voldoende bevredigd zijn komt de behoefte aan *veiligheid* op de voorgrond van het streven en als voldoende veiligheid is verworven doen de sociale behoeften zich gelden; eerst de behoefte aan *geborgenheid* en daarna de behoefte aan *respect*. Pas als die elementaire behoeften vervuld zijn ontstaat ruimte voor diverse groeibehoeften, die Maslow benoemd als 'zelfactualisering' en waarover hij in 1968 nog een apart boek schreef. Maslow zag een sterk verband tussen bevrediging van behoeften en psychische gezondheid.

Dit gedachtegoed maakte in de jaren in de jaren 1970 opgang en leeft nog steeds. In veel leerboeken treft men een schematische samenvatting van deze theorie zoals in Figuur 1.

Figuur 1 ongeveer hier

Wentholt

In die tijd werden wel meer theorieën over de menselijke drijfveren ontwikkeld en een daarvan is de motivatie theorie van Rob Wentholt (1924-2010) hoogleraar sociale psychologie aan de faculteit sociale wetenschappen van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Wentholt was een origineel denker, die zijn ideeën maar niet op papier kreeg; ook zijn motivatietheorie niet. Dat ik die theorie wel ken komt omdat ik onder hem gewerkt heb en bij hem gepromoveerd ben.

Net als Maslow veronderstelt Wentholt dat er algemeen menselijke basisbehoeften zijn die in de evolutie gevormd zijn en die we grotendeels met andere diersoorten gemeen hebben. Hij noemt dat 'organische drijfveren'. Net als Maslow kent zijn theorie 'groeibehoeften', door hem 'vermogensmotivatie' genoemd. Net als Maslow ziet Wentholt ook een verband tussen behoeftebevrediging en psychische gezondheid. Anders dan Maslow ziet Wentholt echter geen hiërarchische ordening van behoeften, maar naast elkaar bestaande strevingen waarbinnen enige substitutie mogelijk is. Het grootste verschil met Maslow zit in Wentholt's onderscheid tussen aangeboren behoeften en wat hij 'bewustzijnsstrevingen' noemt, die net als de organische drijfveren universeel menselijk zijn, maar toch niet aangeboren.

Organische drijfveren: Net als andere dieren hebben mensen van nature een set aan *overlevingsmotivaties*. Volgens Wentholt zijn dat niet alleen de homeostatisch gereguleerde behoeften aan eten en onderdak, maar kennen wij net als dieren ook reactieve 'noodweer motivatie' die het organisme een extra spurt geeft als het aankomt op vluchten of vechten.

Net als andere sociale dieren hebben mensen ook aangeboren *sociale behoeften*, zoals de behoefte aan intimiteit die zich bij gemis daarvan manifesteert in gevoel van eenzaamheid en de behoefte aan seks, die bij mensen meer functies heeft dan alleen het verzekeren van voortplanting. Onder de sociale behoeften noemt Wentholt ook de behoefte aan waardering, die typisch is voor groepsdieren die hiërarchie kennen.

Daarnaast onderscheid Wentholt *vermogensmotivatie*, d.w.z. de behoefte om te doen wat je kan en om je kunnen te ontwikkelen. Op zich is dat niet iets uniek menselijks. Ook dieren kennen vermogensmotivatie, zoals de kat die het vermogen om muizen te

vangen blijft beoefenen ook al staat er een volle voerbak bij de verwarming. Deze behoefte heeft een evidente overlevingsfunctie. Het organisme dat liever lui dan moe is zal het niet redden in de strijd om het bestaan, waarin het aankomt op optimaal gebruik van de biologische uitrusting. Wel specifiek menselijk is de relatief grote rol van de verstandelijke ontwikkeling. Onze biologische specialisatie zit in ons grote hoofd en de drang om het denkvermogen scherp te houden manifesteert zich in een veelheid aan denkactiviteiten die geen extrinsiek voordeel opleveren, maar die 'intrinsiek' gemotiveerd zijn, d.w.z. gedaan worden omdat het doen ervan op zich bevredigend is, zoals wellicht het lezen van deze tekst.

Deze aangeboren drijfveren zie al in het gedrag van jonge kinderen, de overlevingsmotivatie in het huilen bij honger en kou, de noodweermotivatatie in boosheid en angst en de vermogensmotivatie in spelen voor het spel.

Bewustzijnsstrevingen: Anders dan dieren hebben mensen kennis over zichzelf en hun situatie, die gedurende hun ontwikkeling veelal explicieter wordt. Volgens Wentholt ontstaan hieruit een ander soort drijfveren, niet aangeboren maar wel universeel, omdat deze consequenties van het denkvermogen en de menselijke condities zich overal doen gelden.

Een van die bewustzijnsstrevingen is de behoefte aan *identiteit*. Doordat we ons van onszelf bewust zijn, dringt zich de vraag op wie we eigenlijk zijn en waar we bijhoren en waarbij niet. Die consequentie van het bewustzijn wordt versterkt door de menselijke condities van het leven in groepsverband. Het streven naar identiteit is dan ook een belangrijke drijfveer met soms noodlottige gevolgen, zoals volkerenmoord.

