

Voorwoord

Het plan voor deze scriptie is geboren na mijn stage bij Het Nederlandse Rode Kruis in Den Haag. Ik heb daar onderzoek gedaan naar stress bij gedelegeerden en werknemers voor de afdeling International Human Resource Management en dit in relatie gezet tot het beleid dat door de afdeling wordt gevoerd. De kern van het onderzoek wordt gevormd door enquêtes en interviews die ik heb gehouden met gedelegeerden die over de gehele wereld, voor Het Nederlandse Rode Kruis, werken. Een essentiële conclusie uit het onderzoek is dat voornamelijk de belangrijke dagelijkse frustraties, die ook voor werknemers op het Nederlandse kantoor in Den Haag gelden, zorgen voor stress bij mensen op de andere continenten. Het zijn de frustraties die te maken hebben met onduidelijk beleid en het niet kunnen behalen van gestelde doelen, en deze kunnen persoonlijk of zakelijk zijn. Mijn verbazing werd hierdoor gewekt, omdat ik had verwacht dat de omstandigheden in een ander land, met een andere cultuur en toch ook veelal een andere manier van werken, voornamelijk zouden zorgen voor stress. Daarnaast dacht ik dat armoede, oorlog en onzekerheid ook belangrijke factoren zouden zijn die een diepe indruk achterlaten en zorgen voor een extra belasting als men gaat kijken naar stress. Deze laatste factoren worden maar door een heel klein percentage van de deelnemers aan het onderzoek genoemd als stressfactor. Stress wordt voor een belangrijk deel veroorzaakt door het niet behalen van persoonlijk of zakelijk gestelde doelen, als een zinvol en gelukkig leven in relatie tot werk. De betekenis die men van werk verwacht blijkt niet overeen te komen met de werkelijkheid van de professie die men uitvoert. Het geeft niet het resultaat dat men wenst. Men wordt er niet gelukkig van!

Uit ervaring heb ik gemerkt dat het werken als humanitair medewerker voor een organisatie als het Rode Kruis, voldoening geeft. Voldoening vanuit jezelf, maar ook door de reactie die je van anderen krijgt. Mensen vinden het “goed” dat je het doet, hebben het zelf ook altijd al eens willen doen, maar zijn er nooit werkelijk toe gekomen. Deze reactie en het eigen gevoel kunnen belangrijk zijn voor de betekenis in een leven. Het kan een basis zijn voor de ervaring van een gelukkig of gelukt leven.

Maar toch blijkt uit de interviews dat gedelegeerden, die al jaren in het vak zitten, vaak niet gelukkig zijn. Men geeft als belangrijke reden hiervoor dat men langzaam maar zeker de contacten, met Nederland en zichzelf, kwijt raakt. Maar als men besluit om een langere periode in Nederland te blijven, geeft dit een onrustig gevoel met als gevolg dat men weer

graag op een volgende missie wil, hoe stressvol of onduidelijk deze ook is of zal zijn. Als men dan eenmaal in het land van arbeid is, wordt men ook daar vaak niet gelukkig. De routine komt erin, het beleid blijkt nog steeds hetzelfde, de uitdaging bleek in Nederland veel groter dan deze terplekke is of blijkt te groot en men voelt zich machteloos. Het is zeker geen garantie dat een baan die men ziet als waardevol of zinvol ook daadwerkelijk gelukkig maakt. Voor de gedelegeerden, uit mijn onderzoek, blijkt het geluk niet te bereiken door een baan die men waardevol acht of waar anderen ontzag voor hebben, in een steeds wisselende omgeving. Men blijft proberen om gelukkige momenten op te zoeken of een constante stroom van geluk te implementeren in het eigen leven. Maar het lijkt, voor een deel van hen, iedere keer weer tussen de vingers door te glippen. Het streven wordt gefrustreerd en men raakt geïrriteerd en ontwikkelt negatieve en soms zelfs ziekmakende stress.

