

MENSELIJK  
GELUK

7

studium  
generale

## **Studium Generale 7**

Deze uitgave bevat een cyclus lezingen gehouden in het kader van het Studium Generale voor de Rotterdamse academische gemeenschap (Nederlandse Economische Hogeschool en Medische Faculteit Rotterdam) in het seizoen 1970-1971

## **Menselijk geluk**

Prof. dr. H. C J. Duijker  
Prof. dr. C. von Fürer-Haimendorf  
Prof. dr. J. Goudsblom  
Prof. dr. J. E. Hueting  
Drs. R. Veenhoven

Redactie:  
Drs. R. Veenhoven

1972  
Universitaire Pers Rotterdam

## Inhoud

	Voorwoord
6	Prof.dr. J. Goudsblom / Het begrip geluk in de westerse cultuur
14	Prof.dr. J.E. Hueting/ Een psychofysiologische benadering van gelukkig gedrag
30	Prof.dr. H.C.J. Duijker /Psychologische bespiegelingen over het geluk
38	Prof.dr. C. von Fürer-Haimendorf / Human hap-piness in non-western cultures
50	Drs. R. Veenhoven/Poging tot integratie

## Voorwoord

Wetenschapsbeoefenaars kiezen graag goed hanteerbare onderwerpen. Het object van hun onderzoek moet liefst duidelijk afgrensbaar zijn en vooral ook meetbaar. De eisen die de wetenschappelijke methode stelt kunnen dan naar behoren tot gelding worden gebracht.

Deze voorkeur voor makkelijk hanteerbare onderwerpen is begrijpelijk. Onverdeeld gunstig is ze echter niet.

De wetenschappelijke hanteerbaarheid van onderwerpen gaat namelijk vaak samen met de trivialiteit ervan. Als gevolg daarvan is de belangstelling die bepaalde onderwerpen genieten in de wetenschap vaak omgekeerd evenredig aan hun relevantie. Een treffend voorbeeld hiervan vormt het onderwerp 'geluk'.

Een relevanter onderwerp dan het menselijk geluk is moeilijk denkbaar. Toch is de wetenschappelijke belangstelling ervoor tot nog toe nihil geweest. Over het verschijnsel verkoudheid zijn meer wetenschappelijke publikaties verschenen.

Tot op heden hebben vrijwel alleen filosofen, theologen en ethici zich met het geluk bezig gehouden. De gedragswetenschappen hebben lelijk verstek laten gaan. Niet alleen is er vanuit de gedragswetenschappen vrijwel geen empirisch onderzoek naar het verschijnsel geluk; er is zelfs haast geen voorbereidend systematisch denkwerk gedaan waarop zulk empirisch onderzoek zou moeten stelen. Er is nog geen consensus gegroeid over de omschrijving van het object en er zijn nog nauwelijks modellen ontwikkeld die mogelijkheid bieden voor het verklaren van het ontstaan van geluksgevoelens.

Doel van dit boekje is dat noodzakelijke denkwerk een klein zetje te geven. Als middel hiertoe is vier bekende wetenschapsbeoefenaars van verschillende disciplines gevraagd het onderwerp vanuit hun vakgebied te belichten. Dit om een eerste overzicht van de mogelijkheden voor een wetenschappelijke benadering van het onderwerp te krijgen. In het navolgende geven een socioloog, een fysiologisch-psycholoog, een psycholoog en een cultureel-antropoloog een visie op het geluk. In de samenvatting wordt gepoogd de gemeenschappelijke elementen van die visies te ordenen.

Dit boekje biedt als zodanig een aantal pogingen tot wetenschappelijke benadering van het onderwerp. Geen inventarisatie van wat er op de verschillende vakgebieden al aan het geluk gedaan is. En zeker geen overzicht van de stand van de wetenschap van het geluk. Er is nog geen wetenschap van het geluk. Die moet nog gemaakt worden. Helaas.

**Prof. dr. J. Goudsblom**  
**Het begrip geluk in de westerse cultuur**

De mij opgegeven titel zal ik heel letterlijk interpreteren: ik zal mij beperken tot een bespreking van het begrip geluk. Achtereenvolgens zal ik a. een beschrijvende inventarisering geven van de betekenissen waarin het begrip geluk wordt gebruikt, en b. een aantal problemen signaleren die aan het gebruik van het begrip geluk verbonden zijn. Deze aanpak is waarschijnlijk het beste aan te duiden als semantisch; ik hoop aan te tonen dat een dergelijke benadering kan bijdragen tot een sociologie van het geluk.

Inventarisering van betekenissen

De meest voor de hand liggende bron voor de betekenissen van het begrip geluk is de grote Van Dale. De achtste druk noemt als betekenissen:

1. 'fortuin in de zin van gunstige loop der omstandigheden, voorspoed die iemand zonder eigen toedoen te beurt valt.'

Voorbeelden: 'het geluk is met hem', 'meer geluk dan wijsheid'. 'stom geluk'. 'op goed geluk'.

2. 'de aangename toestand waarin men al zijn (aardse) wensen en verlangens bevredigd ziet.'

Voorbeelden: 'een leven vol geluk en voorspoed', 'huiselijk geluk'.

3. 'gunstig toeval, begunstigende omstandigheden of zulk een voorval, blijde gebeurtenis.'

Voorbeelden: 'hij had het geluk dat ...', 'een geluk bij een ongeluk'.

4. 'het behaaglijk gevoel van degene die al zijn (aardse) wensen bevredigd ziet en zich verheugt over de hem ten deel gevallen zegen, toestand van vervuldheid.'

Voorbeeld: 'hij straalt van geluk'. (1)

Betekenis 3 kan beschouwd worden als een verbijzondering van betekenis 1. Dit laat dan drie betekenissen over, aan te duiden als *fortuin*, *welzijn* en *welbehagen*, of respectievelijk geluk dat mensen overkomt, geluk als een toestand waarin mensen zich bevinden, of geluk dat mensen voelen.

Van deze drie is *fortuin* de grondbetekenis. Aanvankelijk was het woord geluk in deze zin een *vox media*: het *fortuin* als een lot dat mensen toevalt, kan de mens gunstig of ongunstig gezind zijn. In het moderne Nederlands komt deze dubbelzinnigheid echter niet voor: 'geluk' is altijd iets gunstigs. Wel is in het moderne Nederlands de betekenis van 'blind geluk' bewaard gebleven, een betekenis die past in een gedachtenwereld waarin het menselijk bestaan gezien wordt als ondoorgrondelijk, mysterieus, bestuurd door onbekende grillige krachten. Geluk in deze zin is niet aan te duiden als hetzij objectief hetzij subjectief; het is iets bovenmenselijks. De tweede betekenis, die van *welzijn*, verwijst naar de toestand waarin een mens al zijn redelijke verlangens vervuld ziet, en waarin het hem fundamenteel goed gaat. 'Huiselijk geluk' is een voorbeeld. Geluk geldt hier als een objectieve conditie, iets dat waarneembaar en daarom in principe ook onderzoekbaar is. Met name zouden de diverse bestanddelen van deze conditie vast te stellen zijn, zoals gezondheid, vrede, welvaart, wederzijdse genegenheid.

Ten derde is er dan de betekenis van *welbehagen*: het behaaglijke gevoel dat de toestand van geluk vergezelt. Het gaat hier om een subjectieve beleving: hoe iemand zijn geluk ervaart. Vaak wordt daarbij geïmpliceerd, dat deze subjectieve ervaring autonoom is: de mens is zelf de schepper van zijn geluk; het zijn niet de omstandigheden maar het is de mens zelf die zijn geluk bepaalt.

Het zou de moeite lonen na te gaan in welke van de onderscheiden betekenissen het woord geluk het meest voorkomt. Dit zou een grondig onderzoek vergen. Voor deze gelegenheid heb ik me beperkt tot een bron die heel makkelijk is te raadplegen, maar die sociologisch toch niet geheel onbelangrijk is, namelijk het veel gebruikte citatenboek van Margadant, waarvan in het voorwoord gezegd wordt: 'dit werk beoogt een samenvatting te zijn van de beste die korte en pittige gezegden, waarin het mensdom, meestal bij monde van zijn grote denkers en schrijvers, zijn wijsheid, oordeel, ondervinding, opvattingen en leefregels heeft uitgesproken.'

(2) Margadant geeft 303 citaten over geluk en ongeluk. Het is de grootste rubriek, groter nog dan 'leven en dood' of 'liefde'. Het is niet mogelijk alle citaten zonder twijfels in te delen naar de drie hierboven onderscheiden betekenissen. Niettemin kan er geen twijfel over bestaan dat in verreweg de meeste citaten wordt uitgegaan van de derde betekenis: geluk als welbehagen. Voor zover er condities voor het geluk genoemd worden, zijn het vrijwel altijd innerlijke: 'wie aan geluk gelooft, die bezit geluk', 'het geluk in uw leven hangt af van de aard uwer gedachten', 'het geluk hangt niet af van de uiterlijke gebeurtenissen, doch van de wijze waarop wij ze opnemen', 'het geluk ligt in de smaak en niet in de dingen'.

Dit is slechts een willekeurige greep uit de ettelijke citaten, die het individu en zijn innerlijke gesteldheid als de bron van het geluk aanwijzen. Deze betekenis staat centraal in de overgrote meerderheid van de citaten. Daarnaast is er een veel kleinere groep citaten, waarin de betekenis van geluk als fortuin gehanteerd wordt. Bijvoorbeeld: 'het geluk schenkt niets, het leent alleen', 'het geluk verdeelt zijn gaven zonder keus of billijkheid'. Dan zijn er nog enkele citaten, waarin de betekenissen van welbehagen, fortuin en welzijn met elkaar vermengd zijn, zoals in 'ieder mens is de smid van zijn geluk; het lot echter moet het ijzer heet maken', of 'geluk is de harmonie tussen toestand en behoefte'. Merkwaardig is dat meer objectieve condities eigenlijk alleen in negatieve zin voorkomen, zoals in deze spreuk van Tollens: 'schat naar de gevels van de huizen, 't geluk daar binnen niet altijd'. Over de betrekkelijkheid van uiterlijke omstandigheden als conditie voor innerlijk geluk handelen ook verschillende volksverhalen, bijvoorbeeld het door Ludwig Marcuse navertelde verhaal van de Gelukkige Hans, die de ene slechte ruil na de andere deed, en zo zijn loon voor zeven jaar hard werken verspeelde, maar die daarbij onverstoort monter bleef. (3)

Als conclusie van dit inventariserende overzicht zou ik daarom willen stellen, dat de meest voorkomende betekenis van geluk die is van welbehagen, de tweede die van fortuin. Tussen deze beide betekenissen ligt een verband: het talent om ongeacht uiterlijke voor- of tegenspoed gelukkig te zijn wordt veelal beschouwd als een gave; de ene mens is er mee begenadigd, de andere niet. De gelukkige Hans was een gelukkig mens, want hij was gezegend met een gelukkige inborst. Wat het minst schijnt te tellen, zijn de omstandigheden waarin men verkeert.

### Problemen

De inventarisering van betekenissen geeft aanleiding tot een reeks vragen, zoals:

1. duidt 'geluk' op een dichotomie of op een continuüm?
2. duidt 'geluk' op één of op meerdere dimensies?
3. duidt 'geluk' op een langdurige toestand of op een kortstondig moment?
4. duidt 'geluk' op louter individuele kenmerken?
5. in hoeverre is 'geluk' een polemisch begrip? Deze vijf problemen lopen, zoals zal blijken, in elkaar over. Ik zal ze één voor één kort bespreken.

1. Het substantieve karakter van het woord geluk wekt de suggestie dat er zoiets bestaat als 'het geluk'. Hetzelfde is het geval met woorden als waarheid, vrijheid, vrede, liefde. Mensen

menen te strijden voor de waarheid of streven het geluk na, alsof het om duidelijk waarneembare of definieerbare zaken gaat.

Dit is echter de vraag. Vermoedelijk gaat het meer om gradaties dan om substanties. Bepaalde uitspraken zijn meer 'waar' dan andere, bepaalde mensen zijn meer 'vrij' dan anderen. Als mensen de waarheid zoeken, zoeken zij in feite meer waarheid, of een ander soort waarheid dan zij reeds kennen. Voor vrijheid, vrede, liefde, geluk, geldt waarschijnlijk hetzelfde.

Ter relativering kan misschien het woord lengte helpen. De ene mens is langer dan de andere, heeft meer 'lengte'. Dit is een heel reëel onderscheid. Kinderen kunnen hevig verlangen naar meer lengte. Maar dit impliceert uiteraard nog niet, dat er een toestand van 'absolute lengte' bestaat.

In de substantivering van 'geluk' speelt misschien de oorspronkelijke 'bovennatuurlijke' betekenis van 'fortuin' nog mee. Geluk in de zin van heil, zegen of zaligheid is iets absoluuts: men heeft het, zoals de gelukkige Hans, of men heeft het niet, en daar moet men dan in berusten. Het lijkt mij toe dat deze dichotome, absolute opvatting van het begrip geluk een beter inzicht in de verschijnselen waar het om gaat in de weg staat.

2. De analogie met het woord lengte en het gebruik van de term continuüm kunnen de suggestie wekken, dat met 'geluk' een één-dimensionale categorie bedoeld wordt. Dit is niet het geval. Het lijkt me voorbarig, en naar alle waarschijnlijkheid onjuist, om te trachten het begrip geluk op een eenvoudige polariteit terug te brengen - hoe aantrekkelijk het ook moge zijn te spreken van 'meer en minder geluk' of van 'the greatest happiness for the greatest number'. Er is reden om aan te nemen, dat er verscheidene soorten geluk zijn, afhankelijk van de aard, de intensiteit en de complexiteit van de erin verwerkte ervaringen en emoties. Om een voorbeeld te noemen: een gemeenschappelijk beleefd verdriet kan een geluksgevoel teweegbrengen, doordat het de mensen dichter tot elkaar brengt; het verdriet is in dit geval een bestanddeel van het geluk. Zo ook kan de bevrijding van een knellende druk een geluksgevoel geven; de zwaarte van de weggevallen last is dan één van de condities voor het geluk. Geluk, kortom, is niet een kwestie van een rechtlijnig meer of minder, noch in gevoelens noch in omstandigheden. Dit is zeker één van de redenen waarom het onderzoek naar 'de determinanten van het geluk' tot dusver weinig heeft opgeleverd. (4) De kwalitatieve verscheidenheid in condities en ervaringen is waarschijnlijk te groot om van een kwantificerend-generaliserend onderzoek scherpe conclusies te mogen verwachten.

3. Een verdere complicatie levert de vraag naar het tijdsbestek waarop het begrip geluk van toepassing is. Soms beschouwt men geluk als het psychische equivalent van gezondheid, in de zin van optimaal functioneren. Dit impliceert dan een zekere permanentie en stabiliteit. Zo beschrijft Bertrand Russell in 'The conquest of happiness' een eenvoudige tuinman als 'zijn leven lang gelukkig'. (5) Hiertegenover staat een andere opvatting, volgens welke geluk per definitie iets voorbijgaands is: de beleving van een hoogtepunt, waarna onvermijdelijk een terugval volgt. Men zou hier Nietzsche's tegenstelling apollinisch-dionysisch kunnen gebruiken. (6) Terwijl Russell's tuinman een toonbeeld vormt van evenwichtig apollinisch geluk, verheerlijkte Nietzsche zelf juist het kortstondige dionysische geluk dat gebonden is aan momenten van vervoering. Ogenscheinlijk hebben we hier te maken met twee geheel verschillende betekenissen van een en hetzelfde woord, en is onze voornaamste taak de beide betekenissen goed te onderscheiden en er voor onszelf een keuze uit te doen. Interessanter is echter de vraag naar de redenen waarom hetzelfde woord in zo verschillende betekenissen gebruikt wordt, en welke relaties er bestaan tussen beide betekenissen. Het onderzoek naar



deze relaties zal dan vanzelf voeren naar het belangrijke gebied van de relaties tussen gelukservaringen en andere aspecten van menselijk leven in samenlevingen. (7)

4. Het begrip geluk wordt vrijwel altijd gebruikt ter kenschetsing van louter individuele ervaringen. Russell's 'The conquest of happiness' is in dit opzicht exemplarisch. Russell stelt heel expliciet, dat hij het niet wil hebben over maatschappelijke factoren - niet over oorlog, economische uitbuiting, misstanden in opvoeding en onderwijs. Het gaat hem er om hoe individuele mensen, gegeven de levenscondities van de moderne samenleving, een redelijke mate van geluk kunnen bereiken. Hij geeft enkele eenvoudige stelregels: vermijd verveling, vermoeidheid, afgunst, schuldgevoel, paranoia, gepieker en overdreven angst voor de mening van anderen; cultiveer daarentegen levenslust, affectie, een goed gezinsleven, plezier in je werk en een brede belangstelling. 'The secret of happiness is this: let your interests be as wide as possible, and let your reactions to the things and persons that interest you be as far as possible friendly rather than hostile'. (8) Het gelukkig worden is hier omschreven als een individuele opdracht. Uiteraard kunnen de omstandigheden mee- of tegenwerken. Maar het is uiteindelijk toch aan de persoon zelf om er het beste van te maken: zijn individuele inspanning en bereidheid bepalen de mate waarin hij gelukkig is. Bij andere schrijvers over geluk, zoals Marcuse en Alain, vinden we hetzelfde idee. (9)

Ik wil dit niet bestrijden. Maar ik zou het wel een ander accent willen geven, door er op te wijzen dat mensen nooit alleen staan in hun streven naar geluk. Het gelukkig worden is een probleem van mensen, die geen andere bestaansconditie kennen dan die van het samenleven. En al ervaart ieder afzonderlijk zijn geluk als zijn persoonlijk probleem, het is niet te miskennen dat dat wat mensen elkaar aandoen (in ongunstige) en aanbieden (in gunstige) zin minstens zo bepalend is voor hun geluk als ieders louter individuele aanleg en inspanning.

Het is in dit opzicht wel onthullend, dat Russell in zijn autobiografie een korte weinig waarderende alinea wijdt aan 'The conquest of happiness', en de daarop volgende alinea begint met de woorden: 'I was profoundly unhappy during the next few years'. Kennelijk hadden al zijn wijze raadgevingen hem zelf weinig gebaat. Interessant zijn de redenen die hij opgeeft voor zijn ongelukkigheid. Dat zijn in eerste instantie: 'the treachery of friends. the death of those whom we love, the discovery of the cruelty that lurks in average human nature'. En vervolgens noemt hij 'politieke en metafysische desillusies': de toename van wreedheid en obscurantisme om hem heen, de achteruitgang van Engeland als natie, de uitzichtloosheid van de moderne filosofie. (10) De opsomming geeft duidelijk aan, dat het geluk in de praktijk meer is dan een kwestie van individuele inspanning: condities van de samenleving blijken van zeer groot belang te zijn.

Gelukservaringen zijn gelocaliseerd in individuele mensen. Maar door de kansen op geluk voor te stellen als een kwestie van persoonlijke aanleg en inspanning, miskent men de geweldige betekenis die andere mensen hebben voor het individuele geluk. In de traditionele 'filosofie van het geluk' heeft het woord geluk veelal een te individualistische klank gekregen.

5. Als de menselijke geluuskansen inderdaad sterk verweven zijn met de wijze waarop mensen met elkaar samenleven, ligt het voor de hand dat de geluuskansen verschillen in verschillende samenlevingen en in verschillende segmenten van één samenleving. De geluuskansen zullen anders liggen voor jagers en verzamelaars dan voor feodale ridders, anders voor primitieve boeren dan voor welgestelde fabrieksdirecteuren. Geluk kan gezocht worden in extase of ascese, in actie of contemplatie, in aardse genoegens of juist de onthechting daaraan, in zinnelijk genot of geestelijke verfijning, in gemeenschappelijke of persoonlijke belevenissen. In welke richting mensen het geluk zoeken, hangt niet alleen af van hun persoonlijke geaardheid, maar ook van de wijze waarop zij geleerd hebben met

elkaar om te gaan. van de dwang die zij op elkaar en op zichzelf uitoefenen, van de verwachtingen die zij van elkaar en van zichzelf koesteren.

Er is hierover nog betrekkelijk weinig onderzoek verricht. Een aanzet is te vinden in de beschrijving door Norbert Elias van de Franse hofadel in de zeventiende eeuw. Deze hofadel vond haar voornaamste levensvervulling in het hofleven met de daarbij behorende statusonderscheidingen en etiketteregels. Tegelijk ervoer zij de dwang die hier van uitging als een zware druk. Het hofleven was voor haar een bron van geluk en ongeluk, en als zodanig een verdachte bron van geluk. Het 'ware' geluk werd geprojecteerd in de denkbeeldige pastorale entourage van een herdersroman. (11)

Het is slechts zelden dat 'geluk' het leidende thema vormt in een sociologisch of etnologisch onderzoek: ook bij Elias is dit niet het geval. Ken systematische secundaire bewerking van de sociaal-wetenschappelijke literatuur vanuit dit gezichtspunt zal echter waarschijnlijk heel wat informatie kunnen opleveren. Om maar één voorbeeld te noemen: de studies van Oscar Lewis over het leven in een arme wijk van Mexico City. waarin hij toont hoe de 'cultuur van de armoede' sterke beperkingen oplegt aan de mogelijkheden tot geluk van mannen, vrouwen en kinderen. (12) In elk geval laat het weinige dat wij weten over het geluk toch tenminste drie algemene constatering toe. die zouden kunnen dienen als

uitgangspunten voor een sociologie van het geluk:

- a. datgene wat gelukkig maakt, is niet voor alle mensen hetzelfde;
- b. datgene wat gelukkig maakt, is niet voor alle mensen in gelijke mate beschikbaar;
- c. de voorstellingen die mensen zich vormen van het geluk lopen uiteen.

De spreiding van geluuskansen is een belangrijk en boeiend onderwerp. Voor onze beschouwing, die primair gericht is op het begrip geluk, is vooral het derde punt van belang: het feit dat mensen zich zeer uiteenlopende beelden kunnen vormen van het geluk, beelden die niet altijd even duidelijk en realistisch hoeven te zijn, maar die zij toch aan anderen en aan zichzelf voorhouden en die daarom medebepalend zijn voor de gelukservaringen. Wat hier direct uit volgt is, dat de inhoud van geluksvoorstellingen, en daarmee de betekenis van het woord geluk, de inzet kan zijn van polemieken en strijd. Deze polemische of retorische betekenis van het woord geluk wordt vaak onderschat.

Toch is ze vrijwel altijd aanwezig. Men neme het eenvoudige spreekwoord 'geld maakt niet gelukkig'. Dit laat zich op twee manieren lezen: als de feitelijke constatering 'geld kan niet gelukkig maken', of als de morele waarschuwing 'geld mag niet gelukkig maken'. Het is heel goed denkbaar dat de morele waarschuwing de feitelijke constatering helpt waar te maken: als mensen er maar sterk genoeg van doordrongen zijn dat een door geldbezit opgewekt welbehagen een verkeerd welbehagen is, zal het bezit van geld hun wellicht minder welbehagen geven. Hoe dit ook zij, men ziet het polemisch effect van het woord gelukkig in deze spreuk: er wordt hier expliciet een bepaalde levenshouding bestreden, en impliciet een andere verdedigd. De geschiedenis van het begrip geluk is de geschiedenis van een debat. Wat door de een als een onomstotelijke feitelijke constatering over het geluk werd aangediend, werd door de ander als misleidende ideologie ontmaskerd en verworpen. Of het nu de hemelse zaligheid is, die als hoogste geluk wordt aangeprezen, of de materiële luxe, de romantische liefde of de sociale emancipatie, de mystieke roes of de nationale eer, steeds zijn het programmatische geluksidealen die tegen elkaar worden uitgespeeld. Zo staat tegenwoordig het ideaal van het huiselijk geluk dikwijls ter discussie: voor critici van het gezin is dit ideaal een illusie, die dient om een systeem van maatschappelijke onderdrukking in stand te houden. Een nog meer omstreden geluksvoorstelling is het beeld van het goede leven zoals de reclame ons dat voorhoudt: de door Simon Carmiggelt met 'draai-omme' aangeduide droomwereld van de advertentiepagina's waar alle zorgen verdwijnen in het genot

van schoonheid, comfort en succes. Velen reeds hebben deze geluksvoorstelling als voos en vals bestreden: wie zich voor deze schone schijn in het zweet werkt, is volgens hen de dupe van aangepaste, onechte behoeften. Toch blijft dit beeld van het goede leven in de reclame domineren. Men zou zich kunnen afvragen of er dan geen geluksvoorstellingen zijn, die niet 'aangepast' zijn, maar 'echt' en 'authentiek'. Het vervelende is, dat men zich hiermee of men wil of niet weer in het debat over de strijdige geluksnormen stort. Want er is niemand die zijn eigen geluksdefinities niet aandient als de ware. We zullen moeten erkennen: iedere geluksdefinitie is programmatisch en daarom ook problematisch.

Een manier waarop men wel meent aan het debat te kunnen ontsnappen is door terug te gaan tot de fysiologische basis van de gevoelens van welbehagen. Het is echter de vraag of men hier ver mee komt. Er ligt een lange weg vol interpretaties tussen de fysiologische prikkels en dat wat mensen bedoelen met het woord geluk. Vele fysiologische prikkels zijn voor mensen in beginsel poly-interpretabel, en de wijze waarop men ze in feite interpreteert hangt af van een sociaal leerproces. (13) Men kan bepaalde prikkels leren te percipiëren, bijvoorbeeld door het ontwikkelen van reuk en smaak, en andere te negeren, bijvoorbeeld door zichzelf te harden tegen koude en pijn. Men kan leren bepaalde prikkels positief te waarderen, bijvoorbeeld de smaak van delicatessen, en andere negatief, bijvoorbeeld de geur van faecaliën. Er zijn waarschijnlijk grenzen gesteld aan het leervermogen in dit opzicht, maar de marge aan mogelijkheden is ongetwijfeld groot. En binnen deze ruime marge zijn vele geluksdefinities mogelijk, waarvan men niet op onpartijdige wijze kan zeggen dat de ene 'echter' zou zijn dan de andere.

Er resteert maar één conclusie: geluk is niet wat men zou kunnen noemen een waardevrij begrip. Dit sluit echter de wetenschappelijke studie van geluk allerminst uit. Er is zeker plaats voor een 'eude-monologie', een studie van het geluk. Wat zeker nader onderzocht verdient te worden, zijn de strijdige geluksdefinities in de moderne westerse cultuur. Vele geluksbronnen zijn tegenwoordig verdacht. Allerlei concurrerende groeperingen betwisten eikaars geluksdefinities, misschien wel met zoveel effect over en weer dat nog maar weinigen van harte in hun eigen geluksidealen blijven geloven. Er heerst op zijn minst ambivalentie, zoals treffend tot uiting komt in Fellini's 'La dolce vita', een film zo ambivalent dat er na afloop onder de toeschouwers onenigheid kan bestaan over de vraag of zij een idealisering dan wel een ontluistering van het geschilderde zoete leven gezien hebben. Over het algemeen treft men in de 'betere' literatuur een sterke preoccupatie met ongeluksgevoelens aan: schrijvers en lezers zien kennelijk weinig heil meer in het 'happy end' van 'zij leefden nog lang en gelukkig'. De toon wordt eerder aangegeven door het oeuvre van Jean-Paul Sartre, met titels als 'La nausée' en 'Huis clos'. In dit laatstgenoemde toneelstuk wordt 'de hel' gelocaliseerd in 'de anderen', een teken dat de auteur de grote betekenis van de samenleving voor het individuele (on)geluk scherp inziet.

