

## PSYCHOLOGIE ALS MODERNE LEVENSKUNST<sup>i</sup>, VERVOLG

### JACQUES SOONIUS

Hume, net als Mill een Angelsaksische verlichtingsfilosoof, stond eveneens kritisch tegenover de allesoverheersende suprematie van de rede. Het zijn uiteindelijk de passies (emoties, gevoelens of vurige wensen) of sentimenten (ervaringen van plezier of verdriet) en niet de rede, die aanleiding zijn om tot actie te komen en aan te geven of we behaalde resultaten omarmen of afwijzen. Smaak en ervaring zijn originele feiten naast andere werkelijkheden (Cohon). En hij gaat door: 'De rede is slechts en behoort slechts te zijn de slaaf van de hartstochten, en kan nooit aanspraak maken op een andere functie dan die te dienen en te gehoorzamen' (Hume). Gelijk Epicurus stelde hij de menselijke ervaring als basis van alles.

Met de opkomst in de twintigste eeuw van de psychotherapie, met name de psychoanalyse (angst en lust), de humanistische psychologie (welzijn en acceptatie) naast aandacht voor rouw of traumaverwerking en recent gelukonderzoek, zijn we ons meer bewust geworden van onze ervaringen. Dat zou de 'eeuw van de emoties' genoemd kunnen worden. Voeg daarbij de ontdekking van de universele gelaatsexpressie van de basisemoties verbazing, blijdschap, angst, verdriet, woede, belangstelling en walging (bijv. Ekman & Friesen). Het herkennen en bespreekbaar maken van emoties als geluk, tevredenheid, pijn en leed (denk aan toenemende melding van grensoverschrijdend gedrag) wint vandaag de dag aanzienlijk terrein.

De huidige neurologische inzichten van ons brein bevestigen de betekenis van onze emoties. 'De natuur heeft het mechanisme van de rationaliteit niet alleen bovenop, maar ook uit en met het mechanisme van de biologische reactie gebouwd' (Damasio). Aanhoudend geven 'emotionele stempels' (*somatic markers*) bij beslissingen over investeringen of andere vraagstukken hun afdruk 'prettig' of 'onprettig', wat onze keuze bewust of onbewust beïnvloedt (de somatische- stempelhypothese). En wat ons behaagt trekt de aandacht, vult het werkgeheugen en beïnvloedt de besluitvorming. Dit hersen-neurologisch beeld wordt volledig geconfirmeerd door breinwetenschapper Dick Swaab.

Steeds vaker komen heden een aantal principes in het verlichtingsdenken (onder andere Kant), met nadruk op het zelf denken en waarnemen, ter discussie te staan. Lakoff meldt: 'Bewust redeneren' klopt niet met het gegeven dat we in de praktijk meestal onbewust beslissingen nemen (systeem 1 denken, JS); 'Objectief denken' klopt niet met het gegeven dat onze hersenen en lichaam informatie bewerken; 'Logisch redeneren' (systeem 2 denken, JS) klopt niet met het gegeven dat wij ons gewoonlijk laten leiden door beeldspraak, context en

emoties; Dat ‘emotie logisch denken blokkeert’ klopt ook niet omdat wij zonder emoties doelloze objecten worden en niet meer weten wat we wensen of willen.

De cognitieve psychologie wijst in navolging van Epictetus erop dat niet emoties maar gedachten ons van het goede pad af kunnen brengen en ons ongelukkig maken. Een gedachte is per definitie rationeel als het verwijst naar feiten, oplossingsgericht is, gezondheid stimuleert en, nu komt het, een goed gevoel geeft (Maultsby). Ons gevoel voorkomt dat gedachten zoals overdrijvingen, zelfdevaluaties, doemgedachten en allerlei moetens versterkend werken op ervaringen als depressie, haat, angst of stress. En dat staat haaks op de heersende leer dat de rede uiteindelijk waakt over ons geluk. De Ouden en de rationele Verlichtingsfilosofen konden wel trots zijn op de rede die het gevoel heeft getemd, belangrijk in het leven is evenwel dat ook het hart de rede ment.