In mijn directe omgeving zie ik hetzelfde fenomeen op veel grotere schaal. Geluk blijkt een streven, dat moeilijk, of niet, behaald kan worden. Het is als zand tussen de vingers: het geluk dat men nastreeft beklijft niet. Veel heeft te maken met de definitie van geluk die men voor zichzelf hanteert. Deze wordt onder andere gevormd door de media, cultuur en belangrijke personen in de omgeving. Geluk wordt verbonden met individueel geluk en een geluk dat bereikt moet worden in de toekomst. Daarnaast wordt in de huidige moderne tijd het geluk gekoppeld aan consumeren en presteren. Het lijkt een product geworden, iets dat men kan kopen en kan leren of verwerven als men maar voldoende inspanning levert. Eenmaal bereikt blijkt het kortstondig en ziet men alweer een volgend moment van geluk dat beslist bereikt moet worden. Geluk heeft een eigen dynamiek en een zekere mateloosheid.

Als men geluk interpreteert als een product dat wordt verbonden met het feit dat het bereikt kan worden als men maar voldoende inspanning levert, dan is het gevolg dat men zich verantwoordelijk voelt om het eigen geluk te bereiken, al is het maar alleen en puur een uiterlijk geluk. Maar ook falen in geluk, en dus ongelukkig zijn, wordt zo verbonden met de eigen verantwoordelijkheid en gaat samen met een gevoel van schaamte en zelfverwijt. Enkele “geluksauteurs” spreken in hun cultuurkritiek zelfs van de plicht tot geluk. Als het bereiken van geluk niet lukt en maar tussen de vingers blijft doorglippen, wordt het frustrerend met als gevolg een gevoel van moedeloosheid, cynisme en zelfs ongeluk. Al met al kan het een stressvol streven worden.

Uit de resultaten van mijn stageonderzoek is gebleken dat een groot gedeelte van de gedelegeerden ongelukkig, gestresst en gefrustreerd is. In mijn omgeving zie ik veel

gestresste mensen die oververmoeid proberen om de bal hoog te houden. Men wil niet falen, voor zichzelf en de buitenwereld en men wil gelukkig zijn, of in ieder geval het beeld van een gelukkige persoon uitstralen. Dit bracht mij op de vraag of er een relatie bestaat tussen het streven naar geluk en zingeving in het werk en een teveel aan stress. Waarbij het snijpunt tussen geluk en stress voor mij een essentieel punt in deze scriptie en het onderzoek is. Deze vraag heeft mij gebracht tot een literatuuronderzoek met als resultaat de volgende scriptie.

Inleiding

De Thema's

De burgers van Nederland zijn gelukkig! Volgens de Sociale Staat van 2007¹ heeft 82% van de Nederlanders aangegeven dat ze “gelukkig” of “zeer gelukkig” zijn.

Dit geluk heeft een belangrijke relatie met het individuele inkomen, want het blijkt dat men kan spreken van een groter geluk als er sprake is van een hoger inkomen. Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) heeft in haar onderzoek gekeken naar de relatie tussen geluk en leefsituatie. Bij leefsituatie denkt men aan gezondheid, participatie (vrijwilligerswerk, sociaal isolement en sport) en welstand (woonsituatie, bezit consumptiegoederen, mobiliteit en vakanties). Het blijkt dat voor iedereen het geluk door een verbeterde leefsituatie, in de laatste jaren, is toegenomen (1977 – 2007). Hoewel het SCP bij leefsituatie niet direct kijkt naar het individuele inkomen zit hier natuurlijk wel een directe relatie; consumptiegoederen, wonen, vakantie, mobiliteit en sport: dit alles kost geld. Het gevoel van geluk en het streven naar geluk wordt op deze manier door het SCP verbonden met het inkomen, het bezit van goederen en met consumeren.