Zowel de idealisering van geluksbeelden als de ontluisteringen lenen zich voor systematisch onderzoek. Het feit dat geluksdefinities variëren, dat ze vaak gecompliceerd en ondoorzichtig en waardebeladen zijn, betekent niet dat ze ongestructureerd en ondoorgrondelijk zijn. Integendeel: juist het feit dat gelukskansen zo nauw verweven zijn met de hele wijze van samenleven van mensen, maakt het zeer waarschijnlijk dat geluk in verband staat met andere gestructureerde kenmerken van samenlevingen. Welvaart, gezondheid, mate van veiligheid, psychische druk, de mogelijkheid tot afwisseling en ontspanning, de mogelijkheid tot ontplooiing van de persoonlijkheid - al deze condities voor geluk zijn in sterke mate afhankelijk van maatschappelijke factoren. Maatschappelijke factoren zijn zeker niet de enige die de gelukservaringen bepalen. Daarnaast zijn er de fysieke en de psychische factoren. Voor een realistische studie van het geluk is het nodig deze drie in hun onderlinge samenhang te bezien. Er is een sterke neiging om het probleem van de betekenis van deze

verschillende niveaus in 'of - of' termen te stellen. Deze neiging, die samenhangt met de professionalisering van verschillende vakspecialismen (14), bleek ook in de discussies in het Rotterdamse Studium Generale. Het gaat er echter om te zien dat geen van de drie integratieniveaus: het fysieke, het psychische of het sociale geheel onafhankelijk van de beide andere functioneert. De problematiek van het geluk toont dit wel heel duidelijk.

Vaak domineert in het denken over het geluk nog de oorspronkelijke woordbetekenis, die van fortuin. Het geluk verschijnt dan als iets grilligs, willekeurigs, dat zich aan iedere structuur of regelmaat onttrekt. Dit, gevoegd bij de sterke nadruk op het subjectieve aspect van persoonlijk welbehagen, heeft er vaak toe geleid de kern van de geluksproblematiek tot buiten-wetenschappelijk gebied te verklaren. Wanneer we echter de aandacht richten op het verband tussen de fysieke, de psychische en de sociale condities voor geluk, dan moet het mogelijk zijn tot een wetenschappelijke studie van het geluk te komen. Juist de verwaarloosde tweede betekenis van geluk: welzijn, komt dan weer centraal te staan. Het woord welzijn verwijst naar de condities waaronder het mensen goed gaat. Wetenschappelijk onderzoek naar deze condities wordt vanouds bedreven binnen de medische wetenschap, en in meer recente tijd ook binnen de psychiatrie. De sociologie, hoewel door een van haar grondleggers aangekondigd als 'the science of human happiness' (15), heeft zich over het algemeen afzijdig gehouden van deze problematiek. Terecht wordt de sociologen van nu wel eens verweten, dat zij een technocratische wetenschap beoefenen, die te weinig aandacht schenkt aan fundamentele problemen van het menselijk welzijn. Met een niet fraaie maar wel veelzeggende woordspeling zouden we kunnen zeggen, dat er naast een technocratische opvatting van de sociologie een socratische mogelijk is. Socrates, zoals bekend, wilde er achter komen wat goed is voor de mensen. Zoals de medici weten wat goed is voor het lichaam, zo wilde hij ontdekken wat goed is voor de ziel. We hoeven het woord ziel niet over te nemen, om toch te zien dat hier een heel belangrijk probleemgebied ligt, een probleemgebied waarover wij wetenschappelijk slecht geïnformeerd zijn, maar dat niet principieel voor onderzoek ontoegankelijk is.

## Noten

1. C. Kruyskamp (red.), Van Dale, Groot woordenboek der Nederlandse taal, 8e druk, 's Gravenhage: Martinus Nijhoff, 1961, p. 631.
2. S.W.F. Margadant (red.). Twintigduizend citaten, 2e druk, 's Gravenhage: H. P. Leopold, 1964, p. 6.
3. Ludwig Marcuse, Philosophie des Glücks, München: Paul List, 1962, pp. 35-37.
4. R. Veenhoven, 'Geluk als onderwerp van wetenschappelijk onderzoek'. Sociologische Gids XVII (1970), pp. 115-122.
5. Bertrand Russell, The conquest of happiness, 2nd ed., London: Unwin Books, 1961, p. 94.
6. Friedrich Nietzsche, Die Geburt der Tragedie, oder: Griechenthum und l'essimismus, neue Ausgabe, Leipzig: E.W. Fritsch, 1886.
7. Voor een bekende etnologische uitwerking van Nietzsche's begrippenpaar, zie Ruth Benedict, Patterns of culture, New York: Houghton Mifflin, 1934.
8. Russell, Conquest, p. 101.
9. Marcuse, op. cit.; Alain, Propos sur le bonheur. Paris: Gallimard, 1928.
10. Bertrand Russell, The autobiography of Bertrand Russell, Vol. II, London: Allen and Unwin, 1968, pp. 156-160.
11. Norbert Elias, Die höfische Gesellschaft, Neuwied: Luchterhand, 1968, pp. 320-393. Zie ook Wolfgang Iepenies, Melancholie und Gesellschaft, Frankfurt: Suhrkamp, 1969.
12. Oscar Lewis, Five families, New York: Basic Books, 1959: dez., The children of Sánchez, New York: Random House, 1964; dez., Pedro Martínez, A death in the Sánchez family, New York: Random House, 1969.
13. Zie in dit verband Howard S. Becker, History, culture and subjective experience: An exploration of the social bases of drug-induced experiences, in Howard S. Becker et. al., Institutions and the person, Chicago: Aldine, 1968, pp. 272-292.
14. Vgl. Norbert Elias, Psychiatry in a changing society, in S. H. Foulkes and G. Steward Prince, Psychiatry in a changing society, London: Tavistock, 1969, pp. 117-144.
15. Herbert Spencer, Social statics, or The science of human happiness, London: Appleton, 1965.

**Prof. dr. J. E. Hueting**

## **Een psychofysiologische benadering van gelukkig gedrag**

### 1. Lichaam en geest

Als vanzelfsprekend wordt algemeen aangenomen, dat er intensieve betrekkingen worden onderhouden tussen lichamelijke en geestelijke processen. Bij de laatste denkt men dan in het bijzonder aan mogelijke soorten van gevoelens; gevoelens van geluk lijken bij voorbaat niet uitgesloten. En toch moet mij van het hart, dat het verzoek om hierop wat voort te borduren mij danig overviel. Met welke bekentenis ik overigens al door de mand gevallen ben: ik had er, zo bekeken, nog nooit bij stil gestaan, terwijl ik na enig bedenken mezelf moest toegeven, dat 'geluk' toch eigenlijk wel onder mijn ressort valt. Maar nimmer was mij in enige publikatie opgevallen, dat er relaties tussen het functioneren van het gehele individu (psychologisch) en dat van lichamelijke systemen (fysiologisch) onderzocht waren in verband met het geluk.

### 2. Gelukkig gedrag

Om te beginnen is het noodzakelijk, om bij zo weinig mogelijk mist te starten. Het klassieke oplosmiddel daarvoor komt van de Amerikaanse psycholoog John Watson, die zich baseerde op het werk van Iwan Pawlow, de Russische fysioloog en tijdens de tweede helft van zijn 60-jarige wetenschappelijke loopbaan een invloedrijke psycholoog. Pawlow, die dieren en vooral honden van alles leerde, maar vooral kwijlen op commando in de vorm van belletjes en lichtjes, had er een uitgesproken hekel aan, wanneer zijn medewerkers in zijn laboratorium in Koltusjje bij Leningrad dat kwijlen 'verklaarden' in termen van lekker vinden, wel of niet lusten, en dergelijke. In voorkomende gevallen legde hij ze een boete op als ze zich verspraken, en hij ontsloeg ze als ze er serieus mee doorgingen. Toegegeven, nogal autoritair, maar een houding, die uiterst vruchtbaar gebleken is voor de voortgang van het onderzoek. Watson (1930) lichtte die houding op zeer eenvoudige wijze toe. 'The behaviorist asks: why don't we make that we can observe the real field of psychology? Let us limit ourselves to things that can be observed, and formulate laws concerning only those things. Now what can we observe? We can observe behavior - what the organism does or says. And let us point out at once: that saying is doing - that is, behaving.'

Begrippen als angst en geluk worden hiermee niet onder de tafel geveegd. Maar ze worden beschouwd als vormen van gedrag, opdat we zullen kunnen aanduiden wat we ermee bedoelen. Daarom zullen we in het vervolg spreken van gelukkig gedrag, in verschillende vormen als het waarnemen, het beleven, het onder woorden brengen.

### 3. Aanpak

Wanneer ik zal proberen hieronder een overzicht te geven van de mogelijkheden en moeilijkheden bij de psychofysiologische benadering van de studie van gelukkig gedrag, dan zal het noodzakelijkerwijze meer gaan over gedrag in het algemeen, dan over specifiek gelukkig gedrag. Door het demonstreren van de factoren en denkmodellen die betrekking hebben op andere vormen van gedrag hoop ik echter toch iets duidelijk te kunnen maken over de achtergronden van specifiek gelukkig gedrag.

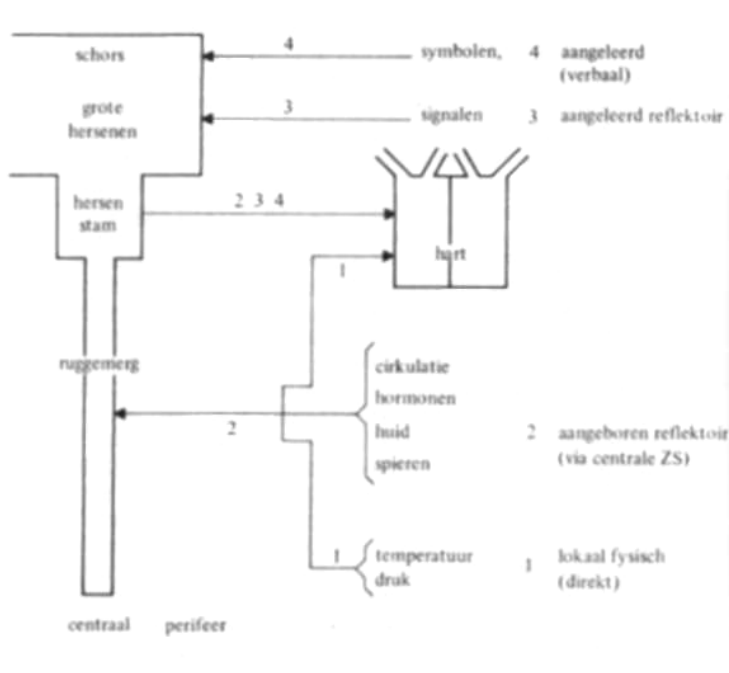
Uiteraard betekent dit een omweg, die slechts zijdelings tot het onderwerp van deze cyclus kan voeren. Het lijkt misschien meer voor de hand te liggen, zonder meer te gaan praten over de psychofysiologisch componenten van gelukkig gedrag. Een dergelijke rechtstreekse aanpak is echter mijns inziens niet haalbaar, en een poging daartoe zou bij de huidige stand van zaken zelfs niet verstandig zijn, omdat in dit verband experimenten ontbreken. Voor

zover ik dat kan overzien is er geen psychofysiologisch onderzoek gedaan naar gelukkig gedrag. Hoogstens komt het in enkele onderzoekingen zijdelings aan de orde. Wij zouden bij een directe benadering de weinige gegevens die bekend zijn buiten proporties moeten opblazen, en ons aan ontoelaatbare eenzijdigheid en vereenvoudiging moeten bezondigen. Daar zou de discussie over geluk niet mee gebaat zijn.

#### 4. Begrippen

Voor we pogingen gaan ondernemen om iets over gelukkig gedrag te zeggen ontkomen we er bij deze benadering niet aan, enkele begrippen waarmee we het organisme beschrijven kort uiteen te zetten. Zeer in het algemeen kunnen we twee vormen van activiteit onderscheiden. Vegetatieve: het functioneren van de binnendienst. We denken daarbij aan de stelsels van ademhaling, hart en circulatie, spijsvertering en excretie, waarvan een ongestoord verloop voorwaarde is voor de stofwisseling van de cellen van het organisme, en daarmee voor de handhaving van zijn integriteit. En somatische: de wisselwerking tussen individu en extern milieu. We denken daarbij aan het skeletspierstelsel. (De huid kunnen vegetatieve en somatische functies worden toegekend. Op de reproductie komen we hieronder terug). Het zenuwstelsel verzekert het goede verloop van vegetatieve en somatische activiteiten, en de coördinatie van die twee. Zintuigen transformeren de veranderingen in intern en extern milieu in de code van het zenuwstelsel, de zenuwimpuls. Zintuigen bevinden zich in de wanden van de vegetatieve organen, in de spieren en aan het oppervlak van het organisme. Vandaar lopen de impulsen centripetaal naar het centrale deel van het zenuwstelsel. Centrifugaal lopen impulsen naar de vegetatieve en somatische uitvoerorganen. Enig idee van de lokalisatie, de bouw en functie van het zenuwstelsel is van belang voor een goed begrip van hetgeen volgt. Daarom moeten we er even bij stilstaan. Dat kost misschien de minste tijd als we het vanuit de genoemde gezichtspunten gaan onderverdelen. Topografisch in een centraal zenuwstelsel in schedel en wervelkolom, respectievelijk hersenen en ruggemerg, en een perifeer zenuwstelsel, de zenuwen daarbuiten die de impulsen geleiden (zie figuur 1) en een reeks zenuwknopen met vegetatieve functies. Funktioneel in een deel dat in eerste instantie vegetatieve systemen reguleert, en een deel dat in eerste instantie somatische systemen reguleert. Het is van belang hier mogelijke misverstanden te onderkennen, die ons straks parten zouden kunnen gaan spelen. Vegetatieve en somatische activiteiten vullen elkaar aan en zijn met elkaar verweven. Wij kunnen ons geen vegetatieve activiteiten indenken zonder somatische, en omgekeerd. Bij spijsvertering hoort kauwen, bij excretie drukken. Bij elke beweging vinden onmiddellijk veranderingen in de activiteit van hart en circulatie plaats. Met het hanteren van de term voortplanting benadrukt men het vegetatieve aspect. Maar het geheel van deze activiteit wordt aangeduid met de term geslachtsverkeer om duidelijk te maken, dat de gerichtheid op de buitenwereld er een intrinsiek aspect van uitmaakt. Het is dan ook niet juist om vegetatieve activiteiten te beschouwen als autonoom in de zin van onafhankelijk van de somatische activiteiten en van wat zich afspeelt in het externe milieu (zie figuur 1). Als onwillekeurig, waar we geen invloed op uit zouden kunnen oefenen. Dat geldt maar gedeeltelijk, en dan evengoed voor somatische activiteiten. Of als onbewust, wat zich afspeelt zonder dat we het ooit merken of zelfs zouden kunnen merken. Ook dat geldt maar gedeeltelijk, en dan evengoed voor somatische activiteiten. In de loop van het betoog zal dat verder duidelijk worden.

Als we het centraal zenuwstelsel afzonderlijk gaan beschouwen, kunnen we het hiërarchisch opgebouwd zien. Figuur 1 verduidelijkt dit. Normaal bestaat er echter naast een horizontale een verticale organisatie, wat een continue interactie van de verschillende



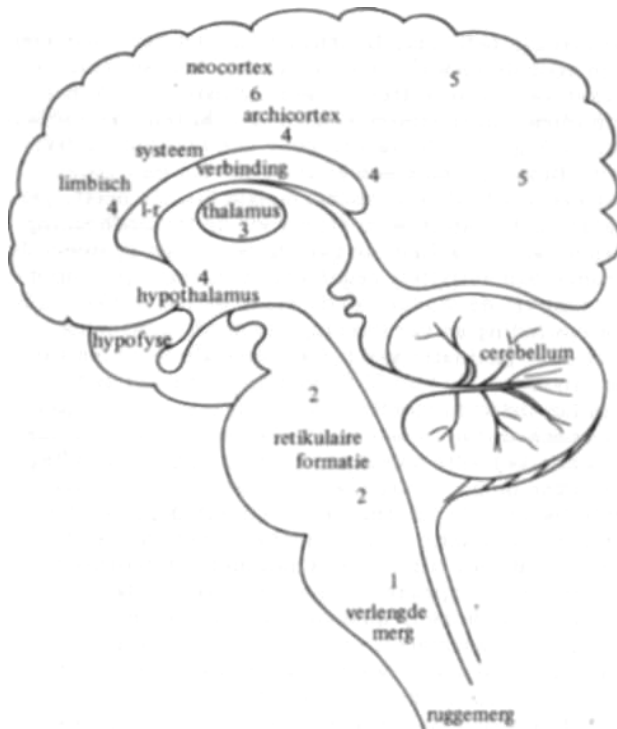
*Figuur 1. Vier onderscheiden niveau 's van regulatie van de hartactiviteit. Het illustreert de mogelijke invloeden van het externe milieu op het gedrag MM het hart. als representant van het interne milieu. Niet ingetekend zijn de verbindingen die van het hart uitgaan naar het centrale zenuwstelsel (ZS). De kolom links stelt het centrale ZS voor. De verbindingen die daarbuiten lopen behoren tot het perifere ZS.*

niveaus betekent. Daarnaast kan het verhelderend zijn voor de onderhavige discussie, het centrale zenuwstelsel op te vatten als een cylinder. We kunnen van binnen naar buiten wanden of schillen onderscheiden, elk gekarakteriseerd door een bepaalde activiteit. Binnenin loopt een kanaal, gevuld met vocht, dat een voedende en beschermende functie heeft. De eerste schil bevat de kernen voor de instandhouding van de stofwisseling; de tweede bevat een systeem dat graden van activiteit reguleert, van coma (bij stoornissen) via de stadia van de slaap en het wakker zijn tot opwinding en verstarring; de derde sensoriek met de organisatie van binnenkomende signalen van de zintuigen; de vierde de motivatie die het gedrag van het individu richting geeft, bij een oppervlakkige beschouwing in hedonistische zin ter bevrediging van zijn behoefte aan eten, drinken, pijnvermijding; de vijfde de perceptie als een activiteit die de via drie inkomende informatie moduleert door een bovenbouw van aangeleerde mechanismen; de zesde schil sluit hier bij de mens aan met het gebruik van symbolen, de spraak, iets geheel anders dan vocaliseren van dieren, waarvoor andere delen van het centraal zenuwstelsel verantwoordelijk zijn. Figuur 2 laat zien, hoe we ons de lokalisatie wat meer realistisch moeten voorstellen. In het volgende zullen vijf verschillende mogelijkheden van psychofysiologische beschrijvingen van gedragsmodellen, die wellicht langs indirecte wegen toch het onderwerp van de cyclus raken, de revue passeren.

##### 5. Het seksuele gedragsmodel

Over het paringsgedrag is een aanzienlijke hoeveelheid onderzoek gedaan. Het model is in zoverre niet ver gezocht als een psychofysiologische beschrijving om gelukkig gedrag mee te benaderen, omdat men bij seksueel gedrag toch meestal niet ongenegen is in de richting van prettige activiteiten te denken.





*Figuur 2. Doorsnede van het centrale zenuwstelsel, om een idee te geven van de functionele bouw. (N.H. termen betreffende lokalisatie en functie worden hier afwisselend gebruikt). 1. Vegetatie: in stand houden van de stofwisseling, homeostasis: verlengde merg. 2. Aktivatie: stadia van aktiviteit, van slapen via waken tot opwinding, retikulaire formatie. 3. Sensoriek: organisatie van via zintuigen binnenkomende prikkels: thalamus 4. Motivatie: richtinggever van het gedrag, gekleurd door emotie: limbisch systeem. 5. Perceptie: beoordeling van binnengekomen informatie, aangeleerde mechanismen: neocortex /nieuwe schors van de grote hersenen). 6. Abstraklie: hanteren van symbolen, de taal: neocortex. Alle onderscheiden delen spelen een rol bij de output, de motoriek. Maar het cerebellum (de kleine hersenen) speelt hierbij een overwegende koördinerende rol).*

Van de kant van de fysiologie van de zogenaamde reproductie of voortplanting valt te leren, hoe mannelijke en vrouwelijke hormonen aangemaakt worden en hun invloed uitoefenen. In dit verband werden de gevolgen van experimentele ingrepen van castratie en sterilisatie bestudeerd. Daarbij werd o.a. geconstateerd, dat deze ingreep bij lagere zoogdieren het seksuele gedrag ernstig stoorde of geheel deed verdwijnen. Toediening achteraf van geslachtshormonen vermochten het gedrag in deze niet meer te herstellen.

Tot bij hogere zoogdieren als kat en hond worden de basispatronen van het seksuele gedrag echter niet ernstig verstoord na beschadiging van de cortex, niveau 5 (figuur 2). Niet ernstig, maar toch wel noemenswaard, vooral bij de mannelijke dieren. De cortex vormt een meer en meer onmisbaar substraat bij het stijgen op de fylogenetische ladder. Moet bij ratten nog veel meer dan de helft verwijderd worden om ernstig te interfereren, bij honden, katten, en duidelijker nog, bij aap en mens leiden beschadigingen hier tot stoornissen. Opvallend is, als we ons tot de dieren beperken, dat beschadigingen ernstiger gevolgen hebben voor mannelijke dan voor vrouwelijke dieren voor een geïntegreerd seksueel gedrag. Dit, en de hierboven beschreven experimenten, maken het aannemelijk, dat er niet zozeer sprake is van een specifieke rol van de cortex bij de basale componenten van het seksuele gedrag, als wel, dat de cortex noodzakelijk is voor de verwerking van de sensorische input uit de buitenwereld, voor de integratie van aangeleerde componenten, en voor de motorische

coördinatie van het gedrag. De (bij dieren?) meer actieve rol van het mannetje maakt, dat zijn gedrag gevoeliger is voor corticale beschadigingen. Als we de milieufactoren betrekken in het gedrag, dan is de beschouwing van Beach (1951) verhelderend. Beach maakte een indeling in categorieën, voor externe milieuinvloeden die alleszins interessant is. Hij onderscheidde een categorie prikkels die niet direct seksueel gedrag opwekt, maar wel essentieel is voor de ontplooiing van de fysiologische voorwaarden om seksueel gedrag mogelijk te maken. Te denken valt aan seizoeninvloeden via veranderingen in licht- en temperatuurcycli van lucht en water. Verder een categorie stimuli die evenmin direct tot seksueel gedrag leidt, maar het reeds voorbereide organisme predisponeren om adequaat te reageren op de stimuli die het gedrag van de andere sekse genereert. Dit gedrag wordt bijvoorbeeld alleen ontwikkeld in bepaalde schuilplaatsen of een territorium. Ten derde een groep stimuli die direct het seksuele gedrag provoceert. Bijvoorbeeld bepaalde reukstimuli of visuele prikkels, waarbij kleuren en houdingen van de partners een rol spelen. Het gedrag van de lagere dieren is meer direct afhankelijk van gemakkelijk door observatie vast te stellen sensorische input. Bij zoogdieren wordt de sensorische opwekking al aanzienlijk veelzijdiger, en is er moeilijk of geen specifieke prikkel of prikkelconstellatie aan te wijzen. Chimpansees vertonen een grote mate van onafhankelijkheid in hun seksueel gedrag van externe prikkels als belichting en seizoen. Daarbij vertonen zij een breder spectrum van seksuele gedragingen als masturbatie en betrekkingen met partners van gelijk geslacht.

Harlow (1959) voedde jonge chimpansees op buiten groeps- en gezinsverband. Indien deze dieren bij elkaar gebracht werden op geslachtsrijpe leeftijd, vertoonden zij wel de gewoonlijke stoeispelletjes, maar die gingen niet over in seksueel verkeer. Indien een 'echt' mannetjesdier bij de vrouwelijke dieren geplaatst werd, kwam deze van een koude kermis thuis. En een 'ervaren' vrouwtjesdier vermocht de mannetjes van de hierboven vermelde groep niet in verleiding te brengen. (Zoals we in het volgende te bespreken model zullen zien, vertoonden deze dieren ook in andere opzichten afwijkend gedrag.) Maar het is niet eenvoudig in deze gevallen een welomschreven oorzaak aan te duiden, die verantwoordelijk gesteld kan worden voor deze ingrijpende gedragsveranderingen. (Het ligt voor de hand hierbij ook te denken aan de paringsmoeilijkheden van de dieren in gevangenschap.) Hoewel het in de achttiende eeuw was, dat Anthonie van Leeuwenhoek de activiteiten van menselijk sperma onder de microscoop bekeek, heeft het doortrekken van deze observaties naar die van de psychofysiologie van het geslachtsverkeer van de mens toch nog enige tijd op zich laten wachten. Via de aanloop van de groep Kinsey (1948) in de veertiger jaren, verrichtten Masters en Johnson de afgelopen tien jaar (1966; Nederlandse vertaling - met modieuze maar geheel verkeerde titel - in 1968) onderzoek naar de relaties tussen de fysiologische gedragingen van de geslachtsorganen met de gevoelens van de proefpersonen. Er bleken verschillen in beleving van de aanloopfase, de opwindingsfase, het orgasme, de ontspanningsfase en een herhaald orgasme te bestaan tussen mannen en vrouwen. Ook werd een leeftijdsfactor geconstateerd: op latere leeftijd wordt het orgasme minder intensief beleefd. Verder werd een zestal factoren beschreven, die het seksuele gedrag remmen: eentonigheid van seksueel verkeer, preoccupatie met economische problemen, geestelijke en fysieke vermoeidheid, onmatigheid in voedsel- en drankgebruik, fysieke en psychische ziekten, angsten rond de seksualiteit. Het lijkt duidelijk, dat seksueel gedrag van de mens maar zeer ten dele verbonden kan worden met welomschreven prikkels. Aangeleerde mechanismen, gedragingen van anderen, taal en symboolgebruik beïnvloeden dit gedrag diepgaand. Het basispatroon laat daarbij veel ruimte voor individuele verschillen. (Hoewel er anderzijds bij een psychologische en antropologische benadering dwingende invloeden tot conformeren aan te wijzen zijn; zie Kinsey).