#### MORELE PSYCHOLOGIE

Levenskunst – dat kan staan voor het zoeken naar of bereiken van gelukkig en goed leven – is sterk verbonden met morele ontwikkeling waarbij geluk wordt bevorderd dat niet ten koste gaat van anderen. Het welzijn van anderen is dan nagenoeg zo belangrijk als dat van jezelf. Een wezenlijk uitgangspunt waarop ethiek is gebaseerd.

Het was voor de jaren zestig van de vorige eeuw uitzonderlijk dat Lawrence Kohlberg als ontwikkelingspsycholoog zich met morele besluitvorming bezighield, aangezien het de hoogtijdagen waren van het behaviorisme en de psychoanalyse die in ethiek (en religie) niet meer zagen dan het opleggen van ouderlijke en culturele regels door straf en beloning. Ook problemen met niet te operationaliseren abstracte begrippen en theoretische constructies vergrootte de verwijdering tussen psychologie en filosofie. Binnen de psychologie werd hij dan ook, in zijn eigen woorden, gezien als een ‘*odd duck*’. En wat het kamp van de filosofie betreft moest hij wel een dwaas zijn om zich als ontwikkelingspsycholoog in de ‘*den of philosophical wolves*’ te begeven hoe tolerant en vriendelijk zij ook konden zijn (Kohlberg). Zo bevond hij zich tussen twee vuren.

Uit de vele antwoorden op socratisch gestelde vragen aan testpersonen over ethische casus onderscheidde Kohlberg verschillende categorieën, geordend van laag naar hoog moreel niveau (zie links van tabel 1, rechts staan de motieven).

**TABEL 1. MORELE ONTWIKKELINGSFASEN (KOHLBERG, 1981)**

I Preconventioneel of amoreel/egocentrisch niveau	1 Straf- en gehoorzaamheidsoriëntatie: streven naar beloning en vermijden van straf. 2 Hedonistische oriëntatie: streven naar genot
---	--

	en eigen voordeel.
II Conventioneel of heteronoom niveau	3 Goed meisje of goede jongen oriëntatie: doen wat anderen van jou verwachten. 4 Orde- en wetoriëntatie: strikt naleven van wet of algemeen voorschrift.
III Postconventioneel of autonoom niveau	5 Sociaalcontract oriëntatie: compromis sluiten tussen algemene regel en bijzondere gevallen. 6 Ethisch-principiële oriëntatie: universele waarden zijn richtinggevend.

De fasen vatte Kohlberg analoog de intellectuele ontwikkeling op als cognitieve schemata. De denkvorm bepaalt het niveau. Het heeft alles van doen met de norm in de wetenschap om alles tot de rede te herleiden. De beroemde Zwitserse ontwikkelingspsycholoog Jean Piaget, aan wie Kohlberg met zijn onderzoek veel verschuldigd was, formuleerde reeds de affectieve-cognitieve parallelliteitshypothese voor moreel oordelen en handelen, hetgeen zeggen wil dat cognitieve structuren en affectieve inhoud bij ethiek wel te onderscheiden zijn, maar niet van elkaar te scheiden. Kohlberg hield daar geen rekening mee.

In de menswetenschap is een weten dat niet in het gevoel verankerd is, geen weten. De herinterpretatie van cognitieve schema's in morele attitudes als complex geheel van gedachten, gevoelens en gedrag biedt daarentegen een bredere toegang tot ethiek. In feite komt elk niveau neer op een leefstijl waarvoor men vroeg of laat zelf kiest. Het cognitieve alsook het emotionele zijn hierbij van wezenlijk belang. *'The discovery and elucidation of the important role that emotions play is perhaps the most exciting pattern of results in moral psychology'* (Mallon & Nickols).

Dan is nog de ernstige kritiek op Kohlberg's model te geven dat hij het intellectueel inzicht van de waarden als laatste fase bombardeert, waarmee de morele ontwikkeling bij vierentwintig procent al geheel voltooid zou zijn in het zestiende levensjaar. Iedereen met een nuchter verstand weet dat die vlieger niet opgaat. Daar is buiten het verstandelijk en het emotioneel inzicht (het kennen) nog heel wat gedragsvaardigheid en oefening (het kunnen) voor nodig, zodat onmogelijk kan worden beweerd dat de morele ontwikkeling af is met een cognitieve fase zes.