Het SCP maakt in haar onderzoek geen onderscheid tussen het extatische geluk en het duurzame geluk. In de postmoderne literatuur over geluk wordt dit onderscheid wel gemaakt. Het extatische geluk gaat over de piekmomenten: momenten waar een intens geluk wordt beleefd. Daarnaast is er het duurzame geluk: een permanente onderstroom van factoren die ervoor zorgt dat men zich gelukkig voelt, een stand van zaken. Beide gevoelens van geluk zorgen voor een acceleratie in het streven naar geluk: geluk voelt goed, men wil dit meer en vaker. Daarnaast is het streven naar geluk, in de huidige samenleving, een zaak van eigen regie geworden. De leefomgeving en de cultuur stellen de eis dat ieder persoon het eigen geluk nastreeft. Soms wordt er zelfs gesproken over een plicht tot geluk en deze plicht tot geluk kan in relatie met de huidige trend naar zelfbeschikking en keuzevrijheid als eis worden gesteld aan ieder individu. In het geheel van streven naar geluk lijkt het dat het leven iets is dat men alleen en zelf orkestreert en regisseert (zeker in relatie tot en met belangrijke anderen, maar men moet het zelf doen). Dit zelf construeren van het eigen geluk heeft als consequentie dat men er ook zelf verantwoordelijk voor is dat het gelukt. Als gevolg hiervan kan men zeggen dat de mens ook verantwoordelijk is als men mocht falen in het streven naar geluk.

¹ *Vroeger was het beter*, SCP nieuwjaarsuitgave 2008

Ben je niet mooi, is je relatie niet perfect, heb je geen grote auto, loop je niet in de nieuwste mode, is je baan niet naar tevredenheid, dan heb je het in het leven niet goed gedaan. Je hebt gefaald in je streven naar geluk! Deze verantwoordelijkheid drukt zwaar en geeft een gevoel van spanning of zelfs stress als het doel niet te bereiken blijkt. In de huidige cultuur ziet men een overwaardering van het maakbare geluk. Deze overwaardering lijkt een belemmering in het ervaren van geluk. Het zorgt ervoor dat men het moment van geluk mist en het voorbij schiet op zoek naar het “authentieke” geluk. Het constante streven en begeren van meer of ander (schijn)geluk, geeft in dit geval een gevoel van ongeluk, stress, moedeloosheid en misschien zelfs wel een gevoel van cynisme ten opzichte van het geluk.

Werk heeft een duidelijke relatie tot geluk als men er vanuit gaat dat geluk en het streven naar geluk een goed is geworden dat men kan aanschaffen of aanleren. Werk zorgt voor de benodigde financiële middelen om dit geluk te kunnen uitstralen en kopen. Werk is van groot belang voor de status en de levensstijl die men zich kan aanmeten. Daarnaast kan het werk zelf ook voor geluk zorgen. De betekenis die werk levert en het geluksgevoel als werk lukt (gelukt) kan zorgen voor een extatisch moment of een tevreden onderstroom die belangrijk is voor het ervaringsgegeven van constant geluk. De status die een bepaald beroep met zich meebrengt is belangrijk voor de zin in het leven en voor een goed gevoel.

Werk is wat dat betreft een belangrijk onderdeel van het dagelijkse leven. Een grote groep Nederlanders spendeert een belangrijk deel van het leven als werkende in een organisatie of als eigen baas. Werk bepaalt het aanzien in de maatschappij. Het drukt een stempel op wie men is en waar men staat. Daarnaast bepaalt werk ook hoe men zelf tegen deze maatschappij aankijkt. Werk is voor een groot deel verantwoordelijk voor de zin en betekenis die men ziet en voelt in het leven.

Roy F. Baumeister in *Meanings of Life*:

“ Culture has wrought extensive changes in work, transforming work to the point where its foundations in obtaining food and shelter are scarcely noticeable. At least, it is clear that work is done for the sake of many benefits that are not biological necessities. Minimal food and shelter are no longer enough. People want good food and attractive housing, filled with many comforts and pleasures and securities. In many cases work is oriented toward nonmaterial reward as well, such as prestige.” (Baumeister, 1991: 117)