## 6. Het deprivatie gedragsmodel

Op vele en verschillende manieren zijn proefdieren en proefpersonen om der wille van o.a. psychofysiologisch onderzoek (laten we maar zeggen) het ongeluk ingedreven. Dat is niet zo verwonderlijk als het op het eerste gezicht misschien lijkt. Het vraagstuk van mensen die zich ongelukkig voelen, en wie er (schijnbaar) alles aan gelegen is zich onmogelijk te maken voor zichzelf en hun omgeving, is zo klemmend en immens, en hangt zo dreigend boven veler bestaan, dat geen inspanning om er achter te komen hoe dat nu komt en hoe de zaken ten goede gekeerd zouden kunnen worden te groot, en geen aanpak te ver gezocht is.

Laten we weer van onderaf beginnen. Levine (1960) vroeg zich af, wat de gevolgen zouden zijn voor het opgegroeide jonge en latere volwassen dier, als het in zijn vroegste jeugd niet aan normale stimulatie had blootgestaan.

Opvallend zijn bij jonge zoogdieren namelijk de 'spelletjes' en 'vechtpartijtjes', en de moeder als 'toevluchtsoord'. Het schema van de experimenten van Levine ziet er als volgt uit: Van een nest ratten wordt een deel van de jongen direct na de geboorte weggehaald en afzonderlijk in kooien overgebracht. Hiervan wordt een deel automatisch gevoed zonder dat er een levend wezen aan te pas komt. Een ander deel wordt door de mensen gevoerd en daarbij in de handen genomen, of automatisch gevoerd, maar op gezette tijden zachtjes elektrisch geprikkeld. (Hieronder zullen we afzien van de verschillen tussen de laatste twee subgroepen.) Na enkele weken, en vervolgens weer na enkele maanden, worden de verschillende groepen onderworpen aan een aantal tests. Bij alle gelegenheden gedroegen de ratten die verstoken waren geweest van welke aanraking, manipulatie of prikkeling dan ook, zich afwijkend van de andere. Zij kropen in een hoek wanneer zij in een open doos geplaatst werden en liepen na enige gewenning timide rond. De dieren van de tweede groep kwamen eerder uit hun hoek en liepen veel actiever rond door de nieuwe omgeving. De dieren van de eerste groep bleven met hoge frequentie defeceren en urineren in de nieuwe omgeving, daar waar de andere dit alleen in de beginperiode deden. Zij behielden ook voor lange duur een verhoogde hartfrequentie en hadden in hun bloed een hoge concentratie van het hormoon dat bij situaties van spanning afgescheiden wordt door de schors van de bijnier in de bloedbaan, na daartoe aangezet te zijn door signalen, komend van de hypothalamus (zie figuur 1): het adreno-corticotrope hormoon ACTH. De reactie van dit systeem verliep echter verschillend. De reactie leidde bij de tweede groep sneller tot een hogere concentratie ACTH, maar de duur ervan was aanzienlijk korter. De reactie bij de eerste groep kwam langzamer op gang, maar was van chronische aard. Bovendien vertoonden de gedepriiveerde dieren een vertraging in de ontwikkeling van deze reactie. Hij trad pas op, enkele weken nadat deze al bij de gestimuleerde dieren aanwezig was. Victor Deneberg en zijn medewerkers (1962, 1963, 1966) gingen van hetzelfde probleem uit, maar richtten hun aandacht speciaal op de moeder-kind relaties. Zij testten de graad van 'emotionaliteit' van groepen vrouwtjes-ratten aan het gedrag in een nieuwe omgeving, zoals hierboven beschreven. Vervolgens werden ze bevrucht en in aparte kooien geplaatst. De nakomelingen van de twee groepen werden na de zoogperiode getest. Die van de stabiele moeders scoorden lager op emotionaliteit dan die van de labiele moeders. Dit suggereerde dus een erfelijke invloed. Na met dezelfde procedure weer twee groepen nakomelingen verkregen te hebben, werden deze direct na de geboorte van de moeders weggehaald. De jongen van de labiele moeders werden bij de stabiele moeders geplaatst en omgekeerd. Na de zoogperiode werden beide groepen jongen getest. Die van emotioneel labiele moeders scoorden nu minder labiel, die van stabiele moeders scoorden minder stabiel, wat een sociale factor aan het licht bracht. Deze factor bleek overigens een reciproke invloed te hebben. Emotioneel stabiele moeders die labiele jongen te zogen kregen scoorden daarna minder labiel, en omgekeerd. Echter in tegenstelling tot de verwachting gingen de gedragingen verder uiteenlopen, toen de twee groepen jongen bij elkaar gezet werden. De stabiele jongen gingen zich uitbundiger gedragen, de labiele nog meer passief en

timide. Harry Harlow (1959) onderwierp de aard van de betrekkingen tussen moeder en kind bij apen (*rhesus macaca*) aan een nader onderzoek. Hij gebruikte twee soorten kunstmoeders. Beide waren gemaakt van staaldraad, maar een was bekleed met wollen stof. Van twee groepen jonge aapjes hielden de dieren die geplaatst waren bij de wollen moeder zich aanzienlijk meer op bij hun wollen moeder dan de andere bij hun draadmoeder. Bij de draadmoeder opgegroeide aapjes gedroegen zich later meer schrikachtig, emotioneel labieler. Ze kropen in de hoek als ze geplaatst werden in een nieuwe omgeving; verder bleven ze geweldig schrikken van een ratel. De aapjes van de wollen moeder ondervonden van dit soort nare zaken veel minder hinder. Geïsoleerd opgegroeide dieren vertoonden later, zoals we nu kunnen verwachten, een labiel gedrag. Een van de tests bestond daarin, dat zij geplaatst werden bij twee kunstmoeders, een beklede en een kale. Zij brachten bij voorkeur hun tijd door bij de beklede. Maar zij besteedden bij lange na niet de tijd aan de kunstmoeder als de aapjes die er mee opgegroeid waren.

Harlow meent, dat zij na deprivatie tijdens de eerste acht maanden gestoord zijn in hun mogelijkheid om net zoveel afhankelijkheid te vertonen als de andere dieren.

In de jaren vijftig is men in enkele psychologische laboratoria in Canada en Amerika begonnen, mensen te onderwerpen aan een systematische en rigoreuze stimulusdeprivatie. De externe milieuomstandigheden werden zo constant mogelijk gehouden (de definitie van een stimulus bevat o.a. de voorwaarde van een verandering in het milieu, niet het constant aanwezig zijn van enigerlei vorm van energie). De monotonie werd zo ver mogelijk doorgevoerd, door de proefpersonen in geluidarme kamers op bed te leggen met kokers om ellebogen en knieën, matglazen brillen op en koptelefoons waardoor constant ruis gegeven werd (Heron, 1957, Vernon, 1966). De eerste uren vonden de proefpersonen dat allemaal niet zo erg. Men dacht wat na, of ging een dutje doen. Daarna echter werd het in toenemende mate zowel eigenaardig als onaangenaam. Men ging zwaar dromen, hallucineerde, zag kleuren en vormen die er niet waren en verloor soms geheel het onderscheid tussen droom en werkelijkheid. Men nam soms merkwaardig intensief het eigen lichaam waar en de activiteiten van de vegetatieve organen, men voelde zich een vreemde voor zichzelf. Dan weer waren er periodes van rusteloosheid, en probeerde men hoe dan ook aan prikkels te komen bijvoorbeeld door zichzelf rekensommetjes op te geven. De mensen vertoonden een ware prikkelhonger. 'Uitgelaten' om hygiënische reden hadden ze in toenemende mate moeite toilet en wasgelegenheid te vinden. Kortom, de meesten voelden zich na twee dagen uiterst ongelukkig, en soms vroeg men om vroegtijdige afbreking van het experiment, dat meestal op een dag of vijf gepland was.

Het lijkt er alleszins op, dat volledige rust niet de ideale situatie is om langere tijd in door te brengen. Het normale bombardement van prikkels via reticulair formatie en thalamus (figuur 2) wordt er door gereduceerd en het evenwicht tussen intern en extern milieu wordt er door verstoord. Voor de mens blijken dit ingrepen, die reeds na korte tijd uiterst storend werken.

Men kan zich voorstellen, dat een dergelijke, niet zo ver doorgevoerde, maar wel zeer lang onderhouden deprivatie voor goed zijn stempel kan drukken op het latere gedrag. Als complement van deze proeven zijn de onderzoekingen te beschouwen, waarbij juist gekeken wordt naar het effect van een verrijking van het externe milieu, door het individu verschillende vormen van variatie aan te bieden. Bij verschillende diersoorten en bij kinderen bleek het effect hiervan in alle gevallen gunstig, en indien de keuze gelaten, werd de gevarieerde omgeving verre geprefereerd boven de monotone. Hierbij aansluitend valt te denken aan het verslag dat Van Meurs (1955) heeft uitgebracht over de gedragingen van mensen onder weer andere uitzonderlijke omstandigheden. Nu niet van onder-, maar van overstimulatie, in de vorm van oorlog. Nadat reeds de eerste selectie plaats gevonden had van soldaten die wel en niet tegen de gevechtssituatie aan het front opgewassen zijn, constateerde Van Meurs, dat zich na langere tijd bij alle soldaten een chronische toestand van angst

ontwikkelt. Die toestand wordt gekenmerkt door een reeks van verschijnselen die bij iedereen wordt teruggevonden. Genoemd worden o. a. een constant verhoogde hartfrequentie, gebrek aan eetlust en daarmee gepaard gaande vermagering, frequente miktie en diarree, hoofdpijn, onrustige slaap, neiging tot excessen op sociaal, alcoholisch en seksueel gebied, prikkelbaarheid, vergeetachtigheid, depressieve stemming. Van Meurs citeert een publikatie, waarin als symptoom het 'zomaar' (aanhalingstekens van Van Meurs) neerschieten van een willekeurige burger wordt vermeld. Op dit algemene patroon zijn individuele variaties gesuperponeerd. Maar het is duidelijk, dat er voor iedereen onder extreme en langdurige vormen van spanning, zoals er hierboven verschillende zijn aangegeven, een punt van afknappen bestaat.

Vernon (1966) zegt niet in staat te zijn te voorspellen, welke mensen de proef tijdens sensorische deprivatie voortijdig zullen afbreken, en welke niet.

Van Meurs (1955) kan ook niet voorspellen welke mensen zullen afknappen, al meent hij wel aanwijzingen te hebben waarvan het interessant is ze te vergelijken met die van Cohen (1952), die het gedrag van mensen beschreef onder de deprivatieverschijnselen van het concentratiekamp. Het ligt echter voor de hand aan te nemen, dat dit in principe wel mogelijk moet zijn. De onderzoekingen van Pitts (1969) wijzen in die richting, evenals overigens die van Levine en Denenberg met ratten, hierboven besproken. In overeenstemming met laatstgenoemde onderzoekers vond ook Pitts bij een groep mensen met de diagnose 'angstneurose' reacties, die qua aard, tijdstip van optreden en duur van reacties vergelijkbaar zijn met de angstreacties, beschreven door andere onderzoekers.

Pitts veronderstelt een gewijzigde stofwisseling bij patiënten met een angstsyndroom, gekenmerkt door een chronisch verhoogde melkzuurspiegel van het bloed, samengaande met gevoelens van snelle of chronische vermoeidheid, gespannenheid, kortademigheid, hoofdpijn, enz. Vergeleken met contrôles reageerden zij bij lichamelijke belastingsproeven met een snelle en hoge stijging van melkzuur (een eindprodukt van de afbraak van energierijke suikers die aangesproken worden tijdens het verrichten van arbeid).

Pitts meent argumenten gevonden te hebben om aan te nemen, dat op basaal niveau de processen van angstpatiënten gestoord verlopen.

## 7. Het perceptie gedragsmodel

Tot nu toe hebben we in het midden gelaten of, en zo ja hoe mensen een veranderende activiteit van hun lichamelijke processen ervaren. De patiënten en controle-proefpersonen van Pitts vermeldten allen een reeks van algemene en meer specifieke veranderingen in hun lichaam. Ook in andere studies worden gelijksoortige waarnemingen genoemd.

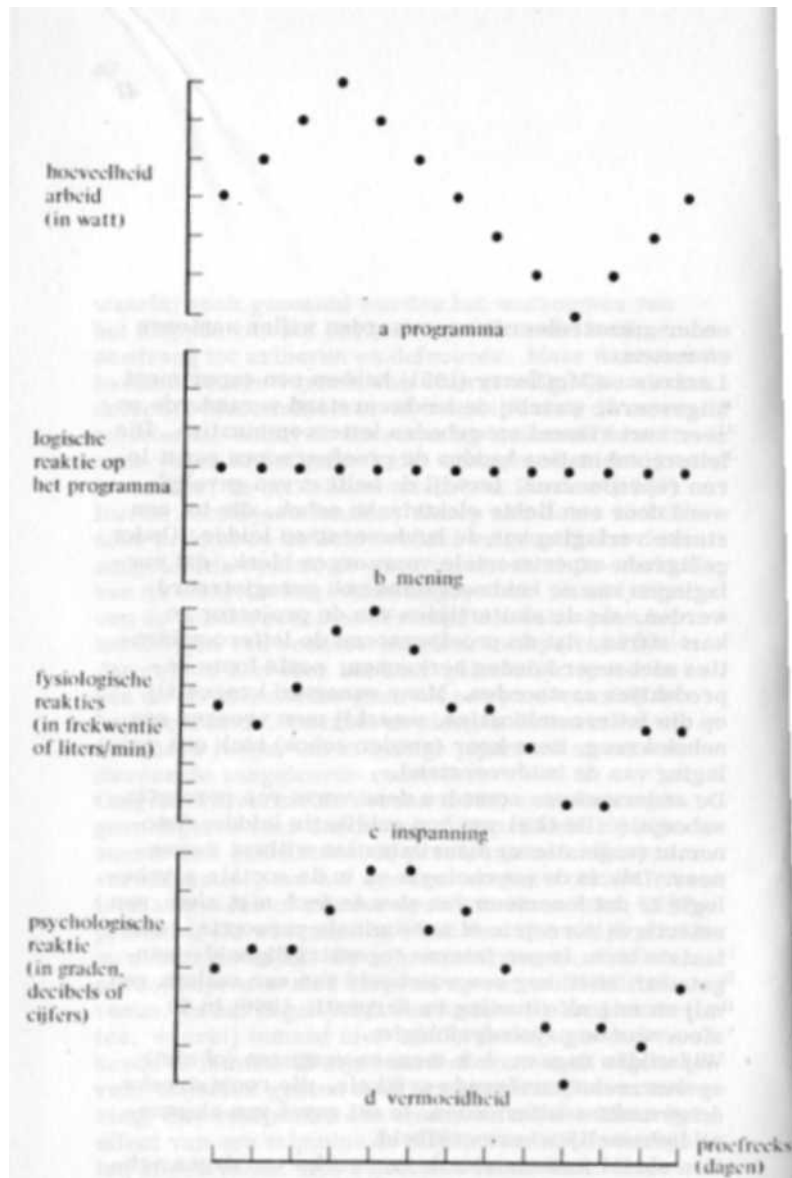
waarbij vaak genoemd worden het waarnemen van het kloppen van het hart, een prikkelende huid, en aandrang tot urineren en defeceren. Maar daarnaast bestaan andere vormen van waarneming, die minder duidelijk discrimineren, of waarbij hetzij de externe stimuli, hetzij de consequente lichamelijke veranderingen in het geheel niet waargenomen schijnen te worden. In het laboratorium van Pawlow (1953) leerde Jerofejewa honden, dat op een lichte elektrische prikkel op de huid voedsel volgde. Nadat deze aangeleerde reactie er goed inzat, werd de sterkte van de elektrische prikkel opgevoerd. Daarbij bleven de honden reacties vertonen die behoorden bij het krijgen van voedsel: kwijlen, kwispelen, likken. Jerofejewa kon door het zeer geleidelijk opvoeren van de stroomsterkte gaan tot een punt waarbij de huid schroeide. Daarboven sloegen de reacties van de dieren ineens om in heftige pijnreacties en verdwenen de aangeleerde reacties. Omgekeerd vermeldt Vernon (1966) een verhoogde gevoeligheid voor elektrische pijnprikkelers bij zijn sensorisch gedepriveerde proefpersonen. Vernon veronderstelt, dat het systeem cortex-reticulaire formatie meer of minder open kan staan voor (pijn)-prikkelers. De waarneming vindt dus niet altijd plaats op constante wijze. Er zijn aanwijzingen, dat het perceptieproces zich afspeelt op verschillende niveaus. In het

dagelijks leven kennen we de anecdoten, waarbij iemand niet 'ziet', dat een goede bekende of familielid zijn baard of snor heeft afgeschoren. Objectief gezien toch een aanzienlijke verandering, dus schijnbaar een sterke stimulus. Maar het effect van een stimulus is blijkbaar niet te voorspellen alleen vanuit zijn objectieve intensiteit. In de psychotherapie gaat men er vaak zelfs vanuit, dat de patiënt zich niet bewust is van datgene wat hij mankeert, of dát hij iets mankeert. Laat staan, dat hij de oorzaken van zijn gestoord gedrag zou kunnen waarnemen en aangeven. Het lijkt er inderdaad op dat zien en zien twee is. Alleen, men zou het graag onder gecontroleerde voorwaarden willen aantonen en meten.

Lazarus en McCleary (1951) hebben een experiment uitgevoerd, waarbij de huidweerstand veranderde op zeer kort visueel aangeboden lettercombinaties. Die lettercombinaties hadden de proefpersonen eerst leren reproduceren, terwijl de helft ervan gevolgd werd door een lichte elektrische schok, die tot een sterke verlaging van de huidweerstand leidde. Onder geëigende experimentele voorzorgen bleek, dat verlagingen van de huidweerstand ook geregistreerd werden, als de sluitertijden van de projector zo kort waren, dat de proefpersonen de lettercombinaties niet meer konden herkennen, zoals foute reproducties aantoonde. Maar evengoed kregen zij op die lettercombinaties, waarbij men vroeger een schok kreeg, deze keer (zonder schok) toch een verlaging van de huidweerstand.

De onderzoekers noemden deze vorm van perceptie subceptie. De titel van hun publikatie luidde: Autonomie (vegetatieve) discrimination without awareness. Ook in de psychologie en in de sociale psychologie is dat fenomeen van zien en toch niet zien, van selectieve perceptie of subliminale perceptie - die laatste term is een interne tegenstrijdigheid - aangetoond. Hier nog een voorbeeld van een collega van mij en mijzelf (Hueting en Sarphati, 1966) in de sfeer van de psychofysiologie. Wij wilden nagaan, hoe mensen reageren (of niet) op een reeks variërende prikkels, die rechtstreeks de gevoelens beïnvloeden, in dit geval van algemene lichamelijke vermoeidheid.

Een aantal mensen voerde een reeks van dagen achtereen een nauwkeurig bepaalde hoeveelheid arbeid uit, die per dag iets gevarieerd werd (figuur 3a). Wezenlijk voor de vraagstelling was, dat zij rationeel, logisch deductief, die serie prikkels zouden opvatten als een constante reeks (figuur 3b). De vraag was, hoe de mensen daarop vegetatief (vergelijk Lazarus en McCleary, maar hier werden de



*Figuur 3. Het opgelegde arbeidsprogramma a, en drie soorten reacties daarop van de proefpersonen. b. een psychologische reactie die 'bewust' logisch is en de mening van de proefpersonen over het arbeidsprogramma voorstelt, maar die niet overeenstemt met de werkelijkheid; c. een aantal fysiologische reacties die met elkaar in overeenstemming zijn; d. een psychologische reactie in de vorm van een 'gevoelsreactie' uitgedrukt op verschillende manieren), die overeenstemt met de werkelijkheid.*

hartfrequentie, de ademhaling en het zuurstofverbruik geregistreerd) en met het beoordelen van hun gevoelens van vermoeidheid zouden reageren. Deze beoordelingen werden op verschillende wijzen tot uitdrukking gebracht. De proefpersonen konden de hoek van een wijzer met de horizontaal variëren, een volume ruis, en het zetten van kruisjes op een 7-puntsschaal. Het bleek, dat de dagelijkse verschillen in het arbeidsprogramma vegetatief gediscrimineerd werden (figuur 3c). En tevens, dat de vermoeidheidsoordelen op gelijke wijze mee varieerden (figuur 3d). Gevraagd naar de oorzaak van die variaties in beoordelingen werd als reden opgegeven dat men wel gevoeld had, dat men de ene dag meer of minder moe was dan de vorige. Maar men had de oorzaken toegeschreven aan kleine verschillen in conditie die men meende te constateren, bijvoorbeeld door een meer of minder

goede nachtrust, of door een sigaret meer of minder te hebben opgestoken; of men had verondersteld, dat de temperatuur in het laboratorium de ene dag aangenameer was geweest dan de andere.

Geconfronteerd met de mogelijkheid, dat die verschillen of niet aanwezig waren geweest, zoals de temperatuur die constant gehouden was, of voor de hele groep zeer waarschijnlijk slechts toevallige, niet-systematische invloeden hadden uitgeoefend, veronderstelde men, dat de vermoeidheidsoordelen dan wel op niets zouden slaan. Temeer, omdat men zich van de gehanteerde schalen, en in het bijzonder van die van de ruis, niet kon voorstellen, dat die bruikbaar zouden zijn, omdat men slechts een flauwe of in het geheel geen herinnering meer had aan de standen van de wijzer, de volumes ruis en de plaatsen van de kruisjes van de vorige dagen. Ten langen leste werden de proefpersonen per escalatie gedwongen hun interpretatie van de verschillen in vermoeidheid op te geven door hen te vertellen, dat de opgegeven hoeveelheid arbeid per dag gevarieerd werd, en wel op systematische wijze.

In dit geval werden dus de verschillen in stimuli op vegetatieve wijze gediscrimineerd. Maar deze verschillen werden zonder 'awareness' aangegeven op de verschillende beoordelingsschalen als verschillen in de vermoeidheid. Niet relevante factoren werden aangewezen als de oorzaken voor hun verschillend gedrag. Men kan zich afvragen, of dit op vergelijkbare wijze niet meer gebeurt. Schrijft men bijvoorbeeld zijn gevoelens (van vermoeidheid, of van geluk of ongeluk) wel eens toe aan andere factoren dan de oorzakelijke? *Le coeur a ses raisons que la raison elle-même n'a pas.*

#### 8. Het elektrisch gedragsmodel

Men hoeft geen omwegen te gebruiken zoals hierboven beschreven, maar men kan ook de hersenen direct prikkelen, en aan de hand daarvan de gedragsveranderingen bestuderen. Deze experimenten leiden nog steeds tot discrepanties in de bevindingen en geven soms aanleiding tot grote verschillen in functioneel-anatomische, fysiologische en psychologische interpretatie. Maar over het algemeen kan men zeggen, dat de experimenten van de Zwitserse fysioloog Hess (1949) het gemeenschappelijk uitgangspunt van de moderne methoden en opvattingen over elektrische stimulatie van de hersenen vormen. Hess vond bij katten in het achterste deel van de hypothalamus punten, die bij prikkeling hetzij bepaalde componenten van actief gedrag opwekten als blazen, overeind staan van de haren, opensperren van de oogleden, enz., hetzij het hele gedragspatroon van aanval of vlucht. Emotief geïnterpreteerd schrijft (of dicht) men het dier woede of angst toe. Bij prikkeling van gebieden aan de voorzijde vertonen de dieren passief gedrag of componenten daarvan: ze gaan liggen, of likken zich, spinnen, sluiten de ogen. Deze reacties komen direct op bij het toedienen van de prikkel, en verdwijnen direct met het stoppen ervan. Door dit plotselinge karakter, zonder anticiperende warming-up en zonder na-effecten, betitelt men de actieve kant van dit gedrag vaak als schijnwoede (*sham rage*). We kunnen daarbij denken aan het gedragspatroon van kleine kinderen, die plotseling en voor de aanwezigen soms totaal onverwacht uitbarsten in tranen van verdriet of woede (menen we te weten), en even plotseling kunnen ophouden, of omslaan in een stemming van stralende verrukking.

Door het toepassen van oudertrucsjes als het vangen van hun aandacht en die te richten op iets heel anders, bijvoorbeeld een vogel buiten, kan men zo'n omslag vaak zelf bewerkstelligen. Hess stelde twee antagonistische systemen voor: één voor maximale activiteit bij mobilisatie: ergotroop: en één voor minimale activiteit bij rust en herstel: trofotroop. Bij prikkeling van de zijkanalen van de hypothalamus bij geiten worden de dieren alert en rusteloos, en lijken iets te zoeken. Wordt ze voedsel aangeboden, dan schrokken ze dat naar binnen. Prikkeling van meer naar het midden gelegen gebieden induceert direct kalm of zelfs apathisch gedrag. Als het dier dan rondloopt, gaat het onmiddellijk liggen (Wirwicka en Dobrzecka, 1960).



Lesies (kleine, geplande beschadigingen) hebben het tegengestelde effect (Teitelbaum en Epstein, 1962). Aan de zijkant afagia, het verdwijnen van praktisch alle eetlust; in het midden hyperfagia, vraatzucht. Er vindt dan respectievelijk een gewichtsvermindering en -vermeerdering plaats tot een zeker niveau, waarbij een nieuw evenwicht ingesteld is en de dieren op hun gewicht blijven, zij het ver onder of boven het vroegere gewicht. Met dat al moeten we niet de tekeningen van het begin vergeten. De hypothalamus vormt een lager deel van het limbisch systeem. Dit zeer complexe gebied met zenuwkernen is verantwoordelijk voor geïntegreerde gedragspatronen, maar bij hogere zoogdieren en de mens toch van basale, van het buitengebeuren ietwat geïsoleerde en daarom misschien wat oninvoelbare aard. Want normaal ondergaan deze gebieden de modulerende invloeden van de neocortex, en daarmee de invloeden van het externe - bij de mens het sociale - milieu. Daarom misschien zijn er van die echte verlegenheidsinterpretaties van het gedrag als schijnwoede; goed beschouwd een nietszeggende of op zijn minst tegenspraak uitlokkende kwalificatie, nog afgezien van het hanteren van het in de empirische wetenschappen heilloze duo schijn en werkelijkheid. Maar laten we de mensen er weer eens bijhalen. Schachter (1967) geeft een overzicht van eigen en door anderen verrichte experimenten met etende mensen. Daarvoor werden dikkerds en mensen met een bij hun geslacht, leeftijd en bouw passend gewicht gebruikt. Het bleek, dat de eetlust van de dikzakken gemakkelijker te manipuleren is dan die van de tweede groep. De eersten laten zich gauw verleiden tot meer eten als dat bijzonder smakelijk wordt opgedist. Zij gaan rustig aan de slag met de maaltijd als ze wijs gemaakt wordt dat het zes uur en dus etenstijd is, terwijl het nog niet zo laat is. De mensen met een normaal gewicht laten hun eetlust meer bepalen door stimuli van interne aard als maagbewegingen en verlaagde bloedsuikerspiegel. De mensen met een te hoog gewicht laten hun eetgedrag meer bepalen door vele verschillende stimuli van externe aard als tijd, smaak, geur, kleur, anderen zien eten en dergelijke. Schachter concludeert dat de fysiologische correlaten van voedselonthouding al of niet kunnen begeleid worden door honger, en al of niet geassocieerd kunnen worden met eetgedrag. Grote bekendheid kregen de experimenten van Olds en Milner (1954) door het merkwaardige karakter. Aanvankelijk plaatsten zij prikkelelektroden in bepaalde delen van het limbisch systeem bij ratten. In een deel van de gevallen gebeurde er bij prikkeling niets; voor een ander deel hielden de dieren zich bij voorkeur op die plaatsen van de kooi waar zij geprikkeld waren; en voor een deel vermeden zij juist die plaatsen.