'Kennis is het gemakkelijkst te bevorderen in workshops, gedrag het moeilijkst' (Karssing). Met de universele waarden eenmaal in het vizier zoals vrijheid, veiligheid, gezondheid, welzijn, rechtvaardigheid en respect moet je alsnog heel wat moeite doen om je de bijbehorende vaardigheden in praktijk eigen te maken waardoor die waarden werkelijk tot

uiting in gedrag komen. Dat wordt nog lastiger wanneer tegengestelde krachten aan het werk zijn, in jezelf of uit de omgeving. De psychologie van de volwassenwording, ofwel van de zelfvervolmaking, maakt ons niet alleen bewust van de edelste motieven voor het handelen, maar ook van de vele intrapsychische en interpersoonlijke vaardigheden die daarbij nodig zijn om de kunst van leven (*ars vitae*) en goed samenleven (*bonum commune*) te bevorderen of draaglijk te houden.

Met de opkomst van de psychotherapeutische stromingen in de vorige eeuw wordt het allengs duidelijker hoe gedrag gevormd wordt, hetgeen ook toegepast kan worden op onze morele bewustwording. Ze geven bedoeld of onbedoeld zicht op de aanwezigheid van psychologische tekorten bij emotionele, conatieve en cognitieve vaardigheden die het naleven van waarden bemoeilijken (Soonius, 2012). Tevens bieden de psychotherapeutische scholen een groot aantal richtlijnen om die menselijke tekorten of 'morele blokkades' mogelijk te verhelpen, waardoor toename zal ontstaan van acceptatie, empathie, scherper zicht op de werkelijkheid, beheersing van constructieve communicatie, proactiviteit, probleemoplossend vermogen, rationeel denken, vermindering van afweer, zelfvervreemding, vooroordelen en zo meer.

Kohlberg heeft het er niet over en beperkt zich alleen tot de ontwikkeling in het denken door de analyse van de antwoorden bij de voorgelegde casus. Duidelijk mag zijn dat meer competenties in het geding zijn die bijdragen aan het ontwikkelen van voortreffelijke persoonseigenschappen in een geslaagd en vruchtbaar leven zoals moed, incasseringsvermogen, doorzettingsvermogen en realiteitszin die alle tot het beter uitdragen van de bovenpersoonlijke of universele waarden zullen leiden en op hun beurt tot meer autonomie, onschendbaarheid, onverstoorbaarheid (*apatheia*), gelijkmoedigheid (*ataraxia*), innerlijke vrijheid (*autarkeia*), verbondenheid (*sympatheia*) met als bijkomstigheid geluk (*eudemonia*). Allemaal doelen die de klassieke filosofie ook stelt (Dohmen).

Hierom wordt het voorstel gedaan het model van Kohlberg met een aanvullende zevende morele fase te complementeren, genaamd *Sociaal-integratieve oriëntatie: zelfvervolmaking*, die zich gedurende heel de volwassenheid zal onvouwen door toename van intrapsychische en psychosociale vaardigheden (Soonius, 2022). Een fase zeven gekenmerkt door de attitude 'ken jezelf', 'ontwikkel jezelf' en 'bevorder goed leven', waarbij het kennen en het kunnen op elkaar zijn afgestemd in goed contact met anderen. Deze mentale stap lijkt duidelijk raakvlakken te hebben met de sociaal-emotionele ontwikkeling in de jong, middelbaar en late volwassenheid zoals psychoanalyticus Erik Erikson die beschreef. Daarbij ligt respectievelijk

de spanning tussen intimiteit versus geïsoleerdheid, vrijgevigheid versus bezitterigheid en integriteit versus wanhoop.

#### MODERNE LEVENSKUNST

De psycholoog Robert A. Baker zei het als volgt: ‘Toen psychologie zich afsplitste van de religie verloor ze haar ziel, toen ze zich losmaakte van de filosofie verloor ze haar geest en toen zij zich richtte op het behaviorisme verloor ze haar bewustzijn’.