Binnen de Universiteit voor Humanistiek is zingeving een belangrijke peiler in het onderwijs en het wetenschappelijke onderzoek. Hierbij komen vragen aan de orde over de relatie tussen de identiteit van het individu en de wijze waarop aan het bestaan betekenis wordt gegeven. Een belangrijke betekenis in het leven van de huidige mens is het feit dat men gelukkig wil zijn. Dit geluk gaat vooral om de beleving van een steeds meer en hernieuwd geluk en heeft een belangrijke relatie met werk en inkomen. Joep Dohmen, hoogleraar Wijsgerige en Praktijkgerichte Ethiek aan de Universiteit voor Humanistiek, is een belangrijke criticus als het gaat om de geluksbeleving van de mens in de huidige postmoderne maatschappij. Hij ziet, in navolging van Pascal Bruckner (*Gij zult gelukkig zijn!*, 2002), dat het dagelijkse leven een toestand van permanente gelukszaligheid moet zijn, waarbij de mens verregaand is aangepast aan de marktnormen van welzijn en (schijn)geluk. De economie is volgens Pascal Bruckner het criterium waarmee we onze tevredenheid en onze zorgen meten en we zien de economie als onze toekomst. Dit heeft, volgens Bruckner, geleid tot de huidige verwarring tussen comfort, welzijn en geluk en tot onze aanbidding van het geld. Het geluk wordt verward met de hoeveelheid schijn geluk dat we kunnen kopen. Beide schrijvers gebruiken voor het diagnosticeren van hun kritiek op de huidige cultuur de idee van de plicht tot geluk en beiden moraliseren het geluk; het is volgens hen op dit moment zelfs immoreel om niet gelukkig te zijn. Een belangrijke vraag hierbij is in hoeverre we onze biografie zelf kunnen schrijven en waar de druk van de gemeenschap het overneemt en waar reflectie belangrijk wordt om niet als lege huls te eindigen. Volgens Dohmen is zingeving een belangrijk onderdeel van moderne levenskunst die kan zorgen voor een handelingsalternatief voor de huidige weinig zelfstandige en ongelukkige mens. De humanistiek geeft vanuit haar uitgangspunt van zingeving een mogelijkheid om een rem te zetten op het streven, deze stress, naar geluk. Zingeving kan de vraag oproepen of deze manier van leven nog voldoende betekenis en waarde heeft. Is het zinvol om zo verschrikkelijk hard te werken en veel geld te verdienen, om de schijn op te houden, maar de kinderen niet te zien? Of zoals SIRE² ons laat weten:

“Wie is die man die op zondag het vlees snijdt?”

Is het zinvol om te blijven streven naar meer goederen? Groeit ons geluk werkelijk als we nog meer te spenderen hebben aan witte zandstranden en plastische chirurgie? Kunnen we geluk

² Stichting Ideële Reclame, 1998

kopen en maken en als ons inkomen maar blijft stijgen, worden we dan ook werkelijk gelukkiger? Welke waardering hechten we aan dit individuele geluk?

Baumeister geeft in zijn boek: *Meanings of Life* (1991) vier belangrijke factoren voor zingeving in leven en werk. Deze vier factoren gebruikt hij om te begrijpen hoe mensen zin geven aan hun leven en als een manier om individuele zingeving te analyseren. Deze vier factoren hebben ook een belangrijke relatie met een gelukkig leven. Als de factoren in een leven aanwezig zijn, zal deze persoon vaak aangeven ook gelukkig te zijn. Maar toch ziet Baumeister dat zingeving geen garantie is voor geluk. Het kan zelfs zorgen voor een acceleratie in het stressvolle streven naar steeds onbereikbaar geluk.

Voor veel mensen is het leven als consumerend en presterend individu een waardevol en zinvol bestaan. Maar daar waar het streven uitloopt op frustraties en ziekmakende stress, blijkt dat zingeving op zichzelf soms te weinig reflexief is om het streven, de stress naar geluk te herzien. De vier factoren kunnen in belangrijke mate aanwezig zijn in het leven van een workaholic en dus zin geven maar geen grens stellen aan de stress naar meer betekenis en geluk. Het reflexief kijken naar het leven en het ervaren geluk kan wel de mogelijkheid geven om de grens te bepalen in het eigen streven naar geluk, in relatie tot belangrijke anderen. Reflexiviteit zorgt dat men grenzen bepaald en kan kiezen om binnen de kaders van het gezonde te blijven.

Giddens geeft in zijn boek: *Modernity and Self-Identity* (1991) een analyse over het ontstaan van de identiteit van het individu in de postmoderne maatschappij. Hij geeft aan hoe de moderne mens vanuit zijn routine en door middel van zelfreflectie het risico van elk te nemen beslissing bepaald en deze inpast in de eigen levensstijl. Het op deze manier nemen van besluiten zorgt ervoor dat men reflexief kan zijn naar de waarde en norm die men aan het (streven naar) geluk en zingeving toekent. De keuze, die elk individu heeft, staat voor Giddens centraal.