Vervolgens ontwikkelden zij een methode, waarbij de ratten zelf deel uitmaakten van het elektrisch circuit. Zij konden door het indrukken van een hefboompje de stroomkring sluiten en daarmee zichzelf prikkelen, of niet. Een deel bleef het pedaaltje net zo veel indrukken als anders tijdens de rondwandelingen door de kooi. Een deel prikkelde zich op die manier eens maar nooit meer. En een deel bleef voor uren achtereen honderden of duizenden malen het pedaaltje indrukken. In het tweede geval heeft men een 'punishment centre' aangeboord, in het derde geval een 'pleasure centre'. Vervolgonderzoek (Olds, 1960) suggereerde subsystemen voor honger en seksueel gedrag.

Ik kan niet zo gelukkig zijn met de kwalificatie pret-centra. En als we dan toch gaan psychologiseren, dan ziet het er, voor zover mijn ratteninvoelingsvermogen gaat, allemaal nogal treurig uit: een dier dat zonder ophouden een uiterst vereenvoudigd en eenzijdig gedrag vertoont, en daarbij zijn voedsel laat staan. Die beestjes beschikken toch over een gevarieerder repertoire dat veel plezieriger aandoet om naar te kijken. Verder weten we al, dat bij activering van deze gebieden, zo hoog in het centrale zenuwstelsel, de wederzijdse invloeden met de hoogst gelegen delen zeer intensief zijn. Nu beschikken ratten niet over veel neocortex, en liggen de elektrisch opgewekte gedragspatronen in deze gevallen waarschijnlijk dicht bij het natuurlijke patroon dan bij hogere dieren het geval is. Maar dat vormt dan een reden te meer om een beetje kalm aan te doen met de interpretatie van het vertoonde gedrag. Voor hogere dieren, en uiteraard des te meer voor mensen, geldt, dat invloeden uit het externe

milieu een onmisbare schakel vormen in de keten van interacties tussen het individu en zijn omgeving. Men kan zich afvragen, wat het effect van elektrische stimulatie van de hersenen bij mensen is. Het ligt voor de hand, dat we daar aanzienlijk minder van op de hoogte zijn dan bij dieren. In enkele neurochirurgische centra bestaan echter de gelegenheid en de behoefte, om met ingebrachte elektroden bepaalde delen van de hersenen te prikkelen, nadat die er tijdens de operatie ingebracht zijn. Er wordt ook wel onder de operatie met elektroden geprikkeld. Dat kan, omdat snijden van het hersenweefsel geen gevolgen heeft voor de pijnzin. In die gevallen waarbij lokale anesthesie volstaat, kan de patiënt tijdens de operatie ondervraagd worden.

Er kan hier geen sprake zijn van 'experimenteren' in de strikte betekenis van het woord, met eisen van gelijke voorwaarden, voldoende proefpersonen, beheersing van de variabelen, voldoende vrijheid om verschillende wegen in te slaan, enz. Het doel van deze situaties is uiteraard het scheppen van maximale voorwaarden voor beterschap. Daarbij moet men bedenken, dat enkele millimeters in de hersenen een grote afstand betekent. Er worden dan ook per geval geheel verschillende effecten gemeld bij prikkeling van plaatsen die slechts enkele millimeters van elkaar liggen. En dat geldt al voor één proefpersoon tijdens een bepaalde gelegenheid. De verslagen van deze proeven zijn dan ook nogal heterogeen en soms zelfs tegenstrijdig. Toch kunnen we wel tot een algemeen, zij het zeer onvolledig beeld komen van de resultaten van hersenstimulatie bij de mens. De delen die in de meeste gevallen geprikkeld zijn vindt men terug in figuur 2 genummerd 4 (limbisch systeem), 5 (neocortex: motorische en sensorische gebieden), en 6 (neocortex: spraakgebieden).

In de gebieden genummerd 4 worden effecten verkregen, die de chirurgen omschrijven als veranderingen in de persoonlijkheid. Het zijn reacties met een emotionele kleur: van aangename aard, waarbij de patiënten vertellen dat zij zich op hun gemak en plezierig voelen, en van onaangename aard, waarbij de patiënten zich gespannen en angstig voelen, of woedereacties vertonen. Daarnaast worden reacties verkregen die variëren op een activiteitsdimensie, van slaperigheid tot opgewondenheid. In motorische gebieden genummerd 5 worden, naar gelang de aard en ligging van het gebied, en de diepte van de ingebrachte elektroden, verschillende soorten van effecten verkregen. Eenvoudige, geïsoleerde bewegingen als knipperen met de oogleden of trekken van een vinger, complexe bewegingen met de ledematen, of volledig aangepaste bewegingen als het grijpen en manipuleren van een in de hand gebracht voorwerp. In sensorische gebieden worden bij prikkeling kleuren of figuren waargenomen. Verder milde gevoelens van prettige of onplezierige aard, die hun heftiger kwaliteit vinden in de dieper gelegen gebieden van het limbisch systeem. En dan hallucinatie-achtige voorstellingen van patiënten, die een stuk van hun vroegere leven 'afgedraaid' zien als een videotape. Gebied 6 heeft uitgebreide vertakkingen over de andere gebieden van de cortex. Afhankelijk van de plaats van de elektrische prikkeling houdt de patiënt abrupt op met praten, wist de patiënt (naar zijn verklaring achteraf) wat hij wilde zeggen, maar kon hij niet spreken, of kon hij wel spreken, maar wist hij niet wat hij wilde zeggen. We staan hier natuurlijk voor een dilemma. Spraak, gedachten en gevoelens kunnen we bij dieren niet onderzoeken. Maar de vergaande mogelijkheden van het dierexperiment, waarvan we hierboven enkele voorbeelden zagen, stuiten bij de mens op onoverkomelijke beperkingen. We beschikken echter nog over chemische middelen om in te grijpen in het gedrag van mensen.

## 9. Het farmacologisch gedragsmodel

Zie ik radioamateurs nog niet zo gauw hun eigen zelfstimulatiesetje bouwen en implanteren, via neus, mond, huid, spier en vene kan iedereen zichzelf toch prikkelen, met de bedoeling zich anders dan anders te voelen en te gedragen. Zelf stimulatie is namelijk voor iedereen uiterst gemakkelijk toegankelijk via de psychofarmaca, de zogenaamde drugs. (Daarmee

wil men het gedrag beïnvloeden, en staat niet de bedoeling voorop om de gestoorde functie van een orgaan of fysiologisch systeem te herstellen.) Onderscheiden worden in het algemeen drie grote groepen. Die welke een te opgewonden toestand kalmeren: psycho(kata)leptica, sedativa in ruime zin. Die welke een onvoldoende actief zijn opzij schuiven, of rechtstreeks activeren: psychoanaleptica, stimolata in ruime zin. Die welke een verandering in de waarneming (van de buiten- en binnenwereld) bewerkstelligen: psychodysleptica, hallucinogenen in ruime zin.

In elk van de drie groepen zijn meer en minder 'sterke' farmaca ondergebracht. Hoge doses van minder sterke farmaca beïnvloeden het gedrag over het algemeen echter op gelijksoortige wijze als lagere doses van sterke farmaca. Bij hoge doses verdwijnen de verschillen in effecten. Er vinden stoornissen plaats in de stofwisseling, die via coma kunnen leiden tot de dood. Binnen deze in dit verband niet zo belangwekkende extremen ligt een werkingsgebied, dat door de gebruikers wordt ervaren als uiterst onaangenaam en niet bedoeld. Kalmering gaat over in sufheid, opwekking in rusteloosheid en angst, intensivering van de waarneming in paniek. Het minst extreme of wel meest effectieve werkingsgebied - voor hen die hun maatschappelijke functies willen blijven uitoefenen, of er juist uit willen stappen - zullen we maar het gewenste noemen. Men grijpt naar sederende middelen om nervositeit, gespannenheid, rusteloosheid, slapeloosheid, onzekerheid en angst (even) te dempen tot een kalme, gelijkmoedige stemming; naar stimulerende middelen om de lusteloosheid, de slaap, de sufheid, de lethargie en de vermoeidheid (even) af te schudden en om te buigen tot activiteit, optimisme en werklust; naar hallucinogenen om de verveling, de monotonie, de saaiheid en de ondoorzichtigheid van het maatschappelijk bestel (even) te vervangen door een ander perspectief, een intensere waarneming van kleuren, geuren en geluiden. Middelen, want de toediening vormt het doel niet. Echter, de gevolgen van de toediening zijn hoogstens in het algemeen te voorzien, nauwelijks specifiek te voorspellen, en in alle consequenties op korte en langere termijn in het geheel niet te overzien. Het is dan ook nauwelijks verwonderlijk, dat het doel wel eens voorbij geschoten wordt. Overigens, al lang voordat er geflipt werd kon een borrel wel eens verkeerd vallen of brak zelfs een gewone vaderlandse maaltijd wel eens op. Wat tot nadenken stemde was dan niet het onaangename effect, maar de onverhoedsheid van de aard en intensiteit van de reactie, want er was niets meer gebruikt dan anders, en er scheen geen grens overschreden. En toch, het lijkt zo erg gemakkelijk en voor de hand liggend een stukje geluk te verwerkelijken met middelen die zo binnen handbereik schijnen te liggen. Maar is dat zo? Bij een eerste grove analyse is een viertal groepen van factoren te onderscheiden die het effect van het druggebruik bepaalt. Elke groep is daarbij ontmoedigend ver uit te spinnen. En de mogelijke interacties zijn nog niet eens schematisch in kaart gebracht. Rekening gehouden moet worden met: 1. De chemische en farmacodynamische eigenschappen van het farmacon als de structuur en zuiverheid van de werkzame bestanddelen, de snelheid en duur van de werking, de plaats van aangrijping in het zenuwstelsel, de aard en duur van het na-effect, de wijze van toediening. 2. De constitutionele eigenschappen van de gebruiker: op lange termijn factoren als gewicht, geslacht en leeftijdsfase; op korte termijn factoren als tijdstip van het eetmaal, van de laatste maaltijd, van de menstruatie, genoten nachtrust, enz. 3. De persoonlijkheidsstructuur. Laten we het houden op emotioneel stabiel of labiel, voor we verdwalen. 4. Een menigte factoren van maatschappelijke en economische aard: gebruikt men de drug alleen met zijn schaduw, of in gezelschap, bestaat dat uit toekijkers of meedoeners; leeftijd, klasse en huidskleur correleren met vormen van druggebruik, drugeffect, en politieel en justitieel optreden.

Het is duidelijk, dat het psychologisch en fysiologisch onderzoek moet laveren tussen weinig aansprekende kunstmatigheid wegens rigoreuze beheersing van de variabelen, en overbodigheid door onvoldoende beheersing van de variabelen. Schachter (1967) wijst op de verwarring in de psychofarmacologie, die eerder regel dan uitzondering is. Zelfs van zo'n ge-

woonlijk diepgaand gedrag verstorende drug als LSD wordt een scala van geheel verschillende effecten vermeld: al dan geen hallucinaties, euforie of depressie, of in het geheel geen effect. Maar we hoeven niet zo'n exotisch middel als LSD als voorbeeld te nemen. Zelfs een zo lang bekende stof als adrenaline 'has a similarly depressing history' (wat tegelijk een grapje van Schachter is, want adrenaline is een stimulerende stof). Schachter beschrijft een proef, waarbij een groep proefpersonen adrenaline werd toegediend en verteld wordt wat er gewoonlijk wordt waargenomen: een prikkelende huid, enige transpiratie, een gevoel van opgewondenheid, enz. Een andere groep kreeg eveneens adrenaline maar wordt wijsgemaakt, dat het een vitaminepreparaat is. Een derde groep kreeg alleen fysiologisch zout ingespoten, wat placebo genoemd wordt. De drie groepen werden elk gehalveerd en verdeeld over twee situaties. In de ene werd via trucjes van de experimentators gewerkt aan een hoerastemming; in de andere werd een korzelige stemming gekweekt. Het bleek dat alleen de onwetende adrenalinegroep meegaat met de richting waarin beide situaties gestuurd werden. Schachter meent, dat een algemene toestand van activering - die adrenaline teweeg brengt - door mensen die niet geïnformeerd zijn ondervonden wordt als een in eerste aanleg ongeïdentificeerd gevoel waarvan de etikettering wordt bepaald door de aard van de situatie. Men kan echter nog een stapje verder gaan en een situatie scheppen, waarin ook de proefleider niet weet bij wie wat is ingespoten: methyl-amfetamine (een synthetisch farmacon, geheel vergelijkbaar met de adrenaline die Schachter gebruikte) of het placebo (alleen het oplosmiddel). Er waren gelegenheden, dat een proefpersoon dacht amfetamine gekregen te hebben, terwijl het placebo was, en omgekeerd. Maar ook, dat de proefleider in de veronderstelling verkeerde dat de proefpersoon amfetamine gekregen had terwijl het placebo was, en omgekeerd. (Hueting en Poulus, 1970). Overigens was de voornaamste uitkomst van dit experiment, dat er sterke aanwijzingen waren, dat met een opkikker als amfetamine, in welke dosis dan ook, geen mysterieuze krachten ontketend en geen magische grenzen doorbroken werden. Ondanks alle 'verhalen' van het tegendeel. Die weg naar geluk lijkt illusoir.

Maar kan er toch geen geluk verworven worden door slikken, drinken, spuiten of inhaleren? Dat hangt er vanaf, of men met die kwalificatie een toestand van een beperkte tijdsduur op het oog heeft; of men dat geluk zo nodig duidelijk en intens wil waarnemen; of men een zekere mate van gedragsafhankelijkheid ten opzichte van het gebruik van een farmacon daarmee niet in strijd acht. In die gevallen lijkt het zeer wel mogelijk'. . . to produce pleasure or to avoid discomfort'. naar de beschrijving van 1965 van een expert committee van de World Health Organization met betrekking tot gedrag, afhankelijk van het periodiek of continu gebruiken van drugs. Ik geloof niet, dat de huidige status van onze onwetendheid in deze toelaat een optimale afweging van de verschillende factoren voor te stellen om zeker te zijn van een stukje tijdelijk geluk, nog afgezien van ongelukkige na-effecten.

## 10. Veronderstellingen

Als we alle wetenschappelijke voorzichtigheid laten varen en eens doodgemoedereerd veronderstellen, dat gedragingen van dieren ons iets kunnen vertellen over gedragingen van mensen en de besproken experimenten geen andere interpretatie toelaten dan de gereleveerde: als we zelf de open plekken opvullen en achteloos nuances verwaarlozen; als we aannemen dat de andere pool van gelukkig gedrag ongelukkig gedrag is, daarin begrepen die vormen welke besproken zijn onder namen als angst, labiliteit en afhankelijkheid, dan belanden we met een sprong van de voorafgaande bespreking van een reeks van proeven op de volgende verzameling veronderstellingen.

Gelukkig gedrag dan is, evenals andere vormen van gedrag, in een analytische benadering op te vatten als samengesteld uit een aantal horizontaal georganiseerde componenten. Een verticale organisatie brengt hogere en lagere niveaus onder eikaars invloed. Bij de gratie van

de hogere niveaus worden bovendien intern en extern milieu binnen eikaars invloedssfeer gebracht. Basale componenten van het gedrag moeten daarom mede betrokken worden in een (psychofysiologische) beschouwing van gelukkig gedrag.

Aannemelijk is, dat men op basaal niveau meer of minder gepredisponeerd is tot gelukkig gedrag. Deze predispositie wordt verzwakt of versterkt tijdens de individuele ontwikkeling. Zowel milieubepaalde als constitutiegebepaalde belemmeringen van deze ontplooiing leiden tot individuele verschillen in de capaciteit om op latere leeftijd voor gelukkig gedrag ontvankelijk te zijn zowel als om bij anderen gelukkig gedrag te kunnen bevorderen. Factoren van constitutionele aard als leeftijdsfase en geslacht bepalen tot op zekere hoogte de aard, de duur en de intensiteit van gelukkig gedrag.

Tot de milieuvorwaarden die noodzakelijk zijn om gelukkig gedrag te doen ontwikkelen behoren contacten met het externe milieu in de meest elementaire zin van het woord: lijf-aan-lijf contacten, streling, manipulatie en dergelijke vormen van stimulatie van het individu. Vooral in de prille fase van het leven legt deze stimulatie de basis voor de mogelijkheid later gelukkig gedrag te kunnen ontplooiën. Bij het opgroeiende individu oefent de gevarieerdheid van het externe milieu een belangrijke invloed uit op de ontwikkelingsmogelijkheden. Ook deze gevarieerdheid is in eerste instantie op te vatten in elementaire zin als een verscheidenheid van prikkels, anders dan directe contactprikkels, van auditieve en visuele aard. Daarna, in de loop van de verdere ontwikkeling, ook in meer complexe zin als stimulatie van verbale, abstracte, sociale aard. Onderstimulatie belemmert de ontwikkeling van gelukkig gedrag bij het jonge individu. Bij het volgroeide individu leidt het rechtstreeks tot ongelukkig gedrag. En hetzelfde geldt voor overstimulatie. Bij onder- en overstimulatie worden elementaire vormen van gedrag gestoord in hun functies: eten, rusten en slapen, geslachtsverkeer, zich concentreren, zich gewaardeerd voelen en anderen waarderen. Er moet dus een optimaal gebied verondersteld worden van intensiteit en gevarieerdheid van stimulatie, zowel op korte als op lange termijn, als een van de voorwaarden voor gelukkig gedrag. De waarneming van gelukkig gedrag is niet een gegeven constante. Men kan het zich momentaan en scherp gedetailleerd realiseren, maar dat hoeft niet. De waarneming van optimale milieumomstandigheden en een ongestoord functioneren van het gedrag en zijn componenten kan vaag zijn. Het scherpe besef dat men gelukkig is kan misschien alleen opgewekt worden door voor het individu opvallende gebeurtenissen, waardoor zijn aandacht erop gericht wordt. Dit kan mede bewerkstelligd worden door psychofarmaca en door verbale methoden. Basale gedragscomponenten worden diepgaand beïnvloed door externe omstandigheden. Leerprocessen grijpen in op alle niveaus van het organisme. Een geïntegreerd gelukkig gedrag kan zich slechts ontwikkelen uit een samenspel van basale functies, gemoduleerd door aangeleerde processen van sociale aard.

**Prof. dr. H. C. J. Duijker**  
**Psychologische bespiegelingen over het geluk**

Wie iets beweren moet over menselijk geluk verkeert in een weinig aanlokkelijke positie. Hij kan niet hopen iets nieuws te zullen zeggen: sedert duizenden jaren hebben velen - en onder die velen bevinden zich de grootste denkers uit onze cultuur - zich het hoofd gebroken over de problematiek van het geluk, en geen aspect daarvan buiten beschouwing gelaten. Hij kan nauwelijks verwachten iets houdbaars naar voren te zullen brengen: ondanks de veelheid van opvattingen lijken adequate formuleringen te ontbreken. En wie kan verwachten te slagen, waar zoveel prominenten hebben gefaald? Aan de andere kant kan niet worden ontkend dat het vraagstuk van het menselijk geluk belangrijk is, en dat zijn oplossing ingrijpende consequenties zowel van individuele als van maatschappelijke aard zou kunnen hebben. Het blijft daarom een uitdaging vormen waaraan de menswetenschappen, speciaal ook de psychologie, zich niet kunnen onttrekken. Speciaal ook de psychologie. Immers, wat het geluk ook moge zijn, door welke factoren het ook moge worden gedetermineerd, het is een gesteldheid die algemeen hogelijk wordt gewaardeerd, die zo niet als het enige, dan toch als een der voornaamste doeleinden van menselijk streven wordt beschouwd. In het dagelijks leven spreken wij over een gelukkig mens, een gelukkig huwelijk, een gelukkige tijd en duiden daarmee op begerenswaardige, benijdenswaardige zaken. En bij alle voorbehoud dat een psycholoog past ten aanzien van de gangbare opinies, de 'sensus communis', kan hij zich toch niet veroorloven een zo evident verschijnsel als het streven naar geluk buiten beschouwing te laten. Toegegeven moet worden, dat in de psychologie hierover wel andere meningen zijn verkondigd. De behavioristische traditie - altijd nog bijzonder invloedrijk - wendde zich opzettelijk af van 'mentalistische' constructies als bewustzijn, gemoedsgesteldheid enz. Ook het geluk viel onder dit taboe, en werd beschouwd als iets waarmee een respectabel beoefenaar der psychologie zich niet zou mogen afgeven. Maar het klimaat verandert; en wij kunnen constateren dat heden ten dage ook psychologen weer aandacht wijden aan althans enkele van de problemen, waarvoor het menselijk geluk ons plaatst. Zoals gezegd, een bevredigende theorie inzake het geluk ontbreekt, ondanks alle pogingen. Met name de vraag wat mensen gelukkig maakt is vaak besproken, en heeft zoveel verschillende antwoorden uitgelokt, dat men moet concluderen dat zij tot nog toe op geen enkele wijze afdoende is beantwoord. Welnu, als een vraag tot onduidelijke en tegenstrijdige antwoorden leidt, is er alle reden die vraag zelf eens onder de loep te nemen. Immers, op een slecht gestelde vraag kan men geen goed antwoord geven. Als wij vragen: wat maakt een mens - of de mensen - gelukkig, dan wekken wij de indruk alsof er factoren, omstandigheden, gebeurtenissen zouden zijn die bevorderlijk zijn voor menselijk geluk in het algemeen. Maar het is zeer onwaarschijnlijk dat dergelijke factoren zouden bestaan. Want mensen verschillen in zeer veel opzichten, en wij moeten terdege rekening houden met de mogelijkheid dat een vijfjarig kind door andere dingen gelukkig gemaakt wordt dan een vijfentwintigjarige student, een beeldhouwer door andere dingen dan een beroepsvoetballer, een stamhoofd op Nieuw Guinea door andere dingen dan een burgemeester in Nederland, zelfs een vrouw door andere dingen dan een man. Kortom, de gestelde vraag is bedoeld om een algemeen antwoord uit te lokken; en het valt ernstig te betwijfelen of zulk een antwoord te geven is. Een tweede probleem heeft eveneens betrekking op de algemeenheid van de vraagstelling, en vormt in zekere zin de tegenhanger van het zojuist genoemde. Gesteld dat wij terecht van een kind zouden kunnen beweren dat het gelukkig was, en eveneens van een volwassene: zouden dan de gesteldheden, die wij met het woord 'gelukkig' aanduiden, in beide gevallen dezelfde zijn? Nemen wij voor het gemak eens even aan dat voor het kleine kind de verhouding tot

zijn ouders, voor een volwassen man de verhouding tot zijn vrouw een belangrijke bepalende factor is voor het gelukkig zijn: voelt dan, ondanks dit verschil, het kleine kind zich op dezelfde wijze gelukkig als de volwassene? Of moeten wij rekening houden met de mogelijkheid dat de aard van de geluksbeleving niet bij alle mensen gelijk is, en reeds om deze reden een passend antwoord op onze vraag niet te geven valt?

Een derde probleem verdient een enigszins uitvoeriger bespreking. Ik zal het als volgt formuleren: hoe weten wij eigenlijk of iemand gelukkig is? Dit is een moeilijk probleem, maar het moet eigenlijk opgelost zijn alvorens wij iets zinnigs kunnen zeggen over de factoren die bevorderlijk (of schadelijk) zijn voor het menselijk geluk. Immers, hoe kunnen wij ooit de invloed van enigerlei omstandigheid op iemands geluk vaststellen, als wij niet weten of hij gelukkig is?

In sommige psychologische onderzoeken, bedoeld om ons inzicht in de ontstaansvoorwaarden van het geluk te verdiepen, wordt aan de deelnemers - de proefpersonen - gevraagd of, respectievelijk in welke mate zij zich gelukkig voelen. Op grond van de antwoorden, door dergelijke vragen uitgelokt, probeert men dan de samenhang te ontdekken tussen enerzijds de mate waarin iemand zich gelukkig voelt, anderzijds zekere psychische, sociale, materiële omstandigheden.

Blijkbaar is hier verondersteld dat de antwoorden der proefpersonen op vragen of vragenlijsten een betrouwbare aanwijzing vormen voor de mate waarin zij zich gelukkig voelen. En dat is alleen maar mogelijk als zij zelf weten of zij gelukkig zijn, respectievelijk hoe gelukkig zij zijn. Maar kunnen wij er inderdaad op vertrouwen dat iemand zelf weet of en in welke mate hij gelukkig (of ongelukkig) is? Een merkwaardige vraag, zo lijkt het. Want, zo zou men zeggen, als iemand zich gelukkig voelt, merkt hij dat toch wel, en kan hij het ons laten weten - als hij daartoe bereid is, uiteraard. En wij mogen aannemen dat de proefpersonen - meestal vrijwilligers - deze bereidheid zullen vertonen. Echter, voorzichtigheid ook - of juist -ten aanzien van hetgeen vanzelf lijkt te spreken is geboden; dat hebben wij in de psychologie langzamerhand wel geleerd. Zo dienen wij - in verband met de taxatie van het eigen geluk - niet over het hoofd te zien, dat er gegevens zijn, die erop zouden kunnen duiden dat gelukkig zijn en zich gelukkig voelen niet noodzakelijkerwijze samen hoeven te gaan. Ik noem er een.

Niet zelden komt het voor dat iemand, terugziende naar een vroegere periode in zijn leven, opmerkt: toen wist ik niet hoe gelukkig ik was'. In deze verzuchting komt mede tot uiting wat in een bekend spreekwoord kort en bondig wordt samengevat: ontberen leert waarden. Anders gezegd: de mens beschikt in de regel over een zeer groot aanpassingsvermogen. De omstandigheden waaronder hij leeft - men denke aan gezondheid, gezinsleven, woning, inkomen, rechtszekerheid - blijven hem niet bij voortduring bewust. Hij went eraan, gaat ze als gewoon, normaal, vanzelfsprekend beschouwen. Eerst als deze omstandigheden in ongunstige zin veranderd zijn - door ziekte, ongeval, natuurramp, oorlog bijvoorbeeld - wordt hij weer attent op de waarde van datgene, waarvan hij zich vroeger nauwelijks rekenschap placht te geven.

Voor het ogenblik ga ik niet verder in op deze kwestie; zij komt straks weer aan de orde. Nu volsta ik met de opmerking, dat het op zijn minst genomen te betwijfelen is, of iemand op de vraag naar zijn gelukstoestand altijd een juist antwoord kan geven.