Zo bizar is het niet gegaan. Integendeel. Psychologie leeft! Bij klachten wordt buiten en binnen gekeken naar wat bij een persoon speelt om na dat psychodiagnostisch onderzoek tot de juiste interventie(s) te komen die vorige eeuw enorm in aantal zijn toegenomen. Ook heel divers, afhankelijk van een of meer factoren bij het ontstaan van klachten zoals: conditionering, verleden, opvoeding, denkwijze, competentie, relatie, werk, systeem en erfelijkheid. De oorzaak bepaalt de keuze van de therapievorm. Te denken valt aan psychoanalyse, non-directieve therapie, gedragstherapie, verwerkingsprocessen, hypnotherapie, mindfulness, rationele-emotieve therapie, relatie-, gezins- en systeemtherapie of psychofarmaca.

Ook als er geen klachten zijn, ieder mens kan op elk moment van zijn leven problemen benoemen, biedt psychologie een kader om eigen emoties, gedachten, gedrag en omgeving te onderzoeken en te verbeteren, waardoor we meer in staat zijn om een evenwichtig en waardevol leven te leiden. Wat ons stabiel maakt, wordt mede bepaald door het geloof in ethische waarden die levenskunst op een hoger plan brengt: zorg voor jezelf, zorg voor anderen en zorg voor waarden op het werk en in de samenleving. Evident dat hierbij het emotieve een gelijkwaardige positie heeft als het cognitieve, en daarbij aanvullende vaardigheden nodig zijn zoals eerder bij de morele ontwikkeling vermeld. Hadden de klassieken het doel om goed bestuur van jezelf te bevorderen, daarin is geen verschil met de psychologische benadering, wel in het aanbod aan middelen om dat doel te bereiken. De omvang en verscheidenheid aan interventies is vergeleken met filosofie en religie geweldig toegenomen.

Bij mensen vastgelopen met allerlei klachten, hebben psychotherapeutische scholen reeds bewezen daarin verbetering te kunnen brengen. Het aantal psychologen/psychiaters per hoofd van de bevolking actief in de geestelijke gezondheidszorg correleert zelfs .57 met het gemiddeld geluk van de hele bevolking in 143 landen (Dijksterhuis). En bij gewone dagelijkse sores zijn de therapeutische inzichten of interventies even waardevol voor onze ontwikkeling naar volwassenheid. Door reflectie over eigen gedrag (reeds bij Socrates een

*conditio sine qua non*) worden ervaringen eerder herkend en verdragen, oordelen, verwachtingen en besluiten beter geënt op de werkelijkheid en communicatieve of sociale verhoudingen in de omgang met anderen verfijnd. Na herhaling van een heftig voorval spreekt de ervaring. Bij doorontwikkeling leidt dat gestaag tot zelfvervolmaking of geluk (*eudaimonia*). Dit als gevolg van reflectieve momenten per dag, per week, per maand, gedurende heel het leven. Je moet er wel moeite voor doen, waarbij steeds weer nieuwe inzichten en vaardigheden bewust in het eigen gedragsrepertoire kunnen worden opgenomen en zwakheden geschraapt.