Het Onderzoek

De bovenstaande belangrijke thema's en hun relatie heb ik verwerkt in de vraagstelling voor deze scriptie:

Welke relatie bestaat er tussen het streven naar geluk en zingeving in het werk en een teveel aan stress?

Door literatuurstudie onderzoek ik het spanningsveld en de relatie tussen het streven naar geluk en zingeving en de ervaring van stress. Hierbij heb ik verschillende postmoderne auteurs, die schrijven over geluk, stress en zingeving, met elkaar in relatie gebracht. Door het gebruik van de verschillende teksten heb ik ze als het ware met elkaar in gesprek laten gaan om de idee van een alternatief streven, naar de waardering van een alledaags reflexief geluk, te ontwikkelen.

Het eerste hoofdstuk begint met een onderzoek naar geluk. Layard (2003) en Veenhoven (2007) hebben geluk sociologisch onderzocht. Beiden geven aan dat zij het hedendaagse streven naar geluk kritisch ondersteunen. Het blijkt dat geluk een zekere mateloosheid en grenzenloosheid in zich draagt: geluk voelt goed en accelereert het streven naar geluk. Cultuurcritici als Dohmen (2007), Bruckner (2002) en Dehue (2006) koppelen deze mateloosheid aan een keuzeloosheid. Volgens hen heeft men in de huidige maatschappij geen keuze, voelt een plicht tot geluk en voelt zich verantwoordelijk voor het eigen geluk. De media, de maatschappij en de cultuur dragen de mens op om gelukkig te worden. Dohmen, Bruckner en Dehue wijzen dit streven en deze verplichting tot geluk, als een Westerse ideologie, af. De mateloosheid en de verplichting tot geluk geven de relatie weer met het feit waarom het streven naar geluk stressvol kan worden. Deze relatie wordt duidelijk door de definitie van stress van Lazarus. Lazarus (1966) heeft het ontstaan van stress gekoppeld aan het individu en aan de motivatie, waarbij stress door het individu als positief of negatief kan worden geïnterpreteerd en kan zorgen voor energie en creativiteit of een burn out en het individu ziek maken. Negatieve stress ontstaat als het individu niet opgewassen is tegen de eisen die aan hem worden gesteld, als de doelstellingen niet kunnen worden behaald en men na reflectie vindt dat men zelf verantwoordelijk is voor dit falen. Als negatieve stress ontstaat dan voelt men in de huidige maatschappij, volgens Dehue (2006), ook de plicht om te herstellen zonder anderen daarbij tot last te zijn. Omgaan met stress (coping) kan op twee manieren. Men kan de symptomen bestrijden of de bron aanpakken. Het aanpakken van de bron van stress, als het gaat om geluk, zou men kunnen verwezenlijken door te kijken naar de eigen gehanteerde definitie van geluk en door de keuze terug te brengen in het leven. Volgens Dohmen (2007) en Kunneman (2005) kan men dit bereiken door de keuze van de waarde van het "authentieke" geluk te koppelen aan zingeving. Zingeving kan zo een rem zijn op het stressvolle streven naar geluk. Maar het blijkt soms niet voldoende. Doordat zingeving gericht is op de toekomst en vaak gekoppeld is aan een doel (bijvoorbeeld het streven naar geluk in zijn mateloosheid en grenzenloosheid) kan juist zingeving ook accelereren en juist zorgen voor