Wat geluk ook moge zijn, welke omstandigheden het ook mogen teweegbrengen, iedereen is ervan overtuigd, dat het in principe een broze, aantastbare, kwetsbare gesteldheid is. Geluk kan in ongeluk verkeren. Geen mens kan verzekerd zijn van de permanentie van zijn geluk. Sommigen trekken hieruit de conclusie dat het ware, dit wil zeggen het permanente geluk, niet voor mensen is weggelegd. Deze opvatting laat zich illustreren door een van de vele ons door de Oudheid overgeleverde anekdotes. Zij luidt als volgt: Alexander de Grote ontmoette

eens de wijsgeer Diogenes en vroeg hem: wat is het grootste geluk dat een mens beschoren kan zijn? Diogenes antwoordde: nooit te zijn geboren. Enigszins verbouwereerd zei Alexander: maar als nu iemand wel geboren is en hier op aarde leeft, wat is dan het grootste geluk dat hem ten deel kan vallen? Het antwoord van Diogenes luidde: zo spoedig mogelijk te sterven.

Men mag aannemen dat dit verhaaltje een verzinsel is. Maar het demonstreert een opvatting die niet alleen in de klassieke oudheid, maar ook in andere tijdperken en culturen valt aan te treffen: echt geluk is voor mensen onbereikbaar. Zij bevat een kern van waarheid, in zoverre als alle menselijk geluk wankel en vergankelijk is. Maar zij is onjuist in zoverre zij tot uitdrukking brengt dat geluk niet zonder zekerheid kan bestaan. Want dit is, psychologisch gezien, op zijn minst een zeer eenzijdige, men mag stellen een sterk vertekende voorstelling van de gang van zaken. Er zijn geluksbelevingen, die als het ware zelfgenoegzaam zijn, die geen plaats laten voor bezorgdheid omtrent de toekomst, waarvan men geneigd is te denken: wat de toekomst ook aan ellende brengen moge, dit heb ik tenminste gehad. Over de aard van die geluksbeleving hoop ik in het onderstaande nog enige opmerkingen te maken. Eerst echter wil ik nog enkele woorden wijden aan de - vooralsnog weinig talrijke - psychologische onderzoekingen over het geluk. Ik moet hierover kort zijn, daar mij de tijd ontbreekt voor een uitvoerige bespreking. Ik kan ook kort zijn, omdat de resultaten naar mijn mening weinig belangwekkend blijken te zijn.

Ik heb al vermeld, dat een aantal van de recente studies correlaties trachten te vinden tussen in- en uitwendige omstandigheden enerzijds, antwoorden op vragen naar geluk anderzijds. Hoegenaamd geen aandacht wordt besteed aan de door mij geopperde mogelijkheid, dat gelukkig zijn en zich gelukkig voelen wel eens niet samen zouden kunnen gaan. Het is misschien hieraan te wijten, of ook aan de veelal weinig bevredigende onderzoekmethoden, dat de uitkomsten nogal teleurstellend zijn. Er zijn enkele vage indicaties dat mensen met een meer harmonische, stabiele, evenwichtige persoonlijkheid zichzelf als gelukkiger bestempelen dan mensen die laboreren aan innerlijke conflicten. Veel hebben wij hier niet aan. Want als men correlatie vindt, betekent dat nog geenszins dat men ook oorzakelijke verbanden heeft ontdekt. Anders geformuleerd: als men observeert dat evenwichtige, psychisch en lichamelijk gezonde mensen vaker rapporteren dat zij zich gelukkig voelen - wat zij daar ook precies mee bedoelen - dan wil dit nog allerminst zeggen dat men noodzakelijke of voldoende voorwaarden voor het geluk heeft ontdekt. Het is immers een bekend feit, dat ook onevenwichtige, neurotische, zelfs psychotische personen intense geluksgevoelens kunnen ervaren. Om kort te gaan: op het ogenblik is er nog zo goed als niets bekend over eventuele persoonlijkheidskenmerken die iemand tot geluk zouden predisponeren. Dit is ook eigenlijk wel te begrijpen. Wij weten nog heel weinig omtrent de fundamentele en prealabele problemen rondom het geluk. Een analyse van de diverse betekenissen die het woord 'geluk' kan hebben is onmisbaar: het is de grote verdienste van Strasser hiertoe een fraaie aanzet te hebben geleverd. Maar ook wat men in de biologie noemt een taxonomie is nodig, een descriptie van de in de realiteit voorkomende varianten, en wel in allerlei opzicht. Een tweetal bescheiden pogingen zijn hiertoe onlangs ondernomen in het Psychologisch Laboratorium van de Universiteit van Amsterdam. Mevrouw S. Tuyl Schuitemaker-Lont heeft gegevens verzameld over factoren, die volgens haar informanten tot menselijk geluk zouden kunnen bijdragen; S. Schagen heeft gevraagd naar situaties waarin de door hem geïnterviewde personen een intense geluksbeleving hebben ervaren. Eén ding is reeds uit deze kleine studies wel duidelijk geworden: er bestaan in deze opzichten aanzienlijke verschillen tussen de mensen. En, de beperktheid van deze onderzoekingen in aanmerking nemend, mag men voorspellen dat bij grotere aantallen deze verscheidenheid nog groter zou blijken.



Ook nog op andere wijze dan de hierboven genoemde heeft men in de psychologie het probleem van het geluk trachten te benaderen, namelijk via theorie-en over de motivatie. Weliswaar wordt hier meestal niet het woord 'geluk' gebruikt; maar het is onmiskenbaar dat motivatietheorieën zich plegen bezig te houden met wat voor de mens het meest nastrevenswaardig is, met de toestand waarin de mens zich het liefst zou bevinden. En dat lijkt mij helemaal geen slechte omschrijving van 'geluk'. De meeste motivatietheorieën gaan ervan uit dat mensen zekere behoeften ervaren. Zij bespreken het aantal, de aard, de herkomst en de onderlinge relaties van deze behoeften. Zij zijn verder voor een groot deel op empirisch onderzoek gebaseerd. Het lijkt dus alsof langs deze weg een wat nauwkeuriger benadering van het geluksprobleem mogelijk zou zijn. Maar dit is helaas slechts schijn. Er zijn veel verschillende theorieën over de motivatie; en zij spreken elkaar meestal tegen. Zelfs een op het eerste gezicht zo eenvoudige zaak als die naar de aard der behoeften (welke zijn de - al dan niet fundamentele - behoeften van de mens?) wordt op talloze verschillende manieren beantwoord. Vandaar, dat diegenen die beweren dat wij niet over zo iets vaags en schimmigs als het geluk moeten theoretiseren, maar veeleer acties moeten ondernemen om te bewerkstelligen dat de menselijke behoeften worden bevredigd, daaraan toevoegend dat dan het geluk vanzelf wel komt, niet zozeer praktisch als wel onduidelijk zijn, omdat wij niet weten wat die behoeften zijn. Er is trouwens nog een complicerende factor. Als men de behoeften probeert te inventariseren, stuit men op de vraag of er behoeften zijn die niet behoren tot de oorspronkelijke uitrusting van de mens, maar in de loop van het leven zijn verworven, zijn aangeleerd. Deze vraag nu moet bevestigend worden beantwoord. Maar deze aangeleerde behoeften verschillen van milieu tot milieu, van cultuur tot cultuur. Als men dan nog verder overweegt, dat de beschikbare gegevens een verband suggereren tussen cultuur en persoonlijkheid, dan wordt wel duidelijk, dat ook de motivatietheorieën op het ogenblik niet in staat zijn veel bij te dragen tot de oplossing van het probleem van het menselijk geluk.

Na deze summiere opmerkingen over de psychologische theorieën inzake het geluk, respectievelijk het ontbreken van zulke theorieën keer ik nu terug tot een thema, dat ik al eerder heb aangekondigd, maar dat mijns inziens nog iets verder dient te worden uitgewerkt. Ik bedoel het onderscheid tussen gelukkig zijn en zich gelukkig voelen. Reeds kwam ter sprake het verschijnsel dat een toestand eerst achteraf, nadat hij in ongunstige zin is veranderd, als gelukkig wordt begrepen. Naar het mij toeschijnt laat het voorkomen van dit verschijnsel zich niet betwijfelen. Maar als het voorkomt, is het niet alleen mogelijk, maar ook wenselijk te erkennen, dat een gevoel van geluk en een toestand van geluk niet hetzelfde zijn. Er zijn trouwens nog andere redenen om dit onderscheid belangrijk te achten. Er zijn patiënten die aan zeer ernstige psychische stoornissen lijden, en wier persoonlijke en sociale leven in de allerergste mate door deze storingen worden ontwricht, zozeer dat zij veelal lange tijd in daartoe bestemde inrichtingen moeten verblijven. Welnu, sommige van deze patiënten ervaren, naar uit hun gedrag en hun mededelingen blijkt, bij tijd en wijle uiterst intense geluksbelevingen. Maar wie hen gadeslaat en ziet hoezeer zij in alle mogelijke opzichten gehandicapt zijn zal moeilijk in ernst kunnen beweren dat zij gelukkig zijn. Over deze patiënten zal ik niet verder uitweiden. Zij demonstreren dat geluksgevoelens kunnen optreden onder omstandigheden waarvan men op zijn minst moet zeggen dat zij weinig opwekkend zijn. En dit kan ons leiden tot een heel belangrijke conclusie: geluksgevoel kan blijkbaar bepaald worden door innerlijke processen, onafhankelijk van de situatie waarin de persoon overigens verkeert.

Als het geluksgevoel afhankelijk kan zijn van dergelijke innerlijke processen rijst de vraag of ook het tegendeel, het gevoel dat men ongelukkig, rampzalig enz. is, zich kan voordoen zonder duidelijk verband met de overige kenmerken van de situatie. Deze vraag moet

bevestigend worden beantwoord. Ook hier kan men weer verwijzen naar bepaalde ziektebeelden die in de psychiatrie bekend zijn, maar eveneens naar andere, in het dagelijks leven niet zelden zich voordoende, gevallen waarin mensen die naar het lijkt alles hebben wat hun hart maar kan begeren zich toch verre van gelukkig voelen.

Het geluksgevoel en zijn tegendeel kunnen naar mijn mening dus bepaald worden door innerlijke gebeurtenissen en gesteldheden meer dan door uitwendige omstandigheden. Dit is trouwens al een heel oude gedachte, zowel in de westerse als in de oosterse culturen. Formuleringen als: zoek het geluk in jezelf, en niet in de wereld; bezit, rijkdom, macht, zingenot, garanderen geen geluk; slechts in zichzelf kan men de toegang vinden tot het geluk of de gelukzaligheid, enz. zijn verre van zeldzaam. Hun strekking is: slechts de afwending van de wereld en haar begeerlijkheden opent de poort naar het ware geluk; de onthouding, de ascese, de meditatie enz. zijn hulpmiddelen om het te bereiken. Ook in deze opvatting schuilt een kern van waarheid, die incorporering verdient in een psychologische theorie over het geluk. Maar ook stelt zij - impliciet - een ander probleem aan de orde, dat ik kort wil vermelden. Het geluksgevoel komt hier naar voren als iets persoonlijks, individueels. Als men streeft naar geluk - in de zin van geluksgevoel - is men gericht op de eigen persoonlijke gesteldheid. Het geluks-streven is een egocentrisch streven. Hier rijzen verschillende vragen, waarvan ik er één noem die tegenwoordig nogal actueel is en die luidt: moet men een onderscheid maken tussen een echt en een schijn geluk (sgevoel)? De context waarin deze vraag wordt gesteld is in grote trekken de volgende. In onze moderne consumptie-maatschappij wordt de mensen voorgespiegeld dat zij alleen gelukkig kunnen zijn als zij een auto, een ijskast, een kleuren-tv en andere dergelijke artikelen bezitten, als zij volgens de laatste mode gekleed gaan enz. Uit de hoeveelheid consumptiegoederen die aangeschaft worden krijgt men de indruk dat deze beïnvloeding effect sorteert. De critici van onze maatschappij zeggen: als door deze opgeschroefde consumptie de mensen zich gelukkig voelen, dan is dat geen echt geluk. Echt geluk is eerst mogelijk in een heel ander soort maatschappij, waar de mensen zichzelf kunnen ontplooiën, niet langer vervreemd zijn, niet op winst uit zijn, waar iedereen dezelfde kansen heeft enz. Nu wil ik hier niet ingaan op de gerechtvaardigdheid van deze maatschappijkritiek, dat ligt ver buiten ons onderwerp. Wel acht ik het van belang dat meningen verkondigd worden niet over het eigen geluk, maar over dat van anderen. Men meent - sommigen menen - een oordeel te kunnen vellen over de kwaliteit, de echtheid van het bij anderen vooronderstelde geluk of geluksgevoel. En ik wil alleen maar even zeggen dat ik dat niet alleen psychologisch onverantwoord acht, gezien de huidige stand onzer kennis, maar bovendien in strikte zin levensgevaarlijk. Immers, de voorbeelden liggen voor het oprapen van de gevallen, waarin mensen bij duizenden en honderdduizenden zijn omgebracht, omdat zij niet in het 'ware' geluk wilden geloven. Men denke aan de kruistochten, aan de inquisitie, aan de zogenaamde zuiveringen in het Stalinistische Rusland, aan de oorlog in Vietnam enz. Al deze moordpartijen geschieden onder het voorwendsel - wat ook de werkelijke achterliggende redenen zijn geweest - dat men wist wat goed voor anderen was. Dat is een van de redenen waarom ik bijzonder weinig enthousiast ben als iemand mij vertelt hoe ik echt, werkelijk gelukkig kan worden. Ik zie dan de gevangenis en het concentratiekamp al opdoemen. Ik noem dit om te illustreren dat de psychologische problematiek van het geluk ook ethische aspecten heeft. Als men van mening is dat het geluk een der hoogste goederen is die een mens ten deel kunnen vallen - en daar valt veel voor te zeggen - dan ligt de conclusie voor de hand dat de maatschappij zo ingericht moet zijn, dat het bereiken van geluk voor iedereen zo gemakkelijk mogelijk wordt gemaakt. En dan zitten wij midden in de ethiek. Ken psychologische theorie over het geluk zou in de geschetste maatschappijopvatting blijkbaar van essentieel belang kunnen zijn, als zij bestond, en als politici bereid waren naar psychologen te luisteren. Aan de eerste voorwaarde zal waarschijnlijk sneller te voldoen zijn dan aan de tweede. Hoe kunnen wij het nog weinige dat

wij welen, en het vele dat wij aanvoelen of vermoeden omtrent het geluk in een enigszins samenhangend kader plaatsen. Ik meen daartoe een kleine poging te moeten doen, hoe dubieus de uitslag ook zal zijn.

Wij moeten daartoe een uitgangspunt hebben. Ik stel voor dit uitgangspunt te kiezen bij het begrip 'gezondheid', en geluk eens met gezondheid te vergelijken. Het tegenwoordig vaak gebruikte begrip 'welzijn' schijnt trouwens zowel op de lichamelijke als op de psychische gezondheid betrekking te hebben, en niet ver af te staan van wat ik 'gelukkig zijn' noemde.

Ik beperk mij nu even tot de lichamelijke gezondheid. Evenals geluk is dit begrip tamelijk moeilijk te omschrijven. Er zijn nog andere overeenkomsten. Men kan zich gezond voelen, en toch ziek zijn. Men kan zich ziek voelen, en toch gezond zijn. Het gezonde lichaam voegt zich als vanzelf naar onze intenties, wij kunnen wat wij willen. Dat is anders als wij ziek zijn. Wij kunnen dan allerlei normale activiteiten niet of niet naar behoren uitvoeren. Ziekte - vooral ook pijn - is een veel opdringerige toestand dan gezondheid. Als wij gezond zijn. bemerken wij ons lichaam nauwelijks. Maar de beperkingen, de vernauwing van de grenzen onzer mogelijkheden die de ziekte ons oplegt bemerken wij terdege. Juist dit opmerken vormt een wezenlijke constituent van het zich ziek voelen. Laten wij eens proberen deze gedachtengang te transporteren naar het geluk en het geluksgevoel, om te zien of dit iets oplevert. Gelukkig zijn en zich gelukkig voelen lijken evenmin noodzakelijk verbonden als gezond zijn en zich gezond voelen. Als het ongeluk vergeleken kan worden met ziekte, dan zou een gevoel van ongelukkig zijn inhouden een opgemerkte beperking van (sommige onzer) mogelijkheden. Een onopgemerkte beperking daarentegen zou heel goed met geluksgevoelens samen kunnen gaan. De ervaringen bij geesteszieken zouden in deze richting kunnen wijzen. Ook overigens lijkt de vergelijking aardig op te gaan. Oorzaken van ongeluksgevoelens - afgezien van lichamelijke kwalen en gebreken - kunnen van materiële aard zijn: armoede, ontberingen van allerlei aard, dit wil zeggen tekorten, beperkingen van mogelijkheden. Vaak komt het ook voor dat mensen zich ongelukkig voelen in verband met het vervallen of ontbreken van sociale relaties: als men zich in de steek gelaten, verraden weet, of geliefde personen moet missen, door dood of emigratie bijvoorbeeld. Eveneens, als men een doel, dat men dacht te kunnen bereiken, zich toch nog ziet ontglippen. Al dergelijke gebeurtenissen kunnen beschouwd worden als beperkingen van eerder aanwezige of verwachte mogelijkheden. Trekken wij de vergelijking nog verder door, dan zouden wij kunnen opmerken dat een toestand van geluk - gelukkig zijn - gekenmerkt zou zijn niet door het ontbreken van beperkingen (want ieder mens is altijd beperkt) maar veeleer door het niet opmerken van deze beperkingen. Ik meen dat deze formulering het duidelijke voordeel heeft, dat zij begrijpelijk maakt hoe mensen, die volgens ons onder zeer moeilijke omstandigheden leefden - zoals vele van onze voorouders - toch nog wel gelukkig konden zijn.

Het geluksgevoel zou, in het kader van deze beschouwingwijze, minstens twee belangrijke varianten vertonen. Enerzijds het besef dat men niets tekort komt, zijn mogelijkheden adequaat kan verwerkelijken, leidend tot satisfactie, tot tevredenheid met de eigen omstandigheden, het gevoel dat men voldoende speelruimte heeft om zijn intenties te verwezenlijken.

De andere variant - die een meer momentaan, soms extatisch karakter draagt, waardoor men soms overrompeld wordt - zou optreden als plotseling een nieuw perspectief wordt geopend, talrijke nieuwe mogelijkheden zich voordoen, een enorme verwijding van de grenzen zich lijkt te voltrekken. Als men een begeerd doel bereikt heeft, bijvoorbeeld een nieuwe wetenschappelijke ontdekking heeft gedaan, een meesterwerk heeft geschapen, een goede baan verworven, als een jongeman ontdekt dat het meisje waarop hij verliefd is ook van hem houdt, als men het geluk heeft (zeggen wij tegenwoordig helaas terecht) een geschikte woning te vinden, als men de hoofdprijs uit de loterij wint, dan lijkt het - eventjes - of een

nieuwe dimensie aan het bestaan is toegevoegd. Dan treedt het gevoel op van volheid, van alles aankunnen, van doorbreking van grenzen.

dan denkt men de wereld in zijn zak te hebben, kortom de simul et tota possessio van de scholastici. Maar blijkbaar is de mens zo ingericht, dat dit extatische gevoel ook kan optreden als er geen verandering optreedt in de mogelijkheden: dit gebeurt bij de meergenoemde geesteszieken, en soms bij het gebruik van drugs.

Ook bij normale personen echter is het extatische geluksgevoel tot op zekere hoogte bedrieglijk: men blijft aan meer beperkingen onderhevig dan men tijdens de geluksroes beseft. De realiteit herneemt al snel haar rechten. Maar de herinnering kan iemand bijblijven, en soms helpen latere teleurstellingen beter te verwerken.

Als gelukkig zijn - evenals gezond zijn - vooronderstelt een niet opmerken van in feite aanwezige beperkingen wordt ook duidelijk dat men zich soms eerst achteraf realiseert dat men gelukkig geweest is. Dit gebeurt als door enigerlei oorzaak vroeger bestaande mogelijkheden worden beknot. Men gaat ze pas opmerken als ze verdwenen zijn. Zo bezien, heeft geluk alles te maken met de menselijke mogelijkheden, of anders gezegd, met de menselijke beperkingen. ('Beperking' en 'mogelijkheid' zijn twee woorden voor hetzelfde.) Die mogelijkheden zijn om te beginnen niet voor iedereen gelijk, bijvoorbeeld voor kinderen anders als voor volwassenen, in sommige opzichten voor vrouwen anders als voor mannen. Verder zijn die mogelijkheden ten nauwste verbonden met de cultuur, zowel de materiële cultuur als de waarden- en normensystemen. Vroeger maakte een rijke vader zijn zoon misschien gelukkig met een rijpaard, nu met een sportauto; honderd jaar geleden waren er nog geen auto's. Als men de verscheidenheid van persoonlijke en cultuurgebonden mogelijkheden in aanmerking neemt moet men wel tot de conclusie komen dat er geen algemeen recept voor geluk is. Het geluk kan, als mijn opvatting juist is, alleen formeel worden omschreven in termen van mogelijkheden, niet inhoudelijk, in termen van omstandigheden of gebeurtenissen. Hier zie ik overigens een verschil met de lichamelijke gezondheid. Wij kunnen zinvol van lichamelijke gezondheid spreken om dat en in zoverre als wij weten hoe het menselijk lichaam optimaal functioneert. Het menselijk lichaam kan als een machine beschouwd worden die op bepaalde wijze werkt, en waarvan althans sommige storingen kunnen worden verholpen of gecompenseerd.

Over het optimale psychische functioneren daarentegen weten wij bijzonder weinig, mede omdat duidelijke criteria ontbreken. Op dit uiterst ingewikkelde probleem kan ik hier niet ingaan. Om iets van de moeilijkheden toe te lichten slechts het volgende. Sommige van de grootste menselijke prestaties zijn geleverd door personen die op enigerlei wijze ernstig gestoord waren. Heel duidelijk is dit in de literatuur. Men denke aan Dostojewsky, Rimbaud, Verlaine, Baudelaire, Proust. De vraag doet zich voor of hun prestaties van nog hoger kwaliteit zouden zijn geweest als zij niet gestoord waren geweest, dan wel juist van zo'n hoog niveau waren omdat zij van het normale patroon afweken. En deze vraag is op het ogenblik niet te beantwoorden. Wij weten eenvoudig niet welke factoren het optimaal functioneren van de menselijke creativiteit bevorderen. Op het terrein van de lichamelijke gezondheid kan men werken met concrete maatregelen om een specifiek defect te verhelpen, zoals pillen, operaties, prothesen enz. Men heeft daar een inhoudelijke omschrijving zowel van de kwaal als van de remedie. Dit is in de psychische sfeer vooralsnog onmogelijk. Vandaar dat er geen recept te geven is, noch voor psychische gezondmaking, noch voor geluk, behalve voorzover lichamelijke gezondheid voor beide een voorwaarde zou vormen. Omdat geluk nauw samenhangt niet alleen met de menselijke mogelijkheden, maar ook met iemand's taxatie van, respectievelijk perceptie van zijn eigen mogelijkheden, zijn er, zoals trouwens overal in de psychologie, complicaties te verwachten. Want geen perceptie, ook niet die van eigen mogelijkheden, is noodzakelijk veridiek. Overschatting zowel als onderschatting van eigen mogelijkheden komt voor, en hebben consequenties voor de geluksbeleving. Overschatting

sluit haar meestal uit, onderschatting laat haar toe. Zo hebben waarschijnlijk veel vrouwen hun mogelijkheden onderschat, maar zich toch gelukkig gevoeld.

De taxatie van eigen mogelijkheden hangt namelijk ook af van hetgeen men anderen in zijn omgeving ziet doen. Slechts als zij meer doen heeft men reden om zich achtergesteld en belemmerd te voelen, hetgeen tot ontevredenheid kan en vaak zal leiden. Hier wederom worden wij geconfronteerd met de waardensystemen die in een bepaald milieu gelden, met de cultuur.

Een consequentie van mijn opvatting is, dat er duidelijke relaties bestaan tussen geluk en vrijheid. En al heb ik mij in dit uur tot een aantal onberaden uitlatingen over het geluk laten verleiden, over het nog veel moeilijker vraagstuk der vrijheid zal ik er het zwijgen toe doen.

#### Korte bibliografische notitie

Een nuttig en beknopt overzicht, met een aantal verwijzingen naar literatuur is:

- R. Veenhoven, Geluk als onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Sociologische Gids XVII, 1970 pag. 115-121.

Verdere literatuurverwijzingen, alsmede resultaten van op beperkte schaal verricht onderzoek, zijn vervat in twee doctoraal-werkstukken:

- S. Schagen, Lezen, nadenken en praten over geluk. Psychologisch Laboratorium Universiteit van Amsterdam, april 1970.

- S. Tuyl Schuitemaker-Lont, Oordelen en vooroordelen over de voorwaarden tot geluk. Psychologisch Laboratorium, Universiteit van Amsterdam, september 1970.

De bovengenoemde werkstukken zijn te raadplegen in de bibliotheek van het Psychologisch Laboratorium, Weesperplein 8, Amsterdam. Van de fenomenologische literatuur verdient naast de studie van H.C. Rümke, Phaenomenologische en klinisch-psychiatrische studie over geluksgevoel. Leiden, 1923, vooral vermelding:

- S. Strasser, Das Gemüt, Utrecht, 1956, waarin een uitvoerige analyse van diverse aspecten van het geluk wordt gegeven.

Over de theorieën inzake de motivatie wordt tamelijk uitvoerig bericht in:

- C. N. Cofer and M.H. Appley, Motivation, theory and research, New York, 1964.

Iets minder uitvoerig, maar eveneens instructief, is de verzamelbundel

- H. Thomae (ed.). Die Motivation menschlichen Handelns, Köln-Berlin, 1965.

**Prof. dr. C. von Fürer Haimendorf**  
**Human happiness in non-western cultures**

'Happiness' is a concept almost impossible to define even though most of us have a fairly clear idea of the feeling of happiness, and in everyday speech we use the words 'happy' and 'unhappy' without doubting that they convey to the listener the meaning the members of our own society usually attach to these terms. Yet if we were to explain to a person ignorant of their meaning the precise ingredients of happiness we would experience the same difficulty as we encounter in the attempt to define such basic concepts as 'beauty' or 'goodness'. However, speaking as an anthropologist, I am not concerned with philosophical definitions, and by the very fact that I am setting out to compare concepts of happiness as well as the potentialities for what we call 'happiness' in a number of societies other than our own western society, I commit myself to the assumption that there is a universal idea of 'happiness', the occurrence of which can be subjected to a cross-cultural study.