‘Onderzoek naar geluk was lang de speeltuin van filosofische veronderstellingen en dat heeft niet tot een stevige bewijsgrond gezorgd’ (Veenhoven). Maslow bestudeerde als een van de eerste gelukonderzoekers talloze biografieën en noteerde ‘*peak experiences*’ van de betrokkenen waarmee hij de behoeftereeks formuleerde. Het model met fysiologische, sociale en geestelijke componenten geeft visie op arbeids en levensvreugde waaraan iedereen zijn invulling kan geven. Door acceptatie van de introspectieve evaluatiemethode met behulp van beoordelingsschalen in het wetenschappelijk onderzoekinstrumentarium wordt het gezichtsveld op de mens enorm verbreed. Dat was vijftig jaar geleden wel anders toen dat als onwetenschappelijk werd afgedaan. Als subjectieve meetmethode weliswaar niet geheel betrouwbaar (individuele voorkeur voor getallen; sociale wenselijkheid; invloed situationele factoren; slecht geheugen), doch ‘beter een onnauwkeurig maar relevant concept dan een nauwkeurig irrelevant concept’ (Hirata). Harde criteria als huwelijk, carrière en hoogte inkomen doen het minder goed. Het multicultureel onderzoek over heel de wereld aangestuurd door de socioloog Veenhoven reduceert ‘*cultural bias*’. Dit omvangrijke onderzoek naar geluk – een toestand van langdurig welbevinden, blijheid, gemoedsrust of tevredenheid die moeilijk is weg te nemen – levert met behulp van beoordelingsschalen interessante richtlijnen op die onafhankelijk ook voor levenskunst waardevol zijn.

Uit een aantal verschillende onderzoeken destilleert Dijksterhuis de volgende som over geluk: 40% is genetische bepaald, 10% door omstandigheden en 50% door eigen gedrag. Daar is dus zelf veel aan te doen. Borman vroeg aan bijna honderd gelukexperts uit even zoveel landen naar geluksleutels gebaseerd op hun onderzoek. Het hebben van sociale relaties wordt veruit het meest genoemd als bron van geluk. Geen verrassing voor Plato en Aristoteles die respectievelijk liefde (mooi en het beste) en vriendschap (wie zou zonder kunnen) hoog stelden. In onze individueel gerichte cultuur blijft het koesteren van goede relaties dus van vitaal belang.

Veel aandachtspunten voor persoonlijk geluk wijzen naar de humanistische psychologie op de ruimte om wensen of ambities te realiseren: wees optimistisch; heb aandacht voor interne factoren; stel zinvolle doelen; wees je eigen regisseur; geloof in eigen kracht. Tevens een warm pleidooi voor positieve psychologie. De aanbeveling ‘leef in het hier en nu’ valideert mindfulness. Aandacht voor persoonlijke ontwikkeling is belangrijk: zorg voor evenwicht; leer jezelf kennen. Dat zagen we al bij de klassieken.

Paradoxaal lijkt op het eerste gezicht het vermogen onprettige ervaringen te kunnen verdragen om gelukkig te zijn. Angst recht in de ogen zien (de hoeksteen van de psychoanalyse) en ellendige toestanden die je niet kan veranderen Spartaans verdragen (*amor fati*) maakt ons evenwel weerbaar. Geld doet het minder goed en het najagen ervan wordt sterk afgewezen wanneer basisbehoeften eenmaal verzekerd zijn. Respect voor waarden, met name vrijheid, staat hoog aangeschreven voor wat betreft ons geluk. Wanneer wij zelf aangeven waarden belangrijk te vinden - en wie wil geen vrijheid, veiligheid, respect, welzijn, vertrouwen en rechtvaardigheid -, dan kan het inzicht komen dit zelf in gedrag uit te dragen. Daardoor kan het geluk van anderen ook toenemen hetgeen onbedoeld weer op onszelf zal terugslaan. In die zin begint geluk dikwijls bij de ander.

Samenvattend zijn de uitkomsten van empirisch gelukonderzoek, waarvan veel meer voorbeelden te gegeven zijn, als een nieuwe bron van kennis zeer van toepassing op levenskunst. Hiermee kunnen wij ons eigen welzijn, van onze naasten en dat in de samenleving verantwoord invulling geven.

#### **BESLUIT**

Psychologie heeft zich na de scheiding van filosofie op eigen wijze kunnen ontwikkelen. Door de combinatie van psychotherapeutische inzichten, morele ontwikkeling en gelukonderzoek is een psychologische bijdrage aan levenskunst te construeren die zich onderscheidt van een filosofisch-beschouwelijke versie door een gelijkwaardige positie voor het emotieve en het cognitieve, aandacht voor de morele ontwikkeling, explicitering of uitbreiding van veel intrapsychische of sociale interventies en empirische onderzoek.

En met succes. Mensen gaan vandaag de dag voor hun geluk naar de psycholoog.

