

Ockhamvraag

■ Hein Zegers

Geluk versus groei?

Vraag aan honderd mensen 'wat is geluk?' en je krijgt honderd verschillende antwoorden. Om wetenschappelijke uitspraken over geluk te kunnen doen, moeten we eerst duidelijk kunnen stellen wat we met dat woord bedoelen. Hoe definieert de wetenschap van de positieve psychologie 'geluk'? En wat als de éne vorm van geluk de andere in de weg lijkt te staan? **Conflicteren kortetermijngeluk en langetermijngroei?**

Allereerst, in wetenschappelijke teksten wordt het woord 'geluk' niet zo dikwijls gebruikt. Vaker wordt het woord 'subjectief welzijn', of kortweg 'welzijn' gebruikt. Maar daarmee blijft de vraag: hoe definiëren we 'welzijn'?

Binnen de wetenschap zijn er voor welzijn verschillende modellen. De jongere Seligman (2002) onderscheidt drie soorten, net als Keyes (2002). Later onderscheidt Seligman (2011) er vijf. Ryff (1989) onderscheidt zes verschillende soorten welzijn, en daarnaast zijn er nog vele andere modellen. Haast al deze modellen gaan echter uit van een overkoepelend model met twee soorten van welzijn. En die twee gaan helemaal terug naar de filosoof Aristoteles. In de geest van het scheermes van Ockham bekijken we dit eenvoudigste model op een bevattelijke manier (Zegers, 2016).

Hedonistisch welzijn

Aristoteles onderscheidt enerzijds hedonistisch welzijn. Hedonistisch welzijn legt de nadruk op genieten, en is doorgaans kort van duur. Het gaat hier vooral over als fijn ervaren gevoelens. Voorbeelden van hedonistisch welzijn zijn: een lekker taartje eten, een prettig gesprek, vrijen, genieten van de zon op jouw gezicht, ruiken aan een roos, enzovoort.

Eudaimonisch welzijn

Aan de andere kant van het spectrum onderscheidt Aristoteles eudaimonisch welzijn. Eudaimonisch welzijn heeft eerder een langdurig karakter. Groei en duurzame tevredenheid staan er centraal. Een wat extreme vorm van eudaimonisch welzijn wordt beschreven door Gellert (1757) met de uitspraak: 'Leef zoals je zou willen geleefd hebben op het ogenblik dat je sterft.' Als je op jouw sterfbed ligt en je blikk terug op jouw leven, en je kan zeggen: 'Het is goed geweest, ik ben tevreden met dit leven' – dan ervaar je eudaimonisch welzijn.

Appel

Vergelijk het met een appelboom. Een lekker sappig appeltje kraken, dat is een mooi voorbeeld van hedonistisch welzijn. Een mooie stevige appelboom doen groeien die jou tevredenheid schenkt, dat is een voorbeeld van eudaimonisch welzijn.

Het is duidelijk dat hedonistisch en eudaimonisch welzijn verschillende kwaliteiten hebben: kortstondig genot versus duurzame groei en tevredenheid. Geen van beide is echter 'beter' dan de andere. Het zijn gewoon twee kanten van de munt die welzijn heet.

En soms zal je voor duurzame groei en tevredenheid (meer eudaimonisch welzijn) misschien eens wat minder fijne klusjes moeten opknappen (minder hedonistisch welzijn). Dat klopt. Die keuze is aan jou. Je kan ervoor kiezen om kortstondig door een zure appel heen te bijten om op lange termijn meer duurzame tevredenheid en groei te oogsten.

Hein Zegers is klinisch psycholoog en de eerste positieve psycholoog van België. www.heinzegers.com



Door de zure
appel heen
bijten om meer
zoete appels te
oogsten

Referenties

- Aristotle, *Nicomachean ethics*, transl., with introd. and notes, by Martin Ostwald. Indianapolis (Ind.): Bobbs-Merrill, 1962.
- Gellert, C. F. (1757). Vom tode. In: G. Honnefelder (Ed.), *Werke*, bd. 1 (1979). Frankfurt: Insel.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-108.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Zegers, H. (2016). Positive psychology: essential knowledge (Instructional videoclip). In: Leijssen, M. (Ed.), *Existential Well-being Counseling. A Person-centered Experiential Approach*. MOOC edX, published online october 1st, 2016.