Such a study could be based either on the literatures of non-western peoples, or on the observations made by those who have had occasion to live among peoples of different cultural levels and have observed their conduct and their attitudes at first hand. As the organizers of these series of lectures have chosen an anthropologist to speak about happiness in non-western cultures, I presume that the second approach is expected, and I shall confine myself mainly to the discussion of societies of which I have personal experience. In doing so I shall deal not only with primitive societies but also with some of the representatives of the great Asian civilizations. The ideologies of such peoples are partly reflected in their literatures, which are the proper field of study of orientalists, and I must emphasize that I have neither the competence nor the intention of analyzing such literary evidence and will base my argument almost exclusively on direct observation. Considering a wide range of societies greatly differing in material standards, I shall concentrate mainly on two aspects: on the scope the society provides for the individual's happiness as we understand it, and on the idea of happiness as formulated by the society in question, as far as such a formulation can be discovered. In this lecture I propose to deal with these phenomena as they are encountered in some Indian tribal societies, in the caste society of orthodox Hindu communities and in the Buddhist societies of Ceylon and the Tibetan-speaking peoples of the Himalayan regions. The range of ecological patterns covered by these societies extends from the most primitive conditions to civilizations of great complexity and sophistication, but it would seem that there is no direct correlation between material advancement and the scope for individual happiness, and the restrictions on the choice of individuals vitally affecting their emotional well-being are perhaps greatest where the organization of economy and social life is most elaborate. In the course of our cross-cultural investigation we will have to consider the various factors determining the choices open to an individual in the pursuit of the means which enable him or her to satisfy basic bodily and psychological needs and to attain thereby a state definable as contentment or happiness. In doing so we will have to concentrate on those spheres of human behaviour within a comparison between primitive and more highly organized and intellectually advanced societies can lead to meaningful results, and this limitation of our frame of references excludes the consideration of philosophical and metaphysical speculation about transcendental states of bliss, as well as the experiences of ecstasy of religious visionaries. Similarly the type of happiness culminating in a state of supreme elation attainable only by lovers in the moment of physical and spiritual consummation of a passionate relationship, or perhaps by a performing artist in the hour of an overwhelming triumph, will have to be excluded from our consideration. Anthropological data do not enable us to compare such experiences in different cultures, and it could well be argued that by ignoring such climaxes of human bliss we blur the concept of happiness and restrict

ourselves to the discussion of the scope and expression of contentment. Yet, unlike the psychologist, the anthropologist is not competent to undertake a scientific analysis of the reactions of individuals. His competence lies in the study of the system of social relationships and of the ecological milieu within which individuals operate. Hence I shall focus on the social and economic conditions which allow happiness to thrive, and must try to isolate factors relevant to the level of happiness observable in a society. In determining the factors to be included in our comparison we cannot completely avoid an element of ethnocentricity. For how can we even attempt to isolate factors making for human happiness if we do not start from the premise that 'happiness' is a state of mind experienced in a greater or lesser degree by all human beings, whatever their material or cultural equipment. Basing our approach on the conditions which members of western societies consider conducive to the attainment of happiness we may begin with the assumption that in other societies too the degree of happiness enjoyed by an individual will depend on the following factors:

1. Adequacy of food supplies and shelter;
2. Success in the economic activities traditional in the society in general and appropriate to the social status of the individual in particular;
3. The nature of the interaction with other members of the society, and specifically with those engaged in activities involving frequent face-to-face contacts;
4. The physical security enjoyed by individual men and women;
5. The latitude allowed to the individual in the choice of sexual partners;
6. The pattern of beliefs in man's interaction with supernatural powers.

While all these factors have some bearing on the scope for the attainment of a degree of happiness none can be regarded as responsible for enabling men to lead the good life and experience a mental state which could be described as happiness. It would seem legitimate to assume that the pursuit of happiness is universal to humanity, and I propose therefore to begin our observations with the type of social conditions typical for the overwhelmingly largest part of man's existence on earth, namely that of nomadic hunters and foodgatherers. We know now that humanity has existed for at least a million years and during all that time, with the exception of the last 10,000 years, men have subsisted by hunting and the collection of wild edible plants. Many of the drives and attitudes found in modern mankind must have developed during the immense periods when small bands of men, equipped only with rough stone tools, roamed the grasslands and forests of a sparsely inhabited earth. We have no direct evidence of the social conditions and the mental states of those early men but we can attain some understanding of their pattern of life by observing primitive communities which persist on an economic level comparable to that of the hunters and gatherers of palaeolithic times. My own experience of such a society is derived from my study of the Chenchus, an Indian tribe inhabiting the wooded highlands of the central Deccan. (1) The Chenchus' dependence on edible forest produce militates against the concentration of local groups consisting of more than ten to twelve families, and during certain seasons when food is scarce even these groups split up and disperse over the tracts of country where their members possess hereditary hunting and gathering rights. The individual Chenchu family has great latitude in joining the one or other group, and each man is free to live in his father's, his mother's or his wife's territory. Thus there is little restriction on a Chenchu's freedom to choose his environment and no political authority curbs his mobility within the group territory. Neither are there ties of property to bind him to any particular locality. Spatial mobility implies here also a great degree of freedom in choosing the persons with whom he wishes to share his daily activities and such occasional pleasure as dancing, singing and drinking. As to the choice of occupation, on the other hand, there is virtually no freedom of

choice, for every Chenchu man or woman must spend the greater part of every day in collecting edible roots and berries.

What is the scope for contentment and happiness in such a pattern of life?

The Chenchu has none of the material comforts of a sedentary cultivator, for the flimsy leaf and bamboo shelters offer little protection against heat, cold or rain. He lives literally from hand to mouth. It is not customary to accumulate stores of foodstuffs, and many are the days when a Chenchu wakes up without any food at hand. Yet, the very fact that a Chenchu does not expect to depend on a store of food frees him from many anxieties. He knows that by going out in search of edible roots and tubers he will be able to satisfy his basic need of food, and that luck in the chase may provide him and his family with ample meat. In his daily economic activities he is not dependent on anyone except himself, and this self-sufficiency gives him assurance and confidence in his own efficiency as a provider. No one possesses more than the next man, and this equality excludes envy and jealousy. As no one can gain by depriving another of material goods there is little friction over economic issues. Spatial mobility serves moreover to counteract tension between two members of a local group. The man at variance with a kinsman or fellow tribesman can easily move to another group, and friction lessens when face-to-face contact is broken off. Hence the unhappiness of long drawn-out quarrels or disputes between kinsmen or neighbours has no place in Chenchu society and those sharing a jungle camp are usually people who have chosen each other's company and like being together.

Similarly Chenchus seldom experience the unhappiness arising from unions of ill-matched sexual partners. Both men and women are free to choose their spouses. Except for the rules of clan-exogamy there is little restriction on pre-marital relations, and most marriages result from the spontaneous attraction of the young people concerned. The dissolution of unsuccessful marriages too lies in the hands of the two spouses, and society does not place any effective restraint on those anxious to change partners. It would thus seem that among people living the free life of semi-nomadic hunters and foodgatherers interpersonal relations are less likely to cause unhappiness than in societies where those who cannot agree have no easy means of getting out of each other's way.

In his relations with supernatural powers the Chenchu is not burdened by the fear of offending jealous gods. There is a belief in a number of basically benevolent deities, and the individual addresses himself to the gods to obtain benefits. But failure to do so arouses neither comment nor social condemnation. The absence of a sense of sin seems to exclude any unhappiness flowing from a state of disharmony between men and gods, but neither do Chenchus experience the elation felt by those believing in a mystical union between humans and divine powers. In attempting to assess the scope for happiness in a society of primitive foodgatherers we must differentiate between the material and the social factors. There can be no doubt that people without solid dwellings are more often subject to intense physical discomfort than those enjoying the shelter of a permanent home, and that the diet of an average foodgatherer is inferior to that of farmers or pastoralists. The urge to improve his material circumstances must have been operative in stimulating man to change his economic conditions and progress from a foodgathering economy to that of cultivators and husbandmen. Yet, dissatisfaction with the arduous life of hunter and collector is not necessarily intensive enough to motivate a change in the pattern of life even among those foodgatherers who have become familiar with the style of life of materially more advanced sedentary neighbours.

Thus such forest dwellers as the Chenchus have long been aware of the possibilities of a different form of existence, but have shown no desire to adopt the way of life of the farming communities in the surrounding country.



When we consider the social factors relevant to a society's potential for happiness, the social system of Chenchus and similar foodgatherers seems to allow the individual a great deal of freedom in following his own likes and desires. Neither men nor women have to conform to the dictates of persons in authority, and in the ordinary course of life they seldom come up against any restriction on their freedom of action. This is true not only of the Chenchus but also of comparable societies. Thus the pygmies of the Andaman Islands in the Indian Ocean maintain social harmony in a very similar manner. Observers of the Andamanese have described the happy combination of a maximum of personal freedom with a minimum of strife and interpersonal friction in lyrical terms. Thus the Italian anthropologist Lidio Cipriani, writing in 1954, described the Onge tribe of Little Andaman as follows: '... the Onge are to be considered one of the happiest people on earth, needing nothing essential from outside, as they have everything they can wish for in their habitat ... Every Onge enjoys freely the fruits of his work ... It is very amusing for them to think that a man can give orders to others ...

Notwithstanding this there is perfect order in the island, because nobody interferes with the work or encroaches upon the rights of others. So life is peaceful for them. The only disturbance is created sometimes by women. A wife may run away from her husband to marry another man, but then also everything proceeds quietly because the husband cannot interfere with the decision of the woman. No beating, no revenge, no quarrel between the two men is admissible in the Onge code of behaviour. Even children are free and never beaten by parents or others. The Onge do not even beat their dogs.' (2)

While Cipriani may have slightly idealized the Onge, his account tallies in many ways with those of earlier observers. The peaceful and happy disposition of primitive foodgatherers has been noted by many anthropologists, and it would seem that peacefulness and an even temper rank high among the qualities valued by such societies. The ability to dominate others is of little relevance in communities where resources and goods are evenly spread and no one can greatly gain at the expense of others. Above all there is no scope for the dissatisfaction and envy which results from an unequal distribution of desirable goods. The primitive foodgatherer appears to be content with his lot because all his fellow tribesmen live in exactly the same style, and no one experiences the irritation of seeing others enjoy advantages or pleasures which are beyond their reach. We may now ask whether primitive foodgatherers themselves voice any ideas about an ideal state in which men and women can enjoy perfect happiness. At this level of cultural development there exists on the whole no idea of a paradise in which human beings are free from the cares and troubles of life on this earth. The nearest approximation to such ideas are myths of a golden age in which the material circumstances of life were more favourable. Myths of this type refer usually to a state of existence in which food was available in unlimited quantities and could be obtained without any exertion on the part of man. The preoccupation with food is understandable among people living from hand to mouth, and it is perhaps equally understandable that in a society in which social harmony and good will are the normal condition, there are no myths which depict an ideal social state different from that prevailing in reality. My next example of a preliterate society is taken from the highlands on the borders between India and Burma.

There a group of tribes known as Nagas has persisted for centuries in almost complete isolation from the higher civilizations of Hindu India and Buddhist Burma. This isolation is to some extent still persisting: only two months ago I stayed in a Konyak Naga village which had never before been visited by any European, and has only recently been brought under effective Indian administration. (3) Unlike the populations I have so far discussed the Nagas have created a substantial material culture, and their economy is based on a systematic and effective utilization of the resources of their environment. They live in large, compact villages of several hundred houses and cultivate the surrounding land, growing rice, millet

and taro. Their houses are well built and spacious, and their material possessions comprise a large assortment of implements, textiles and ornaments. Though Nagas work very hard in their fields, which they till without the use of ploughs or animal traction, their life is very much more comfortable than that of any tribe of nomadic foodgatherers. Except in the rare event of crop failures, they have ample stores of grain, and shortage of food is not a problem in the average Naga household.

While well cushioned against economic hardship Nagas are often threatened by aggressive neighbours. Until comparatively recent times headhunting and intervillage feuds were rampant in many parts of the Naga country. Only within the precincts of his village, which was virtually a fortress guarded by batches of young warriors, did the individual enjoy security of life and property. Divorced from the protection afforded by the village community a man had no security in a country where lone strangers were likely to fall victim to headhunters, and the most in-offensive of individuals could lose his life simply because a neighbouring tribe required a head for a specific occasion. Under these circumstances the incentive to remain at all costs within the fold of one's own community was great, and a Naga had every reason to conform to the laws regulating the life of the village society. Here there is little spatial mobility of the kind found among foodgatherers, and the individual's physical and emotional well-being depends on his or her integration within the local community. It is the close cohesion of a village which gives the Naga a sense of security within a potentially hostile world. All observers of Naga communities have been impressed by the striking gaiety and cheerfulness of the people, and although such impressionistic judgments are not a very satisfactory basis for comparative studies, long acquaintance with one of the Naga tribes, the Konyak Nagas, gives me the personal conviction that despite the scope for violence in intervillage relations, Naga society provides a framework within which individuals can attain a relatively high degree of happiness. I attribute this to several factors. The type of shifting cultivation practised by the Konyaks and other Naga tribes, yields normally sufficient crops to free the people from want and to enable them to brew throughout the year large quantities of rice-beer, the availability of which furthers conviviality and creates scope for a generous hospitality. Liberality in the expenditure of material resources in this form is greatly valued, and wealthy men gain prestige mainly by the hospitality they offer to kinsmen and friends.

Another source of happiness is undoubtedly the latitude which Konyak morality allows to the young of both sexes. Custom provides ample opportunity for young men and girls to congregate in a pleasant atmosphere and form amorous attachments. Night after night groups of young people meet to sing and gossip, and there is customary provision for lovers to sleep together without arousing any social disapproval. Many premarital romances lead to permanent unions and marriages arranged on the initiative of parents without the young couple's active participation can be dissolved if one or the other partner forms another strong attachment. Obviously there are cases of unrequited love among Konyak Nagas as among other populations, but it would seem that the institutional arrangements for sexual partnerships are such as to reduce to a minimum frustration and unhappiness due to incompatibility. I have suggested that among primitive foodgatherers the absence of inequalities in the control over material resources excludes many causes of strife and unhappiness. Among Konyak Nagas there exist both differences in wealth and in political influence, but owing to the closely knit character of a Naga community they do not seem to inhibit the case of personal relations, and as members of the same clan and community-house men of widely differing economic status meet as equals. One has only to watch a group of perhaps as many as eighty men and boys at work when building a house or harvesting a field, to realize that they cooperate in a spirit of uninhibited equality and bring a joyousness to their labour such as one sees seldom among workers in a more advanced society. Cooperative labour assumes here something of the character of a social occasion, and men will throw themselves into the work

of harvesting a field with the same exuberance with which they will join a group of dancers performing a war-dance. In the realm of relations with supernatural powers

Naga society does not impose on the individual any irksome restrictions, and men are free to follow their inclination in deciding on the resources to be devoted to sacrifices and household rituals. As long as the individual does not interfere with the observances of the majority, no one is in the least concerned as to whether he actively engages in any ritual activity, and even less as to what beliefs he holds in regard to supernatural powers. There are sceptics and agnostics in many Naga communities, but no one is seriously concerned about their views, and there is certainly no machinery to deal with the unorthodox or non-conformist in matters of ritual and belief.

The Konyak Naga has no concept of a 'better world' in the Christian or Buddhist sense, but believes that the Land of the Dead, a kind of underworld, is an almost exact replica of this world and that the lives men and women will lead there are very similar to their earthly existences. I think it is reasonable to conclude from this that Konyak Nagas have no conception of a state of happiness attainable only in a sphere other than that of which they have direct experience.

An atmosphere similar to that encountered among the Nagas prevails among the Apa Tanis, a tribe of subsistence cultivators inhabiting a valley of the Eastern Himalayas. (4) Like the Nagas the Apa Tanis live in crowded villages of many hundred houses and while inside these villages peoples enjoy a high degree of personal security, those leaving their villages and the surrounding cultivated land are exposed to attacks by warlike neighbours. Apa Tani society is divided into two classes of different status, a class of privileged patricians and a lower class consisting of commoners and slaves. There is no intermarriage between these classes, but in day-to-day live they mix freely and do largely the same work. There can be little doubt that the patricians, who incidentally outnumber the commoners and slaves, attain in some respects greater satisfaction than the members of the lower class. Yet, we would be mistaken to assume that the lot of an Apa Tani slave is necessarily a very unhappy one. Those living in their owner's houses are treated more or less like members of the family and addressed with kinship terms appropriate to their age. Others are given houses of their own and often also pieces of land which they cultivate for their own benefit. Today slavery is officially abolished, and slaves would have been able to cut their ties with their masters. Yet many continue to maintain their relationship of economic dependence, presumably because it gives them security and they have a sense of loyalty to their former owners. Even when slavery was still in force, many slaves talked affectionately of their masters and referred with unmistakable pride to their wealth and high status. This suggests that relationships of inequality, can be a source of satisfaction even for the weaker partner as long as there is an element of warmth and mutual appreciation. The Apa Tanis are extremely sensitive to social approval and disapproval, and the fear of being 'shamed' is a powerful incentive to conformity with accepted values. The approval of their fellow tribesmen and a favourable place within the social and economic system of this world is the ultimate aim of Apa Tani conduct, and there is no concept of a supernatural state of happiness which men of merit may attain after death. Like the Nagas Apa Tanis think of the Land of the Dead as a continuation and reflection of life in this world. The rich will again be rich, and the poor will be poor; good people will be good again and bad people bad.

Economically and politically Apa Tanis have always enjoyed considerable stability, and it seems that this stability is an important factor in providing the basis for a life of happiness and contentment. Secure in the possession of their carefully tended land and protected against external aggression by the sheer number of fellow-villagers dwelling on one site, the Apa Tanis could devote their energies to the development of satisfying interpersonal relations, and

particularly the young had great freedom in the pursuance of love-affairs as well as in the choice of marriage partners.

Neither security of property nor this freedom in the relation of the sexes can be taken for granted in a society of subsistence cultivators. Quite different and far less harmonious conditions prevailed among the Apa Tanis' next door neighbours, the war-like and turbulent Dafla tribes. (5) Unlike the Apa Tanis who excell in the cultivation of irrigated rice-fields, the Daflas are slash-and-burn cultivators, whose fields and settlements are of little permanence. Their settlements consist of long-houses built in small clusters or dispersed over a hill-side. Each household sheltering up to twelve primary families represents an autonomous entity. The inhabitants of such a long-house constitute the only firmly integrated social and political unit. The households constituting a settlement are under no obligation to cooperate for mutual defence, and it is quite a common occurrence that one or two houses in a village are raided and burnt, and the inhabitants carried off captive or even killed, while the other households remain unmolested and their inmates make no attempt to come to the aid of their co-villagers. There exists no tribal authority to which the victims of aggression can appeal, and self-help in the form of retaliation is the only form of redress open to those aggrieved. Indeed there are times when a whole region torn by feuds and devastated by raids and counter-raids presents a picture of political chaos. The measure of personal security enjoyed by the average Dafla is very small, and in quest for allies who can give him some protection against his enemies, the Dafla will often sacrifice personal sensibilities to political aims. Thus marital unions are frequently not the result of emotional attachments between the partners, but are concluded to cement a political alliance between two families. The world of the Dafla is a harsh one, in which there is little room for sentimentality, compassion and a spirit of forgiveness. Everyone is always ready to take up arms in the defense of his interests and little thought is given to the rights and sentiments of others. In such an atmosphere there is comparatively little scope for the flowering of personal happiness, and my impressionistic assessment of Dallas and Apa Tanis is certainly, that the Daflas are much sterner and less relaxed than the Apa Tanis, and that their reliance on violence and self-help creates an attitude to life much less conducive to personal happiness than that of a society in which the individual has the support of a closely knit community. Happiness to a Dafla means undoubtedly the possession of a large house, many heads of cattle and valuable ornaments, the ability to marry many wives and to conclude alliances with other powerful men, and the prestige of a successful warrior. But all these assets are comparatively ephemeral, and a raid by a more powerful opponent can deprive even a prominent man of all his possessions and of his personal liberty. Thus security is the one essential factor lacking in Dafla society and the spectre of feuds and raids is seldom absent from Dafla consciousness.

The few examples of primitive populations, of which I have personal experience, indicate the wide range of factors affecting the scope for individual happiness among comparatively backward societies. In none of these societies does there appear any conceptualization of 'happiness', but neither have I ever encountered any phenomenon comparable to the 'malaise' or general dissatisfaction with life and the type of society we live in which is so widespread in the modern world. Primitives living in isolation from advanced civilization usually do not envisage any pattern of life other than their own, and without the possibility of comparisons they seem content enough with their traditional manner and standard of living. This situation changes, however, where the agents of more advanced societies, be they administrators or missionaries, introduce new ideas and educate the young according to the tenets and aspirations of a materially superior foreign culture. Innumerable examples show that such education, though the unavoidable precondition of material progress, does not necessarily improve the chances of personal happiness, and the discrepancy between expectation and attainment often causes positive unhappiness. Divorced from the values and the traditions of

their own culture, those educated along the lines of a different system are likely to feel uprooted and to aspire to economic goals and a style of life beyond their reach while they find no more satisfaction in the cultural environment of their tribal culture. I shall now consider the scope for personal happiness in Asian societies of a complexity and sophistication far greater than that of the tribal societies so far discussed. In doing so I realise the difficulty of generalizing about the values and attitudes of populations numbering many millions. While an anthropologist spending a year among a primitive tribe can obtain a fairly reliable insight into the thinking of the people he studies, even many years spent among sections of an advanced society do not enable an observer to gain personal experience of more than a minute fraction of the population studied. The following analysis of Hindu society must hence be regarded as tentative and applicable only to the specific communities of which I have personal knowledge.

Let us begin by considering the main difference between tribal and Hindu ideas on the conduct expected of the individual. While in most tribal societies there is the naive assumption that the individual is fully entitled to strive for his own benefit and hence for his personal happiness, Hindu caste society puts the interests of the group first, and those of the individual last. Conformity to caste-rules which regulate the caste-members' life in every minute detail is considered the supreme virtue, and if personal wishes and desires conflict with the demands of the caste, they have to be sacrificed on the altar of conformity. Scope for individual choice is narrow and usually confined to economic rather than social matters. Whereas in other societies public opinion and legal sanctions may restrain the individual only from committing actions contrary to the interests of the community as a whole, in a caste-society many actions in no way concerning the wider community are subject to the control of the members of the individual's own caste. (6) Caste-rules cover most spheres of social life. No caste-Hindu is free to take up whatever type of work he is interested in, for although he may not be compelled to follow the traditional craft or business of his caste, he is limited in the choice of an alternative occupation. Thus caste-rules may impede the development of talents and by doing so restrict the satisfaction which flows from engaging in work freely chosen. When we consider the sphere of sexual and marital relationships, we find that in high caste Hindu society the individual's freedom of choice is reduced to a minimum. The rigid insistence on caste and sub-caste endogamy greatly limits the choice of partners, and where a caste is locally represented only by a few families this limitation may be drastic. Moreover, there is the almost universal practice of arranged marriages, which leaves the choice of partners virtually in the hands of the parents of bride and bridegroom. Any intimacy between young men and girls before marriage is out of the question among high caste Hindus, and this deprives the young people of all the joy and happiness the unmarried of tribal societies derive from hetero-sexual relationships. Even where under modern conditions the young people are allowed to see each other before a betrothal is finalized, there is at the most the possibility of rejecting a proposed partner, but not of taking the initiative in the choice of a spouse. It is therefore no exaggeration to say that in traditional high caste Hindu society, neither men nor women enjoy any freedom in establishing what in western eyes is the most important and intimate of all interpersonal relationships, and the one on which the happiness of the individual depends to a very great extent.

The apparent disregard of the emotions of the individual in the arrangement of marriages prevails even among Indians settled in western countries. Thus the Sikh communities in present-day England continue their marriage customs, and parents allow their children very little say in the choice of their marriage partners. Even though boys and girls go to English schools and must inevitably absorb many western values, parents invariably arrange their marriages, and it is very usual for young men to be married to girls still in the Punjab at the time of the wedding. In such arrangements the regard for the immediate happiness of the

individuals concerned is minimal, and the prevailing attitude is that marriages should benefit the status of a family within the community, and in the particular case serve the retention of traditional Indian values and prevent any erosion of such values by an assimilation to the British style of life.

This attitude is consistent with the principal trends of Hindu ideology which places a high premium on conformity and does not regard the happiness of the individual as of prime importance. Hindus see the individual not so much individual happiness, namely personal liberation in the form of moksha, the attainment of ultimate release. Among Hindus the possibility of seeking individual liberation from the ties of family and society is an option open only to exceptional men, and the percentage of ascetics is extremely small. But among the Buddhists of Ceylon the withdrawal from the secular world is a choice made by all those who join a monastic order, and as monks strive for detachment from all earthly ties. This quest for liberation from worldly cares and anxieties is no doubt also motivated by the desire for a happiness not attainable in human relations. Yet, even for those who seek future bliss by gaining merit by prayer, meditation and charitable acts, there are two alternative goals to strive for. One is the ultimate liberation by entrance into a state of nonexistence commonly referred to as nirvana. and one is rebirth in a superior sphere imagined as the realm of the celestial gods.

Most Ceylonese monks profess the desire to proceed through a long chain of existences to the state of nirvana, but many laymen doubt that even monks can seriously aspire to a state of non-existence. They claim that monks like laymen hope for rebirth in a better and happier world. They believe that human beings of great merit can be reborn as celestial gods, and that as such they enjoy the pleasures of the heavenly sphere for an immensely long period. Yet, even such an existence is not without end. Gods live in a state of bliss, but they have too many distractions to meditate and they cannot acquire merit. Hence the store of merit acquired in previous existences is gradually used up, and when it has run out even a god has to return to the cycle of reincarnations and is likely to find himself born in a lower form of life. Some monks as an independent agent, guided by his own inclinations and conscience, but as a member of a tightly organized community. His actions affect not only his own status but also the status of those closest to him. For the wrong conduct of one individual can have a chain-effect on others, such as the pollution of all the members of a household by a caste-offence of one single person. In matters of practical ethics, little latitude is left to the individual, and the behaviour appropriate to the members of any specific Hindu caste is narrowly circumscribed. There is a strong authoritarian element in Hindu ethics, and the validity of caste-rules is seldom questioned. The need to conform with them is regarded as axiomatic and justification for the various prescriptions is neither sought in intellectual argument nor is it traced to the commands of supernatural powers. The average orthodox Hindu has to find personal happiness, or at least, contentment, within the narrow framework of the rules of his caste, but there is an institutionalized mechanism by which those unwilling to accept those limitations can free themselves of their shackles. A Hindu can abandon caste-society and his caste-status, and can become a sanyasi or homeless ascetic. In donning the ascetic's orange robe and divorcing himself from his home and family, he frees himself from the needs to observe caste-rules and any other responsibility vis-à-vis society. But this freedom can be gained only at the cost of cutting himself off from all hereditary and self-acquired rights to property and the support of his family and caste. The sanyasi stands totally outside society, and if he wishes to return to secular life, he is treated as an untouchable, as a man without caste. In renouncing the world, he seeks something which we may consider as the Hindu version of argue therefore that it is better to be born as a man than to become one of the heavenly gods. For men can meditate and acquire merit, and in doing so move closer to their ultimate entry into nirvana. Compared to the simple aspirations of the tribal societies

discussed earlier, the Buddhist populations of Ceylon have a highly sophisticated idea of the type of happiness human beings can attain, and the energy of all those who chose the monastic life is directed mainly towards other-worldly aims. They seek happiness in a future existence, but there can be little doubt that the gain of merit believed to secure bliss in another sphere produces also immediate contentment in this life.