#### **OVER DE AUTEUR**

*Jacques Soonius (1951) is psycholoog en schrijver. Van zijn hand verscheen onlangs ‘Taal der Waarden – over barbarij en bildung’, (2022) Amsterdam: Uitgeverij SPW.*

## Noten

---

<sup>i</sup> Dit artikel is een licht bewerkte versie van het essay ‘Moderne levenskunst’, gepubliceerd in het vaktijdschrift *De Psycholoog* jaargang 58 nr 7/8 juli-augustus 2023, pp34-41. Het geeft in kort bestek de essentie weer van ‘Taal der waarden’.

## Literatuur

- Aristoteles (1997) [350 v.Chr.] *Ethica Nicomachea*. Vertaling Charles Hupperts/Bartel Poortman. Amsterdam: Kallias.
- Bormans, L. (red.) (2010). *Geluk – The World Book of Happiness*. Tiel: Lannoo Uitgeverij.
- Cohon, R. (2004). Hume’s Moral Philosophy. In: E.N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, plato.stanford.edu/entries/hume-moral/. Geraadpleegd januari, 2012
- Damasio, A.R. (2009). *De vergissing van Descartes. Gevoel, verstand en het menselijk brein*. Amsterdam: Uitgeverij Wereldbibliotheek.
- Dijksterhuis, A. (2015). *Op naar geluk*. Amsterdam: Prometheus/Bert bakker.
- Dohmen, J. (2007). *Tegen de onverschilligheid, pleidooi voor een moderne levenskunst*. Baarn: Ambo.
- Dohmen, J. (2015). *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. Amsterdam: Ambo/Anthos.
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*. Prentice-Hall.
- Erikson, E.H. (1950). *Childhood and society*. New York: W.W. Norton & Co.
- Frijda, N.H. (1992). *De emoties*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Hadot, P. (2012). *Filosofie als een manier van leven*. Amsterdam: Ambo.
- Hirata, J. (2010). Het bruto nationaal geluk van Bhutan. In: L. Bormans (red.), *Geluk – The World Book of Happiness*. Tiel: Lannoo Uitgeverij.
- Hume, D. (2000) [1739]. *A treatise of human nature*. Ed. by David Fate Norton and Mary J. Norton, Oxford: Oxford University Press.
- Karssing, E. (2005). Morele competentie. In: R.J.M. Jeurissen (red.), *Bedrijfsethiek, een goede zaak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development. Moral stages and the idea of justice. Essays on Moral Development, Volume I*. San Francisco: Harper and Row Publishers.
- Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development. The nature and validity of moral stages. Essays on Moral Development, Volume II*. San Francisco: Harper and Row Publishers.
- Lakoff, G. (2010). Dramademocratie: the reality check. In: *Tegenlicht* (tv-programma), 26 april 2010.
- Mallon, R. & Nichols, S. (2007) Rules. In: J.M. Doris & Moral Psychology Group, *The Moral Psychology Handbook*, 297-320. New York (NY): Oxford University Press.
- Maultsby, M. (1975). *Help yourself to happiness through rational selfcounseling*. Boston: Marlborough House.
- Nussbaum, M. (2006). *Oplevingen van het denken. Over de menselijke emoties*. Amsterdam: Ambo.
- Soonius, J.W. (2012). Emotie en rede in ethiek. In: *Tijdschrift voor Gezondheidszorg en Ethiek*, 22, 2, 46-50.
- Soonius, J.W. (2022). *Taal der waarden - over barbarij en bildung*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Spilka, B. & Hood, R.W. & Gorsuch, R.L. (1986). *The psychology of Religion. An empirical approach*. New York: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Swaab, D.F. (2011). *Wij zijn ons brein. Van baarmoeder tot Alzheimer*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Contact.
- Veenhoven, R. (2010). Wat we weten. In: L. Bormans (red.), *Geluk – The World Book of Happiness*. Tiel: Lannoo Uitgeverij.
- Willemsen, M (2011). Was de verbeelding maar aan de macht. *Filosofie Magazine*, 20 (december), 48-54.