Een andere consequentie van ons denkvermogen is dat we geconfronteerd met de vraag naar de *zinvolheid* van ons bestaan. Wat doen we hier eigenlijk en waarom getroosten we ons de ellende die het leven onvermijdelijk met zich meebrengt?. De hond en de kat hebben daar geen last van, maar door mensen wordt daar veel over getobd, niet in de laatste plaats omdat op deze vraag geen finaal antwoord is. Hoewel een 'hersenspinsel' moet de kracht van deze drijfveer niet onderschat worden; veel mensen stellen hun leven in het teken van een antwoord op de zinvolheidsvraag.

Onder de bewustzijnsstrevingen noemt Wentholt ook het bewustzijn van de affectieve signalen die verbonden zijn aan de eerder genoemde organische drijfveren. Doordat we ons bewust zijn van prettige en onprettige belevingen gaan we ook streven naar meer van het één en minder van het ander, ondermeer in het cultiveren van genoegens op het vlak van eten, seks en schoonheid. Wentholt noemt dit het streven naar 'hedonische ervaring', in mijn woorden, streven naar 'subjectief welbevinden'.

Figuur 2 ongeveer hier

Varianten van welbevinden

Het woord 'welbevinden' verwijst naar een subjectieve beleving van positieve aard, maar zegt niets over aard en onderwerp van die beleving. Laten we daarom een aantal nadere betekenissen te onderscheiden.

Een eerste onderscheid is dat tussen *voorbijgaand* welbevinden en *duurzaam* welbevinden. Een tweede onderscheid is dat tussen welbevinden op specifieke *levensterreinen* en welbevinden in het *leven als geheel*. Tezamen leveren deze tweedelingen de volgende vier vormen van welbevinden op.

Genietingen

Als het welbevinden van voorbijgaande aard is en betrekking heeft op een specifiek aspect van het leven spreken we van een 'genieting'. Genietingen kunnen van sensorische aard zijn, bijvoorbeeld het smullen van een goed bord erwtensoep, maar ook geestelijk, zoals het opgaan in een verantwoord boek. De 'pleasures and pains' van Bentham horen in deze categorie.

Topervaring

Soms ervaren we een moment van intens welbevinden waarbij het leven als geheel even in beeld is. Dat is het geval als bij topervaringen een 'oceanisch' gevoel optreedt en men zich voor een moment verbonden voelt met het al. Als dichters over geluk spreken is het meestal in deze betekenis. In religieuze context zijn dit bij uitstek spirituele ervaringen, die wel benoemd zijn als 'verlicht' worden. Incidentele verlichting gaat niet altijd samen met regelmatig genieten, want de topervaringen worden niet zelden bewerkstelligd door stelselmatig afzien.

Deelsatisfacties

Als het gevoel van welbevinden betrekking heeft op een onderdeel van het leven en van duurzame aard is, spreken we van deelsatisfacties, welke veelal worden onderscheiden in domeinsatisfacties en aspectsatisfacties. Bij *domeinsatisfacties* gaat het om de waardering van een bepaald levensterrein, bijvoorbeeld over 'huwelijkssatisfactie' of 'arbeidssatisfactie'. Bij *aspectsatisfacties* gaat het over de waardering op een bepaald criterium, zoals over de mate waarin het leven als 'uitdagend' wordt ervaren en over de gepercipieerde zinvolheid ervan.

Geluk

Als satisfactie betrekking heeft op het eigen leven als geheel en van duurzame aard is spreken we van 'levensvoldoening'. Het woord 'geluk' (happiness) wordt in toenemende mate voor die betekenis gebruikt. Elders heb ik deze betekenis nog nader omschreven als de 'overall appreciation of one's life as a whole' (Veenhoven 1984: 2/2). Ik heb het woord gereserveerd voor de waardering van het tegenwoordige leven, en daarmee onderscheiden van herinneringen over het verleden en hoop voor de toekomst.

Bij beoordeling van ons leven als geheel worden twee bronnen van informatie aangesproken, hoe prettig we ons door dag en tijd voelen en in welke mate we denken dat het leven ons brengt wat we er van verlangen. In het eerste geval staat de affectieve ervaring centraal, maar vindt wel een schatting van de gemiddelde gevoelsbalans plaats. In het tweede geval is sprake van een cognitieve beoordeling waarbij het verschil tussen werkelijkheid en aspiraties geschat wordt. Ik noem die sub-evaluaties 'componenten' van geluk, respectievelijk 'stemmingsniveau' en 'tevredenheid' (Veenhoven 1984: 2/3). In de evaluatie van het leven als geheel blijkt de affectieve component te domineren (Veenhoven 2009a).