The beneficial effect of the Buddhist concept of merit on the quality of the social life of a community can be observed also among the Sherpas of Nepal. (7) The Sherpas are an ethnic group of Tibetan stock and language, and the greater part of their cultural heritage is clearly of Tibetan origin. Although there are great differences in knowledge and sophistication between the learned monks and lamas on the one hand, and the ordinary villager on the other, the fundamental ideological concepts are shared by all members of Sherpa society. Both laity and clerics think of the desired end-state, towards the attainment of which all moral actions are directed, in the terms of Buddhist philosophy.

The Sherpas combine a strong sense of civic responsibility with a spirit of independence and self-reliance. Those settled in the Khumbu region at altitudes between 12,000 and 13,500 feet subsist partly by farming and yak-breeding and partly by trade. The following observations are based on two periods of prolonged fieldwork among these mountain dwellers who represent one of the few communities of Tibetan culture at present accessible to western scholars.

The most striking feature of Sherpa society is the extraordinary harmoniousness of village life. Sherpa society is basically egalitarian and the government of a village community is based on the principle that authority is vested in the totality of its inhabitants. This authority is delegated to elected village officials, whose term of office is strictly limited and whose duties relate mainly to the control of the natural resources of the community, such as pastures and forests. Disputes between individual members of a community are usually settled by mediation, and Sherpas place very great emphasis on the merit of peace-making.

The Sherpas moral system rests on the belief that every act of virtue adds to an individual's store of merit, whereas every morally negative action diminishes this valuable store. Morally positive acts range from the building of religious monuments to small acts of kindness to human beings or animals. Respect for life and regard for the feelings of others are qualities highly valued by Sherpas, and one of their most striking characteristics is their compassion and tolerance. Great emphasis is placed on gentleness and a spirit of compromise and peacefulness. The Sherpa does not admire the strong and the ruthless man, but more than anyone else it is the peace-maker who gains social esteem and approval as well as religious merit. The sentiments of tolerance and consideration for the interests of others find their outward expression in courtesy and good manners. Every entertainment of a visitor in a Sherpa house is an occasion for the display of an elaborate etiquette, observed by both hosts and visitor. Yet, this etiquette determining such matters as the order of serving and seating operates so smoothly and unobtrusively that status differences are not unduly emphasized, and there prevails a general spirit of cordiality. This warmth which pervades the relations between friends and fellow-villagers is intensified among close kinsmen, and the atmosphere in the average Sherpa home is one of relaxed and affectionate cheerfulness. Relations between husbands and wives are usually amicable and based on mutual tolerance, for those of incompatible temperament have little incentive to stay together. The Sherpa ideal of the good marriage is not a unique relationship emotionally so highly charged that its persistence stands and falls with the preservation of absolute exclusiveness, but rather a stable and secure union based on affection and common interests, in which both spouses are tolerant enough to overlook a casual lapse in the partner's fidelity. There is an emphasis on broad-mindedness and tolerance rather than on passionate possessiveness, and the disinterest in exclusiveness in sexual relations provides an explanation for the success of polyandrous marriages. Sherpas

have a very high regard for the dignity and independence of the individual personality. Any action encroaching forcibly on this independence of another person is considered morally wrong. Thus Sherpas consider it sin to marry an unwilling girl, and hence there is rarely a marriage not entered into freely and willingly by both partners. Respect for the independence of the individual is expressed also in the attitude to those known to have committed sins. Their actions are held to be their own affair and no public notice is taken of what is recognized as a violation of the moral code, provided a person's 'sin' does not adversely affect the interests of others. While harmonious relations with members of his family, kinsmen and fellow villagers are in Sherpa eyes the one main facet of the good life, the gaining of religious merit is the other. In the background of all worldly desires and aspirations which the average Sherpa pursues with zest and a remarkable 'joie de vivre' there is the deep-seated conviction that ultimate happiness can be gained only by the acquisition of merit and the concentration of other-worldly realities.

Voicing an impressionistic view, I would say that Sherpa society offers far greater scope for individual happiness than most Asian societies of which I have personal experience. I attribute this to the fact that, unlike the orthodox Hindu of Nepal, the Buddhist Sherpa does not consider himself primarily as the member of a kin- or caste-group but as an individual standing for himself in his quest for the perfection which will assure his welfare in future existences. And among all the virtues which help a man or woman to gain this manital perfection and resulting happiness there is in Sherpa eyes none greater than the virtue of compassion with all living beings.

At the end of this review of a small selection of Asian societies, we may ask ourselves whether it was possible to discover any factors which determine the degree of happiness a society can offer its members. In my experience the level of material standards is not a decisive factor, and the men and woman of societies of extreme ecological primitivity can attain personal fulfilment and live in an atmosphere of cheerfulness and happiness comparing favourably to that of many more advanced societies. A measure of physical security provided by the mutual protection of members of a village or tribal group, on the other hand, seems to be an indispensable element in the creation of a climate in which individual happiness can flourish. The example of the Dafla tribe has shown that the absence of such security in a warring society tends to harden individuals and inhibit the development of emotionally satisfying interpersonal relations, because such relations are often used as a means to further security rather than as a source of spontaneous joy and happiness.

Fear of physical aggression as well as of such supernatural dangers as result from black magic and witchcraft are undoubtedly causes of much un-happiness, and there are many primitive societies in which such fear and the resulting mutual suspicions cast a shadow over the life of the whole community. I have not dealt with such situations in detail because I have little personal experience of witchcraft believers, but I would like to record that they exist and that it would be most misleading to imagine all primitive societies as operating within an atmosphere of pristine innocence and mutual goodwill. The one advantage many primitive societies have over the more complex societies of advanced civilization is the narrow range of economic inequality. Inmost, though not all, preliterate societies access to material goods is fairly evenly spread, and though not all members are equally rich, the acquisition of wealth is within reach of the average man provided he has the drive and the intelligence to build up his resources. The frustration of seeing desirable goods and knowing that they are, and always will be, unattainable is thus comparatively rare in societies of subsistence cultivators or pastoralists. And I believe that this frustration is the most important cause of unhappiness and 'malaise' prevailing in many industrial societies. In the simpler societies people are not continuously faced with the sight of luxuries they cannot afford, and the fact that food,



clothing and housing are of a fairly even standard throughout the entire community makes for contentment whatever this standard may be.

But there are, of course, more important things in life than the quality of food or the attractiveness of clothes, and human happiness is heightened or marred mainly by the interaction of individuals. To be shamed and thus 'lose face' can be a worse blow than a loss of property, and conversely the gain of prestige by an act of valour or conspicuous charity can compensate a man for much material deprivation.

Societies differ in the latitude they allow to the growth of interpersonal relationships or emotional content. The rigidity imposed on such relations by the austere and puritanical moral code of orthodox Hinduism as well as of certain traditional Islamic societies seems to have an inhibiting influence on the development of the human personality by discriminating between the sexes and severely restricting the freedom and independence of women. Most tribal societies of my experience are free of such discrimination, and the liberty enjoyed by the women benefits the men also by creating opportunities for spontaneous and mutually satisfying interaction between sexual partners.

Experience of a great range of both primitive and complex societies in four continents has convinced me that harmonious relationships between individuals are the most important source of human happiness. Those societies which erect rigid barriers between men and women or subordinate their relationship to economic or political interests of larger groups diminish the prospects of happiness of the individual and tend to distort or desiccate the most powerful drives of which human beings are capable. A sublimation of such drives and their direction towards the attainment of supernatural states of bliss may be possible for exceptional individuals of visionary or meditative inclination, but it is significant that the ideology most concerned with man's progress towards the aim of ultimate liberation, namely the ideology of Buddhism, is correlated with the greatest degree of tolerance vis-a-vis man's natural inclinations in the shaping of interpersonal relations. The ideology which emphasizes the inimitable value of compassion permits also the flowering of human love in an atmosphere of freedom and mutual tolerance. I am personally convinced that this tolerance and the respect for the independence of the individual are the prime conditions for the development of human happiness, and I doubt whether any anthropologist with experience of a variety of societies could come to a very different conclusion.

#### Noten

1. A detailed description of the Chenchus is contained in my book 'The Chenchus, Jungle Folk of the Deccan', London 1943.
2. L. Cipriani, 'Survey of Little Andaman during 1954'. Bulletin of the Department of Anthropology, Vol. III, No. 2, Calcutta 1954, pp. 70-72.
3. Accounts of the Konyak Nagas are contained in my books 'The Naked Nagas', London 1939 and Calcutta 1946, and 'The Konyak Nagas: An Indian Frontier Tribe', New York 1969.
4. An account of the Apa Tanis is contained in my book 'The Apa Tanis and Their Neighbours', London 1962.
5. References to the Dallis will be found in my book 'Himalayan Barbary', London 1955.
6. For an elaboration of this argument see chapter 6 of my book 'Morals and Merit', London 1967.
7. See my book 'The Sherpas of Nepal', London 1964.

## POGING TOT INTEGRATIE

Ruut Veenhoven

*In: R. Veenhoven (red) 'Menselijk Geluk', Universitaire Pers Rotterdam, 1972, Studium Generale reeks nr 7, ISBN 90-237-1070-3*

Tijdens lezingen en discussies zijn eigenlijk drie hoofdproblemen aan de orde geweest: Ten eerste de vraag wat geluk is. Ten tweede de vraag hoe het geluk gemeten kan worden. Ten derde de vraag naar de determinanten van het geluk.

Binnen dit derde hoofdprobleem kunnen we een tweetal subproblemen onderscheiden:

- a. de vraag naar de inhoudelijke determinanten. Dat wil zeggen de vraag naar de concrete factoren die onder gegeven omstandigheden gevoelens van geluk teweeg kunnen brengen.

Die vraag kan echter moeilijk beantwoord worden als we geen inzicht hebben in de processen die aan het geluk ten grondslag liggen en waarin die factoren een rol vervullen. We hebben daarom ook te maken met:

- b. de vraag naar de procesmatige determinanten, tevens de vraag naar het theoretisch model waarin we een verklaring voor geluk zoeken.

Ik zal nu proberen te systematiseren wat over die problemen in de verschillende lezingen en gedurende de discussies zoal gezegd is. Met toevoeging van eigen gedachten hoop ik dan te komen tot een globale begripsafbakening en iets als een visie op de veroorzaking van geluk.

Op grond van verschillende suggesties en ideeën die gedurende de cyclus naar voren zijn gekomen zal ik proberen een model te construeren dat ons toelaat het geluk te zien in relatie tot een aantal individuele kenmerken en omgevingsfactoren. Aan de hand daarvan hoop ik dan weer een antwoord te kunnen formuleren op enkele specifieke vragen omtrent aard en veroorzaking van het geluk, die gedurende deze cyclus gerezen zijn.

### 1 BEGRIPSOMSCHRIJVING

Wij beginnen natuurlijk met de begripsomschrijving.

Omschrijving van het begrip is onontbeerlijk voor alle volgende stappen. We moeten gewoon eerst weten waarover we het hebben voor we oorzaken kunnen aanwijzen. Helaas blijkt de omschrijving van het begrip een groot struikelblok. Er is veel tijd aan besteed en gedurende die tijd zijn erg veel problemen opgeworpen.

De meeste problemen zijn in het begin al door Goudsblom genoemd. Bij volgende lezingen zijn ze steeds terug gekomen. Ik laat ze nog even de revue passeren.

### *Problemen bij begripsomschrijving*

1. Hebben we te maken met een absoluut begrip of met een begrip dat gradaties aanduidt? Is men òf gelukkig, òf ongelukkig?
2. Hebben we te maken met een begrip dat slechts één dimensie aanduidt, of met een begrip dat refereert aan verschillende dimensies? Dit probleem is door alle sprekers aan de orde gesteld. Het betreft zowel de gelukservaring zelve als de determinanten daarvan. Er zijn erg veel verschillende gevoelens die als geluk kunnen worden aangeduid en er zijn nog veel meer factoren die als oorzaak van die gevoelens gedacht kunnen worden.
3. Hebben we te maken met een begrip dat duidt op een relatief duurzame ervaring of heeft het betrekking op een toestand van kortstondige extase.
4. Moeten we onderscheid maken tussen ‘gelukkig voelen’ en ‘gelukkig zijn’?
5. Moet er onderscheid gemaakt worden tussen ‘echt geluk’ en ‘onecht geluk’? Goudsblom formuleert dit als de vraag in hoeverre geluk een polemisch begrip is.
6. In hoeverre berust het geluk louter op de psychische eigenschappen van het individu of in hoeverre is diens omgeving erop van invloed?

### *Beschrijven of verklaren?*

Ik heb de indruk dat de discussie aanmerkelijk bemoeilijkt is doordat vaak geprobeerd is twee dingen tegelijk te doen, namelijk omschrijven en verklaren. Omschrijven en verklaren gaat vaak samen. Noodzakelijk is dat echter niet. Er zijn verschillende manieren om een begrip te omschrijven. Twee van die manieren zijn hier van belang. We kunnen een begrip beschrijvend definiëren en we kunnen het ook verklarend definiëren. Geven we een beschrijvende definitie van het begrip geluk dan moeten we een omschrijving maken van de ervaring. Een fenomenologische omschrijving. Geven we een verklarende definitie dan moeten we het begrip omschrijven in termen van de factoren die verantwoordelijk zijn voor ontstaan van het aangeduide verschijnsel. Het zijn twee manieren om tot een begripsomschrijving te komen. Twee manieren die elkaar niet uitsluiten. Om het niet al te moeilijk te maken stel ik voor deze twee benaderingen goed uit elkaar te houden. Ik stel voor dat we ons in eerste instantie beperken tot een beschrijvende definiëring. Veel van de opgeworpen problemen vallen dan weg. Ze worden althans verschoven naar een andere context waarbinnen we er misschien meer vat op kunnen krijgen. Als we een aantal problemen zo weten weg te werken zal het ons makkelijker vallen om vast te stellen waar we het eigenlijk over hebben.

### *Welke problemen hebben betrekking op de ervaring?*

Zoals gezegd, vraagt een beschrijvende definiëring van het begrip geluk een fenomenologische omschrijving. Omschrijving van individuele gevoelens. Laten we eens kijken hoeveel van de genoemde moeilijkheden er overblijven als we het omschrijvingsprobleem vanuit dit gezichtspunt benaderen.

- De vraag of we gradaties in het geluksgevoel kunnen onderscheiden of dat het een kwestie van alles of niets is. Deze vraag verwijst naar de ervaring. Bij een poging om het begrip los van de oorzaken in fenomenologische termen te omschrijven blijft dit probleem dus bestaan.
- De vraag of in het geluk één of meerdere dimensies onderkend moeten worden. Zoals gezegd heeft deze vraag betrekking op twee aspecten van het geluk: op de ervaring zelve en op de oorzaken daarvan. Het zal duidelijk zijn dat de vraag blijft voorzover hij betrekking heeft op de ervaring. Voorzover hij de oorzaken betreft moet behandeling worden uitgesteld tot de paragraaf over de explanatieve omschrijving.
- Duurzame toestand of korte extase? Deze vraag heeft duidelijk betrekking op de beleving en blijft derhalve staan.
- Het onderscheid tussen ‘gelukkig voelen’ en ‘gelukkig zijn’. Gelukkig voelen refereert aan de individuele ervaring, dus precies waarover we het hebben als we een fenomenologische omschrijving zoeken. Gelukkig zijn refereert niet direct aan gevoelens. Het betreft, als ik Duijker goed begrepen heb, het verkeren in een situatie waarvan om enigerlei reden wordt aangenomen dat zij tot geluksgevoelens moet leiden. Anders gesteld: het bestaan van overeenstemming tussen werkelijkheid en enigerlei geluksgevoel. Het ‘gelukkig zijn’ verwijst dan naar de oorzaken van het geluk. Als zodanig zal het eerst weer ter sprake komen bij de oorzakelijke omschrijving van geluk.
- Het onderscheid tussen ‘echt’ en ‘onecht’ geluk. Vraag is hier niet welke ervaringen tot het geluk gerekend moeten worden. Dat probleem is onder punt 2 reeds aan de orde gesteld. Vraag is hier eerder of aan bepaalde ‘geluksbeelden’ voorkeur moet worden verleend. Of geluk moet worden omschreven vanuit een bepaalde visie op de factoren die geluk oproepen? Het zal duidelijk zijn dat ook hier weer oorzaken centraal staan. We laten dit probleem dus ook nog even liggen.
- Berust geluk op louter psychische eigenschappen? De vraag is in feite of het geluk uitsluitend voortvloeit uit individuele eigenschappen of dat de omgeving waarin het individu verkeert ook invloed uitoefent op dat geluk. Ook hier hebben we te maken met een probleem van oorzakelijkheid. We laten ook dit probleem daarom liggen tot voor het probleem van de nominale omschrijving een min of meer bevredigende oplossing gevonden is.

Als we alle problemen die betrekking hebben op de vraag naar de oorzaak van het geluk schrappen, dan blijven maar drie problemen over bij het vinden van een beschrijvende definitie. Het probleem van de gradueerdheid, het probleem van de dimensionaliteit en het probleem van de duur van de ervaring. Wat betreft het eerste probleem bestaat een duidelijke consensus. Iedereen was het er over eens, dat geluk geen absoluut iets is, maar dat er duidelijke gradaties onderscheiden kunnen worden. Laten we maar aannemen dat dit zo is. Wat betreft het tweede probleem, bestaat echter minder duidelijkheid. Weliswaar was een ieder het er

over eens dat in de gelukservaring tal van dimensies onderkend kunnen worden maar het werd niet duidelijk welke van die dimensies wel en welke niet essentieel geacht moeten worden. Evenmin kon een eenduidig antwoord gevonden worden op de laatste vraag. De vraag of het woord geluk uitsluitend voor korte extatische ervaringen gebruikt moet worden, uitsluitend voor gedurige toestanden van tevredenheid, of voor beide. Tot op zekere hoogte zijn dit problemen van taalgebruik. Vraag is welke complexen van ervaringen men geluk noemt. Uit de literatuur zijn dan ook welpogingen bekend om een oplossing voor dit probleem te vinden middels analyse van het taalgebruik. Er zijn vele pogingen gedaan om de betekenissen waarin het woord gebruikt wordt te inventariseren en ook is herhaaldelijk onderzocht welke ervaringen mensen met het woord geluk in verband plegen te brengen. Een oplossing voor het probleem is daarbij niet gevonden. De verschillen in het taalgebruik zijn alleen duidelijker geworden.

Waar het taalgebruik verder geen houvast biedt en theoretisch inzicht in de aard van het verschijnsel ontbreekt moet een arbitraire keuze gedaan worden. Ik stel voor die keuze dan zodanig te maken dat geen uitspraak hoeft te worden gedaan inzake de twee overgebleven problemen. We kunnen in dit stadium beter een zodanig ruime omschrijving kiezen dat deze problemen open blijven. Classificatie van varianten van geluk is dan een latere zorg.

### *Een beschrijvende definitie*

Kiezen we voor een zodanig ruime omschrijving dat terzake van dimensies in geluk en soorten van geluk geen uitspraak hoeft te worden gedaan, dan kunnen we natuurlijk geen al te gedetailleerde fenomenologische omschrijving geven. Laten we ons daarom beperken tot het meest relevante fenomenologische kenmerk van de gelukservaring. Het kenmerk waar ook de meeste consensus over bestaat. Dat is dan het feit dat geluksgevoel als ‘prettig’ ervaren wordt. We kunnen geluk dan eenvoudig omschrijven als een ‘zich prettig voelen’; daarbij in het midden gelaten of dat gevoel uitsluitend bestaat uit de kortstondige nasmaak van het zondagse eitje of uit een levensavond-lange terugblik op een zinvol bestaan vol hoogtepunten en hartstochten.

‘Zich prettig voelen’ lijkt een tamelijk primitieve omschrijving. Er zijn veel degelijker aandoende definities in omloop. We kunnen geluk ook omschrijven als de voldoening die het individu ervaart aan de diverse voor hem relevante aspecten van het leven. Mooier, maar eigenlijk niet zoveel beter. ‘Zich prettig voelen’ omvat dacht ik in ieder geval alle betekenissen waarin het geluksbegrip gedurende de cyclus gebruikt is. Daar gaat het voorlopig maar om. Ik stel voor om met deze globale begripsomschrijving in de hand nu te gaan proberen nog verdere hindernissen te nemen.

## **2 HET METEN VAN GELUK**

Over het meten van geluk is weinig gezegd. Maar toch wel dit: geluk kan worden af gelezen aan verschillende gedragingen. In ieder geval aan een aantal uiterlijke gedragingen van het individu en misschien ook aan collectieve gedragingen. In principe zelfs ook aan niet direct waarneembare interne processen in het individu.

Als uiterlijk waarneembaar gedrag dat als indicator voor geluk kan gelden is allereerst gewezen op verbaal gedrag. Er is gesproken over de antwoorden die

mensen geven op de directe vraag naar hun geluk. Over het algemeen bestond er vrij weinig enthousiasme over deze waarnemingsmethode. De mogelijke meetfouten die hierbij optreden werden breed uitgemeten. Haimendorf wees op een andere methode. Hij probeerde het geluk vast te stellen aan het totale observeerbare functioneren van een individu. Hij lette daarbij vooral op gezichtsuitdrukking, uitingen van vreugde, onbekommerdheid, etc. Het was ook Haimendorf die opmerkte, dat ook in collectief gedrag een indicatie voor geluksgevoel kan worden gevonden. Hij suggereerde dat geluk wel eens zou kunnen worden afgemeten aan cultuur-variabelen. Het bestaan van een sterk geprononceerde heilsverwachting kan iets zeggen over het geluksgevoel van de dragers van die verwachting. De mogelijkheden om geluk af te meten aan intern lichamelijke gedragingen bleken vooralsnog beperkt. Er zijn geen mogelijkheden om op grond van fysiologische variabelen alleen adequate uitspraken of voorspellingen over het geluk te doen.

Hueting bracht een apart punt in de discussie over de waarneming van het geluk. Hij wilde geluk niet alleen waarnemen aan gedrag, maar ging zelfs zover dat hij geluk omschreef als gedrag. Hij meende dat van geluk niet zonder meer gesproken kan worden doch slechts van gelukkig gedrag. Gedrag is nu eenmaal datgene wat waarneembaar is en wetenschapsbeoefening zonder waarneming is onmogelijk. Over de stelling is nogal gediscussieerd. Er is gesteld, dat hiermee het begrip bij een indicator benoemd wordt.

### 3 DETERMINANTEN VAN GELUK

Aan de determinanten van het geluk werd in deze cyclus aanmerkelijk minder aandacht besteed, dan aan de omschrijving ervan. Ten aanzien van de determinanten van het geluk werd ook duidelijk de meeste terughoudendheid betoond. Verschillende sprekers hebben gewezen op het gevaar dat 'geluksrecepten' worden gegeven; praktische aanbevelingen om een gelukkiger mens te worden. De ontoereikendheid van gedetailleerde geluksvoorstellingen werd benadrukt, evenals hun waardegeladenheid.

Bij bespreking van de determinanten van het geluk heeft Duijker een belangrijk onderscheid gemaakt. Hij onderscheidt formele omschrijving van de determinanten van het geluk van de inhoudelijke. Formeel: de begripsmatige aanduiding van het proces dat tot geluk voert. Inhoudelijk: de uiteindelijke factoren die iemand gelukkig maken.

Ik vind dit onderscheid onder meer daarom zinvol, omdat het duidelijk maakt dat er wel andere mogelijkheden zijn om tot de determinanten van het geluk door te dringen dan tot het afgeven van geluksrecepten. Het gevaar een geluksrecept uit te schrijven rijst vooral als men meteen en uitsluitend inhoudelijke determinanten wil aanwijzen. Bij een formele, of duidelijker: 'procesmatige' benadering kan dat gevaar beter ontweken worden. Ook uit praktisch oogpunt verdient een procesmatige benadering voorrang. Het is sowieso raadzaam zich te bezinnen op de optiek van waaruit men een verschijnsel bekijkt. En het is ook makkelijker en op den duur zeker vruchtbaarder een min of meer bruikbaar denkmodel te ontwikkelen dan de algemene geldigheid van een gedetailleerd geluksrecept te moeten aantonen.

In het navolgende daarom een poging om uit de in de verschillende lezingen aangedragen elementen een model te bouwen dat ons een uitzicht geeft op de globale samenhangen tussen de factoren die op het geluk van invloed zijn, maar onze visie niet beperkt tot een enkel geluksbeeld.

### **Procesmatige determinanten van het geluk**

Alle sprekers hebben zich uitgelaten over gezichtspunten die men in kan nemen bij de beschouwing van de determinering van het geluk. Hueting heeft aan dit aspect de meeste aandacht besteed. In een betoog dat soms ver van geluk voert toont hij ons belangrijke variabelenvelden waarvan aannemelijk is, dat zij het geluk op enigerlei wijze beïnvloeden. Hij wijst op impulsen van verschillend niveau, op de verschillende vormen die die impulsen in onderlinge interactie en in interactie met ervaring en omgeving kunnen krijgen. De rol van de perceptie wordt in dit verband benadrukt. Eveneens wordt gewezen op de minimale eisen die het organisme stelt en de maximale belasting die het kan verwerken. Centraal staat steeds de onderlinge verbondenheid van alle variabelen en de complexiteit van de processen. Andere sprekers hebben specifiekere gezichtspunten laten zien. Goudsblom deed twee suggesties. Hij sprak van vrijheid als voorwaarde tot geluk en noemde ook, zij het met de nodige beperkingen, de mate waarin het individu voldoet aan de eisen die zijn cultuur aan hem stelt. Ook hij benadrukt overigens de onderlinge verwevenheid van alle variabelen die in het spel zijn. Duijker benaderde de oorzaken van het geluk in termen van ‘mogelijkheden’, het ‘gelukkig zijn’ omschreef hij als het verkeren in een situatie die een aantal mogelijkheden biedt. ‘Gelukkig voelen’: als een toestand die voortvloeit uit een taxatie van die mogelijkheden door het individu. Haimendorf relateerde het geluksgevoel aan behoeftebevrediging. Hij ging er van uit dat in de mens bepaalde universele behoeften aanwijsbaar zijn, en ging vervolgens na in hoeverre die behoefte in verschillende culturen gehonoreerd worden. Het behoeftebegrip was in de cyclus al eerder aan de orde gesteld. Verschillende sprekers hadden melding gemaakt van behoeftebevredigings-theorieën. Op deze theorieën is nogal wat kritiek uitgeoefend. Zeker waar die theorieën uitgaan van het bestaan van een aantal universele basisbehoeften. Vooral in de discussie na de lezing van Duijker is het behoeftebegrip aan de orde gesteld. De vraag was toen of de benadering van Duijker introductie van het behoeftebegrip niet noodzakelijk maakt. Of men wel zinvol van mogelijkheden kan spreken als men niet eerst behoeften aanwijst, die de mogelijkheden relevant maken.