stress. Baumeister (1991) geeft deze relatie tussen zingeving en stress weer door middel van zijn analyse van zingeving. In de beschrijving van de ontwikkeling van de identiteit van het individu in de postmoderne maatschappij, geeft Giddens (1991) aan dat het ontwikkelen van het zelf een proces is van constante reflectie en risicoberekening. De keuze die het individu heeft staat hierbij centraal. Men maakt constant bewust en onbewust keuzes en vecht hiermee tegen de commodificatie³ van het leven en het eigen geluk. De levensstijl, en dus het regime, dat men zichzelf oplegt of dat wordt gevoeld vanuit de maatschappij, is ook een keuze. Men kan deze doorbreken door een bewuste, reflexieve en evaluatieve beslissing in de levensstijl. Een levensstijl blijkt hierbij geen vast patroon of harnas, maar een veranderlijke, die door dagelijkse beslissingen wordt gevormd en bijgesteld. Zo kan men kiezen in de route naar het geluk en de waardering van het eigen geluk, binnen het kader van eigen zin en betekenis. Hierbij is de vrijheid van keuze en elke definitie van geluk in principe legitiem. Door evaluatieve reflectie kan men bewust keuzes maken en de stress naar geluk of de gevoelde plicht of verantwoordelijkheid passeren (of juist het risico opzoeken).

De relatie geluk en stress tot werk staat niet centraal in deze scriptie maar blijft wel door het geheel verweven. Tijdens mijn stage heb ik gezien en gehoord dat de beleving van geluk een belangrijke relatie heeft tot het werkzame leven. En dus ook met de stress en frustratie als het gaat om het niet bereiken van dit geluk. Omdat de idee voor deze scriptie is ontstaan tijdens mijn stage, wil ik de relatie tot werk blijven benoemen, maar geen centrale positie laten innemen.

De Scriptie

In de volgende hoofdstukken heb ik de bovenstaande uiteenzetting verder uitgewerkt. In hoofdstuk één richt ik mij op geluk. Met behulp van de boeken van Pascal Bruckner (*Gij zult gelukkig zijn!*, 2002) en Joep Dohmen (*Tegen de onverschilligheid*, 2005) wil ik geluk verder uitwerken. Daarnaast is levenskunst een belangrijk onderwerp in dit hoofdstuk, dit alles gerelateerd aan arbeid en zingeving. Hoofdstuk twee vertelt over stress en laat de ontwikkeling van de definitie van stress zien, gedurende de jaren. De relatie tussen stress, zingeving en geluk zal worden uitgelicht. Het snijpunt tussen geluk en stress is een belangrijk thema. Hoofdstuk drie zal zingeving belichten. Zingeving in relatie tot geluk is een onderwerp dat door Roy F. Baumeister (*Meanings of Life*, 1991) is beschreven. Het boek van Anthony

³ Het maken tot een product, zie hoofdstuk 1, Geluk.

Giddens (*Modernity and Self-Identity*, 1991) geeft een kader waar men de ontwikkeling van de identiteit van de postmoderne mens mee kan duiden. De constante keuzes die men wil en moet maken, in relatie tot de eigen levensstijl, zijn van groot belang. In hoofdstuk vier zal ik komen tot een pleidooi voor het alledaags beleefde en ervaren geluk.

Hoofdstuk 1 Geluk

1.1 Inleiding

Het streven naar geluk, zoals dat geldt in de huidige maatschappij, is een redelijk nieuw fenomeen. Nederland heeft van oudsher een Christelijke traditie en vanuit deze traditie is het streven naar geluk altijd verbonden met het metafysische en het aardse paradijs van Adam en Eva voor de zondeval, of met het leven na de dood. Het leven zelf was lijden en boete doen. Het geluk werd gezien als een gerechtvaardigd en goed streven, maar het zou in deze wereld niet te bereiken zijn. In de 17^e eeuw vond er een ommekeer in deze manier van denken plaats. Men zag in dat de waarheid over belangrijke levensvragen te vinden was met behulp van de rede, het eigen verstand en de wetenschap. Dit in tegenstelling tot de idee dat alleen de kerkelijke autoriteiten konden aangeven wat de waarheid was. Voor de belangrijke denkers tijdens de Verlichting zijn vrije gedachten en geloofsvrijheid belangrijke onderwerpen. De Verlichting lijkt de belofte van geluk voor de gehele mensheid in te houden. Geluk dat niet meer alleen afhankelijk van het metafysische is, maar gezocht mag worden in het heden en in de mensen zelf. Voltaire, een belangrijk Frans schrijver en filosoof tijdens de Verlichting, legt het verband tussen geluk en de rede en vrijheid van denken en meningsuiting. In zijn Filosofisch Woordenboek (p. 491) geeft hij een gesprek tussen Lord Boldmind en Medroso weer. Hierin schrijft hij:

“Boldmind:[...] Wij zijn in Engeland pas gelukkig geworden toen iedereen het recht kreeg om vrijelijk zijn mening te zeggen.