Figuur 3 ongeveer hier

Plaats van geluk in Wentholt's motivatie theorie

Zo bezien is het streven naar geluk dus onderdeel van een bepaald soort bewustzijnsstrevingen, namelijk het streven naar subjectief welbevinden. Binnen die categorie figureert het streven naar duurzame voldoening met het leven als geheel, naast andere vormen van subjectief welbevinden, zoals kortstondig genot.

Het streven naar geluk is inderdaad universeel. Anders dan cultuurrelativisten soms denken wordt is het begrip overal ter wereld bekend en daardoor worden enquêtevragen over levensvoldoening ook in alle landen moeiteloos beantwoord. Het percentage 'weet niet' antwoorden komt zelden boven de 1. Geluk blijkt ook in alle culturen positief gewaardeerd te worden, al zijn er culturele verschillen in de mate van waardering. Voor zover er sprake is van culturele verschillen in streven naar geluk zit dat in de opvattingen over hoe dat het best te bereiken valt (Veenhoven 2010).

Hoewel universeel is streven naar geluk niet altijd even prominent. Deze drijfveer vereist namelijk een tamelijk hoge graad van zelfbewustzijn, en bij kinderen speelt het streven naar duurzaam geluk dan ook nog geen rol van betekenis. Ook kunnen andere drijfveren het streven naar geluk overschaduwden, zoals de noodweermotivatie in crisis situaties. Het streven naar geluk speelt waarschijnlijk het meest op kruispunten van het leven, zoals bij de keuze om al dan niet te scheiden.

Anders dan bij de organische drijfveren is aan de bevrediging van bewustzijnsstrevingen geen direct affectief signaal verbonden. Er zijn wel indirecte effecten; een duidelijke identiteit vergemakkelijkt het sociaal functioneren veelal en draagt als zodanig bij tot prettige gevoelens via sociaal contact en optimaal gebruik van vermogens. In het geval van geluk betekent dit dat levensvoldoening als zodanig waarschijnlijk geen extra positief gevoel genereert. Levensvoldoening draagt wel indirect bij tot goed gevoel, ondermeer doordat daarmee het incassering vermogen omhoog gaat en de noodweer motivatie minder snel geactiveerd wordt.

In dit perspectief is het streven naar geluk dus wel degelijk een menselijke drijfveer, maar zeker niet de enige en vaak ook niet de meest belangrijke.

Implicaties voor organisaties

Dat organisaties moeten aansluiten op menselijke drijfveren is evident en in ieder managementboek staat wel iets over het belang van zelfactualisering, zinvolheid of identiteit. Dat organisaties ook rekening moeten houden met het geluksstreven van hun leden lees je minder vaak. Toch verdient dat wel aandacht, want ook op kruispunten in het beroepsleven zal dat streven vaak een belangrijke rol spelen, ondermeer bij de keuze om al dan niet een andere baan te accepteren. Door ruimte voor dit streven te bieden kunnen organisaties hun mensen ook gelukkiger houden, wat zich indirect terugbetaald in minder verzuim en hogere productiviteit, vooral in beroepen waarin creativiteit en communicatie voorop staan (Lyubomirsky e.a. 2005).

Figuur 1
Maslow's behoeften hiërarchie



Figuur 2
Wentholt's motivatietheorie

<i>Organische drijfveren</i>			<i>Bewustzijnsstrevingen</i>		
Overleving	Sociaal contact	Gebruik en ontwikkeling vermogens	Identiteit	Zinvolheid	Welbevinden

Bron: Wentholt (1975)

Figuur 3
Vormen van subjectief welbevinden

	<i>voorbijgaand</i>	<i>duurzaam</i>
<i>Deel van leven</i>	Genieting	Deelsatisfactie
<i>Leven als geheel</i>	Topervaring	Levensvoldoening (Geluk)

Bron: Veenhoven (2009b)

Referenties

Bentham, J. (1789)

An introduction into the principles of morals and legislation

London

Gilbert, D.T. (2005)

Stumbling on happiness

Vintage Books

Lyubomirsky, S.; Diener, E.; King, L.A. (2005)

The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?

Psychological Bulletin, 131: 803 - 855

Wentholt, R. (1975)

Map motivatieleer

Syllabus. Erasmus Universiteit Rotterdam, Faculteit Sociale Wetenschappen

Veenhoven, R. (1984)

Conditions of Happiness

Reidel (nu Springer), Dordrecht

Veenhoven, R. (2009a)

How do we assess how happy we are?

Chapter 3 in: Dutt, A. K. & Radcliff, B. (eds.) 'Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach', Edward Elger Publishers, Cheltenham UK, page 45-69

Veenhoven, R. (2009b)

Groter geluk voor een groter aantal: Is dat mogelijk en wenselijk?

Ethiek en Maatschappij 12: 25-50

Veenhoven, R. (2010)

How universal is happiness?

Chapter 11 in Ed Diener, John F. Helliwell & Daniel Kahneman (Eds.) 'International differences in well-being', Oxford University Press, New York, page 328-350