Als ik deze ingangen zo naast elkaar leg, dan moet ik zeggen het meest te voelen voor de laatste. De behoeftebenadering van Haimendorf. Voornaamste reden voor deze voorkeur is dat het zeer wel mogelijk is om de door de andere sprekers genoemde benaderingen in de benadering van Haimendorf in te passen, maar het omgekeerde niet zo gemakkelijk. Ik zal nu proberen de genoemde benaderingen in één model samen te brengen.

*Voorstel tot een benadering vanuit de menselijke behoeften*

Vertrekpunt: de stelling van Haimendorf, dat geluk resulteert uit behoeftebevredestiging. Voor behoeftebevredestiging zijn dan twee elementen nodig. Behoeften en mogelijkheden tot bevredestiging van die behoeften. Bij het laatste kunnen we denken aan datgene wat Duijker ‘gelukkig zijn’ noemt. De objectieve aanwezigheid van mogelijkheden.

Aan de behoeften kunnen we twee aspecten onderscheiden. Het aangeboren - en het aangeleerde aspect. Het aangeboren aspect van de behoeften is sterk benadrukt door Haimendorf. Hij gaat ervan uit dat de mens door zijn wordingsgeschiedenis bepaalde universele strevingen heeft meegekregen. In dit verband is gedurende de discussies de naam van Maslow ook veelvuldig gevallen. Aan het aangeleerde aspect van de behoeften is vooral aandacht besteed door Goudsblom. Hij benadrukt, dat datgene wat mensen willen hun deels is aangepreapt door hun omgeving. Op de onderlinge verwevenheid van aangeleerde en aangeboren aspecten van behoeften is vooral door Hueting gewezen. De behoeften die een mens ervaart ontstaan uiteindelijk door interactie tussen aangeboren strevingen en impulsen die het individu vanuit zijn omgeving krijgt aangereikt.

Nu de mogelijkheden. De mogelijkheden tot behoeftebevredestiging kunnen worden onderverdeeld in persoonlijke vermogens en in mogelijkheden tot behoeftebevredestiging die de omgeving biedt.

Wat betreft de persoonlijke vermogens: daarover is weinig gezegd. Duijker heeft alleen de gezondheid als voorwaarde tot geluk aangestipt. Gezondheid dan gezien als een mogelijkheid tot handelen. Over de mogelijkheden die de omgeving biedt is meer gezegd. Alle sprekers hebben het woord vrijheid in de mond gehad. Haimendorf heeft dit punt het meest uitgewerkt. Vanuit de verschillende behoeften die hij postuleerde ging hij systematisch na welke mogelijkheden de verschillende culturen boden om deze behoeften te bevredestigen. In hoeverre de mens in zijn streven tot realisering van die behoeften wordt geremd of vrij wordt gelaten.

Zo op het eerste gezicht lijkt deze aanpak erg eenvoudig. De vraag naar de determinanten van het geluk is gewoon vertaald in een vraag naar de factoren die van invloed zijn op behoeftebevredestiging. Een vraag die we al langer kennen in de wetenschap. Over de factoren, die van invloed zijn op de vorming van menselijke behoeften is al het nodige bekend. Idem voor wat betreft de factoren die de mogelijkheden tot realisering van behoeften beheersen. Toch is de eenvoud van het uitgangspunt misleidend. Het zal bijzonder moeilijk zijn via deze weg ooit een enigszins volledig inzicht in de genese van het geluk te krijgen. Deze benadering leidt ons in een wel bijzonder complex oerwoud van onderling interacterende variabelen. Talrijke persoons- en omgevingsfactoren spelen hier een rol. Hun invloed is zelden rechtstreeks. Vrijwel alle factoren lijken elkaar wel op enigerlei wijze te beïnvloeden zonder dat echter precies duidelijk is hoe die beïnvloedingsprocessen verlopen.

Een voorbeeld om dit te illustreren: de achtergronden van het ontstaan van mogelijkheden om een gegeven behoefte tot een succes te bevredestigen. Enerzijds liggen die mogelijkheden dan in het individu zelf verankerd, anderzijds in zijn omgeving. In het individu zelf o. a. voorzover het zijn vermogens betreft om te voldoen aan de geldende maatstaven voor succes en voorzover geen andere strevingen hem beletten om van die vermogens adequaat gebruik te maken,



bijvoorbeeld een streven naar eerlijkheid of een wens niet al te moe te worden. Het kan hier enkele relatief onafhankelijke vermogens en strevingen betreffen, het is echter ook mogelijk dat we bij analyse van de in het individu verankerde achtergronden van de mogelijkheid tot de realisering van die ene behoefte al stuiten op een heel complex van interacterende vermogens en strevingen. En zelfs dan zijn we er niet. Achter ieder vermogen en iedere streving van een individu kunnen weer vele determinanten gedacht worden. Bij de ontwikkeling van het vermogen tot spreken alleen al spelen talloze factoren een rol. Aangeboren eigenschappen, ervaringen in de vroege jeugd, samenstelling van het gezin, enz. Behalve dat de omgeving indirect bepalend is voor de mogelijkheden tot succes via ontwikkeling van de persoonlijke vermogens bepaalt zij die mogelijkheden ook direct. Er zijn in de omgeving talloze factoren aanwijsbaar die de mogelijkheden om succes te boeken beïnvloeden. De sociale omgeving bepaalt goeddeels wat succes is, bepaalt met welke middelen het bereikt kan worden en alloceert deze middelen. Uit de veelheid van variabelen die hier alleen al meespelen is al een hele emancipatie sociologie gegroeid. Me dunkt dat met dit detailvoorbeeld voldoende duidelijk moet zijn gemaakt hoe moeilijk de zaken liggen.

Ik geloof overigens dat verdere uitwerking van deze benadering op dit moment niet van belang is. Laat ik volstaan met de opmerking dat een aantal van de basiselementen van dit model uiteindelijk weer kan worden teruggevoerd op de maatschappij en dat we van andere elementen de oorsprong in het individu moeten zoeken. In het individu vinden we aangeboren behoeften en aangeboren vermogens. In de maatschappij aangeleerde behoeften en aangeleerde eigenschappen en objectieve mogelijkheden voor behoeftebevrediging. In figuur 1 is één en ander schematisch weergegeven.

Eén aantekening nog bij het uitgangspunt van deze benadering. Het zal lastig zijn om de behoeften onafhankelijk van het geluk te omschrijven. Met andere woorden, om de afhankelijke en de belangrijkste onafhankelijke variabelen uit elkaar te houden.

### **Bruikbaarheid van deze benadering op oude problemen**

We laten het model nu voor wat het is en zullen nu gaan bekijken in hoeverre het ons van dienst kan zijn bij oplossing van de problemen die we daarnet hebben moeten laten liggen. De problemen die rezen bij het vinden van een verklarende omschrijving van het geluk en die we hebben laten rusten tot een beschrijvende definitie gevonden was. Nu we behalve over een beschrijvende definitie ook overeenstemming lijken te hebben gevonden over de optiek van waaruit de veroorzaking van het verschijnsel gezien kan worden zijn die problemen misschien wel oplosbaar.

Het zijn de volgende problemen:

1. zijn er één of meer dimensies in de determinanten van het geluk te onderkennen;
2. is er een onderscheid nodig tussen 'gelukkig voelen' en 'gelukkig zijn'?
3. is er een onderscheid nodig tussen 'echt geluk' en 'onecht geluk'?
4. moeten de determinanten van het geluk uitsluitend in het individu gezocht worden of ook in zijn omgeving?

*Eén of meer dimensionaliteit?*

Het antwoord lijkt duidelijk. Het model laat een groot aantal verschillende determinanten zien, van verschillende niveaus. We zien behoeften en mogelijkheden. Persoonsbepaalde factoren en invloeden vanuit de maatschappij. Het model verwijst niet naar één dimensie van determinanten. Alles wat op enigerlei wijze met bevrediging van behoeften in verband staat kan als determinant worden aangemerkt. Ongeacht of het een object van een behoefte betreft, een beïnvloeder van aard of intensiteit van een bewijsbehoefte of een factor die van invloed is op de mogelijkheden tot bevrediging van de behoefte.

*Voelen of zijn*

Zoals gezegd verwijst ‘gelukkig voelen’ naar de individuele ervaring en ‘gelukkig zijn’ naar het verkeren in omstandigheden, waarvan wordt aangenomen dat zij tot geluksgevoelens aanleiding geven. Dit onderscheid laat zich zeer wel verenigen met het geschetste model. ‘Voelen’ hoort bij wat wij geluk noemen, de afhankelijke variabele in het model. ‘Zijn’ bij de mogelijkheden tot behoeftebevrediging, één van de onafhankelijke variabelen.

Dat iemand gelukkig ‘is’, betekent dan dat hij verkeert in omstandigheden waarin hij zijn behoeften in voldoende mate kan bevredigen. Het ligt voor de hand dat zo iemand zich ook gelukkig zal voelen. Hij zal wel gebruik maken van die mogelijkheden. Duijker benadrukt echter het omgekeerde. Het niet samenvallen van ‘zijn’ en ‘voelen’. Hij noemt daarvan twee voorbeelden. Ten eerste een voorbeeld van iemand die gelukkig is zonder het te voelen. Duijker voert hier iemand ten tonele die terugziende op een periode in zijn leven opmerkt, dat hij toen gelukkig geweest is, zonder dat hij dit op dat moment ervaren had. Ten tweede een voorbeeld van geluksgevoel zonder dat iemand geacht kan worden gelukkig te zijn. Het geval van de in weinig benijdenswaardige omstandigheden verkerende psychiatrische patiënt, die desondanks duidelijk geluksgevoelens ervaart. Ik meen dat deze divergentie tussen voelen en zijn veel van zijn onduidelijkheid verliest als men zich bedenkt dat bij de gegeven voorbeelden van gelukkig ‘zijn’ in feite steeds een buitenstaander de omstandigheden van een ander beoordeelt. Die buitenstaander beziet die omstandigheden vanuit eigen behoeften en het daarop gebouwd geluksbeeld. Hij projecteert zijn eigen behoeften in de situatie van de ander en bedenkt zich eigenlijk hoe hij zichzelf in die situatie zou voelen. Dat kan natuurlijk sterk verschillen van het gevoel van degene die hij observeert, omdat die op dat moment totaal andere behoeften kan ervaren en bevredigd zien. Veronderstelt de buitenstaander groter behoefte bij de betreffende persoon dan bij de gegeven omstandigheden bevredigd kunnen worden, dan zal hij denken dat die persoon zich ongelukkig voelt, hoewel betrokkene zich in feite zeer happy kan bevinden. Dit zou het geval kunnen zijn bij de psychiatrische patiënt. Ziet de buitenstaander al zijn wensen in de situatie van de betrokkenen gerealiseerd dan zal hij aannemen dat deze zeer gelukkig is, hoewel deze ‘gelukkige’ in feite geen enkele behoefte gevoelt het lot te prijzen. Deze situatie proef ik in de schets van de man die terugkijkt op zijn leven. Hij vervult daar zelf de rol van buitenstaander. Hij heeft niet meer dezelfde behoeften die hij vroeger ervoer. Het leven heeft hem geleerd met minder tevreden te zijn, zodat hij zich nu gelukkig zou kunnen voelen bij mogelijkheden die hij vroeger in werkelijkheid maar matig achtte.

*Echt versus onecht geluk*

Zoals al eerder opgemerkt betreft deze vraag niet de aard van de ervaring, maar de aard van de bron. Ter discussie staat in feite of bepaalde geluksvoorstellingen in de praktijk al dan niet aan de verwachtingen voldoen. In termen van ons model: of bepaalde situaties die worden geafficheerd als grote mogelijkheden tot behoeftebevredestiging biedend ook inderdaad steeds adequate bevredestiging van relevante behoefte mogelijk maken.

We kunnen dan natuurlijk moeilijk spreken van ‘echte’ of ‘onechte’ mogelijkheden tot bevredestiging van behoeften. Mogelijkheden zijn echt of zijn niet echt. ‘Onechte mogelijkheid’ is een contradictio. We kunnen dan ook beter spreken van ‘meer’ en ‘minder’. In plaats van van echt geluk te spreken, spreken we dan van een situatie die grote mogelijkheden tot behoeftebevredestiging biedt. In plaats van de term onecht geluk te gebruiken spreken we dan van een situatie die door zijn aard maar beperkte mogelijkheden tot behoeftebevredestiging laat. Er zijn nog meer redenen om het onderscheid ‘echt/onecht’ te herformuleren in ‘meer/minder’. De term echt geluk duidt op een absolute opvatting van het begrip geluk. Wij hebben die opvatting reeds verworven en gekozen voor een opvatting die gradaties in het begrip onderscheidt. Verder gelden tegen hantering van liet onderscheid ‘echt/onecht’ natuurlijk ook alle bezwaren die door Duijker en Goudsblom naar voren zijn gebracht. De idee van het echte geluk opent de deur voor allerlei onderdrukking om bestwil.

*Strikt individueel of omgevingsgebonden?*

Vraag is of we de oorzaken uitsluitend in het individu moeten zoeken of ook in zijn omgeving. Ook hier geeft het antwoord geen problemen. Zoals gezegd vinden we de determinanten gedeeltelijk in het individu. Behoeften zijn deels individueel bepaald, als ook vermogens. Anderzijds zien we duidelijke omgevingsinvloeden. Invloed van de omgeving op de behoeften die het individu kent, invloed van de omgeving ook op de persoonlijke vermogens van het individu en vooral invloed van de omgeving op de mogelijkheden die het individu vindt voor realisering van zijn behoeften. Op de verwevenheid van één en ander is al eerder gewezen.

*Enige andere problemen die ter sprake gekomen zijn*

Behalve de hier aangestipte problemen rond de begripsomschrijving zijn in de lezingen en gedurende de discussies ook andere problemen gerezen. Laten we eens kijken of het modelletje gebruikt kan worden om die problemen begrijpelijker te maken. Een eerste probleem: kan een mens dat in een objectief zeer deplorabele toestand verkeert toch gelukkig zijn? Hueting noemde het voorbeeld van relatief gelukkige mensen die in een concentratiekamp zijn opgesloten. Duijker wees op de geluksbeleving van mensen in een psychiatrische inrichting. Over dit laatste geval hebben we al gesproken bij de kwestie van voelen of zijn. De vraag was toen de objectiviteit van de beoordeling van de situatie door een buitenstaander. In hoeverre de behoeften die die buitenstaander in die situatie projecteert ook daadwerkelijk door de betrokkenen beleefd worden. Ik zou nu in willen gaan op de variatie van het behoefteniveau in het belevend

individu zelf. Ik dacht dat deze situaties althans iets van hun onbegrijpelijkheid verliezen als we ons realiseren dat behoeften en mogelijkheden tot behoeftebevrediging niet los van elkaar staan. De behoeften die iemand ervaart worden zoals we weten tot op zekere hoogte gevormd door zijn ervaring. De verwachtingen die hij heeft ten aanzien van de bevrediging van zijn behoeften spelen daarbij een rol. De verwachtingen zijn weer niet los te denken van zijn perceptie van de situatie. Zoals Duijker stelt: het geluksgevoel berust op een taxatie van de mogelijkheden. In termen van het model: de mate waarin behoeften zich actualiseren hangt samen met schatting van de mogelijkheden tot realisering daarvan. We kennen dit mechanisme al uit de theorie van de relatieve deprivatie.

Terug naar het probleem: de verwachtingen ten aanzien van behoeftebevrediging in een concentratiekamp kunnen we gering noemen. Te verwachten valt dat het individu zich daaraan min of meer zal aanpassen. Zodoende kan in een in onze ogen weinig aantrekkelijke situatie in sommige gevallen toch nog een zekere mate van geluk ontstaan. Wat niet wegneemt dat tallozen er uitsluitend ongeluk hebben gevonden. Niet verwonderlijk, want de mogelijkheden tot aanpassen van behoeften zijn ook niet onbeperkt. Zoals al meer opgemerkt stelt het organisme zijn grenzen. Bovendien hebben we steeds te maken met mensen, die al een zekere culturele vorming ondergaan hebben. Zij hebben al een aantal duidelijke behoeften ontwikkeld, waarbinnen natuurlijk nog minder variatie mogelijk is. Bij psychiatrische patiënten hebben we misschien nog een extra complicatie. Het is niet onaannemelijk dat althans bij sommige van die mensen de perceptie ernstig gestoord is. Het is dan mogelijk dat zij in de situatie waarin zij verkeren meer mogelijkheden tot behoeftebevrediging waarnemen dan daadwerkelijk aanwezig zijn. Iemand die zich in de hemelen waant kan in deze situatie allerlei behoeften bevredigd zien. Rümke geeft daarvan frappante voorbeelden.

Een probleem dat hiermee samenhangt is de vraag of de geluksextase een fundamenteel andere ervaring betreft dan het gewone geluksgevoel. Die vraag is al eerder aan de orde geweest en kon toen niet worden beantwoord. Nu zouden we kunnen stellen dat althans in de determinanten geen fundamenteel verschil ligt, maar een graadueel. Beide ervaringen kunnen we denken als veroorzaakt door een confrontatie tussen behoeften en mogelijkheden. Het is niet onaannemelijk dat de extatische ervaring vooral voortvloeit uit de bewustwording dat de mogelijkheden alle verwachtingen overtreffen. Dat het werkelijk niveau van behoeftebevrediging hoger is dan datgene waarop men zich had ingesteld. Het perspectief op de mogelijkheden kan door een gunstige wending van het lot opeens alle taxaties overtreffen. Een ervaring kan qua bevrediging opeens alle verwachtingen te boven gaan.

Extatische geluksbelevingen schijnen vaak maar kortstondig te zijn. Misschien is dat wel begrijpelijk in het licht van deze voorstelling. Het verschil in het niveau tussen enerzijds taxatie van de mogelijkheden op dit moment en in de toekomst en anderzijds de behoeften is misschien nooit blijvend. Men stelt zich spoedig in op een nieuwe situatie. Nieuwe mogelijkheden doen nieuwe behoeften actualiseren en zoals Duijker al heeft opgemerkt: misschien blijken die mogelijkheden na verloop van tijd toch niet zo rozig te zijn.

Een ander probleem dat ter tafel is gekomen is de vraag van Goudsblom of geluk niet afhankelijk is van de beleving van ongeluk. Ik dacht dat hierop tot op zekere hoogte dezelfde redenering kan worden toegepast. De behoeften worden

gedeeltelijk bepaald door de ervaring. Zijn ervaringen positief, dan kunnen we verwachten dat de behoeften hiermee zullen groeien. Ervaart iemand veel ongeluk dan zou het behoefteniveau wel eens kunnen dalen en wordt het mogelijk dat het individu satisfactie ontleent aan situaties die hij aanvankelijk als strikt normaal zou hebben gezien, en hem geen bijzondere satisfactie boden. Er kunnen ook andere mechanismen in het spel zijn. Tot op zekere hoogte zouden ervaringen van ongeluk de persoonlijke vermogens ten goede kunnen komen. Mensen leren zich tegen onprettige ervaringen te wapenen. Verder zal de beleving van ongeluk waarschijnlijk ook wel motiveren het geluk actief te zoeken.

### **Inhoudelijke determinanten van het geluk**

Zoals gezegd is ten aanzien van de inhoudelijke determinanten van het geluk grote terughoudendheid betoond. De meeste sprekers zeiden hierover hoogstens strikt persoonlijke meningen te kunnen geven; zeker geen wetenschappelijk verantwoorde uitspraken te kunnen doen. Eigenlijk hebben alleen Haimendorf en Hueting enige grond gevonden voor het aanwijzen van inhoudelijke determinanten. Hueting wees op de noodzaak van een zekere stimulering. Overstimulering zowel als onderstimulatie schaden het geluk. Van belang is in dit verband vooral het lijfelijk contact dat het jonge kind geboden wordt. Het beïnvloedt ook zijn geluk in latere jaren. Haimendorf noemt drie factoren die althans in de door hem bestudeerde culturen van groot belang blijken voor het menselijk geluk. Hij noemde ondermeer:

- **f y s i e k e v e i l i g h e i d**, aanwezigheid van een minimum aan voedsel en beschutting en vrijwaring van agressie van kwaadwillige medemensen:
- **h a r m o n i e u z e m e n s e l i j k e r e l a t i e s**. In samenlevingen die ruime mogelijkheden boden tot het vormen van bevredigende intermenselijke relaties zag Haimendorf veel gelukkige mensen, in samenlevingen waarin voorwaarden tot het vormen van die relaties ontbreken veel minder. Als belangrijkste voorwaarde noemde hij in dit verband de vrijheid van handelen die het individu geniet. Met name waar het partnerkeuze betreft. In samenlevingen waar de vrijheid van het individu op allerlei manieren belemmerd werd en ondergeschikt werd gemaakt aan andere doeleinden dan die van een prettig onderling contact bleken de mensen minder gelukkig. Zeker als daarbij ook de seksuele betrekkingen werden verhinderd door systematische taboeëring.
- **o n t b r e k e n v a n z i c h t b a r e v e r s c h i l l e n**. Duidelijk waarneembare verschillen in bedeling met goederen acht Haimendorf niet bevorderlijk voor het geluk.

Het is aardig om naast deze observaties uit niet-westerse samenlevingen eens de resultaten te leggen van het geluksonderzoek dat gebeurd is in westerse maatschappijen. Onderzoek waarbij mensen gevraagd is naar het geluk dat ze ervaren en waarbij de antwoorden op die vraag gerelateerd werden aan allerlei psychische en sociale kenmerken van die mensen. Ook dat onderzoek duidt er op, dat fysieke veiligheid van groot belang is voor het menselijk geluk. Confrontatie met oorlogshandelingen blijkt het geluk negatief te beïnvloeden. Ook interpersoonlijk contact blijkt een belangrijke factor. Sociale participatie is één

van de duidelijkste correlaten van het geluk. Mensen die zeggen zich gelukkig te voelen onderscheiden zich door het grote aantal vrijwillige sociale contacten dat zij onderhouden. Geslaagdheid van het huwelijk speelt bij het geluk een grote rol. Tenslotte blijken ook in de westerse maatschappij verschillen in bedeling een rol te spelen bij het geluk. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat mensen zich minder gelukkig zeggen te voelen naarmate zij minder aanspraak kunnen maken op inkomen, bezit en sociale status. Zo te zien hebben we hier te doen met tamelijk universele verschijnselen.

Interessante vraag is nu natuurlijk in hoeverre deze bevindingen geplaatst kunnen worden binnen ons model. Wat betreft de eerste factor, de fysieke veiligheid, is dat niet zo moeilijk. Het streven naar althans een minimum aan fysieke veiligheid wordt vrij algemeen als een universele, menselijke behoefte erkend. Hetzelfde kan gezegd worden van het streven naar harmonieuze intermenselijke contacten; zij het dat op dit punt minder eenstemmigheid bestaat. Ook de noodzaak tot stimulering in het algemeen en voor kinderen lichamelijke koestering in het bijzonder kunnen we zien als een universele menselijke behoefte. Deze factoren kunnen we in ons model bij de 'behoeften' onderbrengen. Moeilijker is de laatste factor te plaatsen. 'Het ontbreken van zichtbare verschillen in bedeling'. We kunnen hier moeilijk van een behoefte spreken, noch van een mogelijkheid tot behoeftebevrediging. Toch past deze factor uitstekend in de gedachtegang, die wij ontwikkeld hebben over de samenhang tussen de actuele behoeften en de mogelijkheden tot behoeftebevrediging die het individu signaleert. Een gedachtegang die wij terugvonden in de theorie van de relatieve deprivatie. Het is in dat licht zeer logisch dat confrontatie met grote mogelijkheden van anderen, die toch niet binnen het eigen bereik kunnen worden gebracht, grotere behoeften oproepen, dan gerealiseerd kunnen worden en het geluk als zodanig schaden.

Kortom er zijn in deze cyclus weinig inhoudelijke determinanten van het geluk genoemd, maar de determinanten die genoemd zijn lijken een zekere universaliteit te hebben en zijn makkelijker plaatsbaar in het model waarin wij ons de veroorzaking van het geluk denken. Laten wij hopen dat de wetenschapsbeoefenaars ooit eens over hun schroom ten aanzien van het onderwerp zullen komen en het onderzoek naar de verdere determinanten van het geluk ter hand zullen nemen. Voorlopig ben ik blij dat we althans iets gevonden hebben.

#### **4 WAT NIET AAN DE ORDE KWAM**

Twee voor de hand liggende problemen zijn niet aan de orde gekomen. Ten eerste het probleem hoe we geluk kunnen beïnvloeden en ten tweede de vraag of je geluk überhaupt wel mag beïnvloeden. Wat het eerste betreft, het is niet zo verbazingwekkend dat daarover niets gezegd is. Voor we kunnen beginnen met beïnvloeding van het geluk moet eerst de nodige kennis aanwezig zijn over aard en determinanten van dat geluk. Nu bij afsluiting van de cyclus kunnen we daar misschien toch wel iets over zeggen. Met het model in de hand kunnen we vaststellen dat er voor de beïnvloeding van het geluk globaal twee mogelijkheden zijn. We kunnen de behoefte aanpakken en we kunnen de mogelijkheden tot behoeftebevrediging beïnvloeden. Als wij er in zouden slagen het behoefteniveau van mensen iets omlaag te drukken dan zouden we als de omstandigheden gelijk blijven mogen verwachten, dat dit het geluk ten goede komt. Anderzijds kunnen

we de mogelijkheden tot behoeftebevrediging verruimen. Vooralsnog is dat misschien de meest aangewezen weg. Haimendorf heeft gewezen op allerlei beperkingen die in culturen verweven zijn: beperkingen ten aanzien van het interpersoonlijk contact. Hij noemde beperkingen waarmee wij dagelijks geconfronteerd worden. Beperkingen in het seksueel verkeer, beperkingen van het interpersoonlijk contact door vooroordelen, regeltjes, geïnstitutionaliseerde belangentegenstellingen enz. Voor maatschappijvernieuwers een uitzicht op een vruchtbaar arbeidsterrein.

Tot slot de tweede vraag, de vraag of het geluk überhaupt wel beïnvloed mag worden. Jammer genoeg is deze vraag alleen maar aangestipt. Er is geen wezenlijke discussie over gevoerd. Ik betreur dat, omdat die discussie toch onvermijdelijk is. Wanneer we ons bezig houden met het onderzoek naar aard en determinanten van het geluk dan doen we dat niet uitsluitend uit wetenschappelijke nieuwsgierigheid. We willen er ook iets mee doen. Welzijnsbeleid voeren bijvoorbeeld. Voor men begint de basis voor dergelijke activiteiten te leggen, moet toch eerst de vraag naar de zinvolheid daarvan aan de orde zijn geweest.