Medroso: Bij ons in Lissabon, waar niemand kan zeggen wat hij denkt, is het ook heel rustig.

Boldmind: Ja, bij jullie is het rustig, maar jullie zijn niet gelukkig; jullie hebben de rust van een galeislaaf die zwijgend en in cadans aan het roeien is.”

(Voltaire, 2001: 491)

Een definitie van geluk en de discussie over wat de mens nodig heeft om gelukkig te worden, heeft al vele filosofen en wetenschappers hoofdpijn bezorgd. Geluk wordt omschreven als een abstract, individueel en ideologisch begrip. Het wordt omschreven als spetterend yuppen geluk maar ook als de tevredenheid van oude mensen. De discussie of geluk te meten valt is een actuele discussie, die in vele artikelen en beschrijvingen van geluk terugkomt. De belangrijke “geluksdeskundigen”; Ruut Veenhoven en Richard Layard zijn beiden van

mening dat geluk wel degelijk te meten valt, omdat geluk iets is wat in de gedachten leeft en waar we een waardering aan kunnen geven.

In de huidige cultuur is de relatie tussen geluk en inkomen een belangrijke geworden. Aan geluk is de extra dimensie toegevoegd van het uiten door het laten zien van rijkdom, van het feit dat je het hebt gemaakt in de maatschappij. Geluk wordt nog weinig verbonden met het metafysische, maar met de harde werkelijkheid van het dagelijkse leven en de verantwoordelijkheid die men hierin heeft en neemt. Voor Voltaire was vrijelijk je mening uiten een recht waardoor men gelukkig kon worden. Op dit moment lijkt het streven naar geluk, vanuit de mensen zelf en vanuit de maatschappij, verbonden te worden met maatschappelijke dwang. Pascal Bruckner noemt het zelfs de plicht tot geluk en verbindt deze met de huidige moraal, waarbij het volgens zijn zeggen zelfs immoreel is om niet gelukkig te zijn.

In dit hoofdstuk wil ik het geluk in en van de huidige maatschappij thematiseren. Als het gaat over zingeving in relatie tot een gelukkig leven worden met regelmaat grote idealen van belangrijke oude filosofen besproken. De deugdenethiek van Aristoteles (384-322 v.Chr.) en het goede genieten volgens Epicurus (341-270 v.Chr.) zijn hier voorbeelden van. Dit zijn waardevolle en mooie idealen maar streven volgens mij de waardering van het dagelijkse en hedendaagse geluk vaak voorbij. Ik wil daarom vooral de recente critici van het postmoderne streven naar geluk een centrale plaats in deze scriptie geven. De verschillende interpretaties van geluk komen zo ter sprake.

Ruut Veenhoven en *Richard Layard* hebben het streven naar geluk, in de postmoderne samenleving sociologisch onderzocht. Zij laten zien hoe zij geluk meten en dat de waardering die men aan geluk toekent niet meer stijgt boven een bepaald inkomen. Net als het SCP verbinden zij geluk ook met het inkomen en het consumeren in de huidige samenleving en zij laten zien dat geluk meetbaar en maakbaar is. Beiden gaan ervan uit dat geluk een duurzaam gevoel is, een soort constant aanwezige onderstroom, waar men een waardering aan kan geven. Beiden onderschrijven kritisch het huidige streven naar geluk.

In paragraaf 1.3 komen de critici van het huidige streven naar geluk aan het woord.

Pascal Bruckner geeft aan dat het in de huidige samenleving een plicht geworden is om gelukkig te zijn. Het is immoreel om niet gelukkig te zijn, waarbij in zijn verhaal vooral het extatische geluk centraal staat. *Joep Dohmen* is het voor een groot deel met het verhaal van Pascal Bruckner eens. Geluk dat door maatschappelijke dwang wordt opgelegd heeft als consequentie dat men het is gaan zien als een goed en dat men het kan aanschaffen, leren en

verwerven. Het wordt in pakketjes aangeleverd. Luxe artikelen, arbeid en lichaam worden daarbij, door onder andere de media, gebruikt om een standaard manier van uitdragen en uitstralen van geluk weer te geven.

De schrijvers in dit hoofdstuk laten zien dat men geluk tegenwoordig toeschrijft aan het individu en dat het een zekere grenzeloosheid en mateloosheid in zich draagt. Daarnaast wordt geluk verbonden met de toekomst, het is iets waar men naar streeft, een doel dat men in het leven wil bereiken. In relatie tot geluk zijn maakbaarheid, eigen verantwoordelijkheid en zelfs plicht belangrijke begrippen geworden, waarbij de cultuurcritici Dohmen en Bruckner aangeven dat de keuzemogelijkheid van het individu, in zijn streven naar het eigen geluk, is verdwenen.

1.2 Geluk als Welzijn

Ruut Veenhoven, Bijzonder Hoogleraar Sociale Conditie voor Menselijk Geluk aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam, is in zijn werk op zoek gegaan naar een definitie van geluk. Een definitie die hij gebruikt is:

“Geluk is de subjectieve waardering van het eigen leven als geheel.” (Veenhoven, 2007)

Met deze definitie geeft hij aan dat geluk iets is dat men in gedachten heeft en waardeert. Een onderzoeker kan er dus naar vragen en het geluk meten. De uitspraak die men doet over het eigen geluk is meetbaar. Veenhoven heeft onderzoek gedaan met de volgende vraag:

“Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden bent u tegenwoordig met uw leven als geheel?” (Veenhoven, 2007:1)

Het antwoord op deze vraag kon men waarderen met een rapportcijfer tussen de 1 en de 10. Veenhoven geeft hierbij aan dat er een plafond zit aan de hoeveelheid geluk dat men ervaart. Een rapportcijfer hoger dan 8,5 zit er volgens hem niet in. Uit het onderzoek concludeert Veenhoven dat geluk primair een affectieve kwestie blijkt te zijn en een tamelijk onberedeneerd ervaringsgegeven. Geluk is niet puur cognitief. Het realiseren van een levensplan, een ideaal, betekent niet dat men ook gelukkig zal zijn. Een moreel gebod kan strijdig zijn met persoonlijke behoeften (Veenhoven, 2000). Veenhoven geeft als voorbeeld de dochter die voor haar dementerende ouder zorgt en daarbij niet gelukkig is, terwijl ze haar

morele norm voor een goed leven volgt. Veenhoven's idee van geluk gaat over tevredenheid, zekerheid, welzijn. Het geluk van de vergelijking in het eigen voordeel, met anderen of het eigen verleden. Geen absoluut maar een relatief geluk, geen kortstondig geluk maar eerder de stand van zaken. Subjectief, maar toch ook wel objectief en meetbaar zoals hij door zijn onderzoek laat zien. Volgens Veenhoven gaat het beleven van geluk niet alleen over genot en vermaak, maar hij vindt het niet negatief als een persoon uit genot en vermaak zijn geluk haalt. Daarnaast vindt hij ook dat eenzaamheid, melancholie en verdriet een plek moeten krijgen in de waardering van het leven als waardevol en gelukkig. Een verdrietige periode laat de mens het leven weer relativeren en leert de dagelijkse gang van zaken als waardevol te ervaren.

In het onderzoek van Veenhoven blijken arbeidssatisfactie en inkomen belangrijke peilers te zijn. Respondenten geven aan gelukkiger te zijn als men een baan heeft naar tevredenheid. En het blijkt dat het rijkere deel van de bevolking gelukkiger is dan dat deel dat minder te spenderen heeft. Veenhoven (2007) schrijft dat werk niet alleen gaat om economisch gewin, maar ook om de uitdagende bezigheid van het werk. Het hebben van werk blijkt belangrijker voor het ervaren van geluk dan het hebben van een hoog inkomen. Hij vermeldt hierbij wel dat dit voornamelijk geldt voor mensen in de bloei van hun leven. Veenhoven stelt zich naar aanleiding hiervan de vraag: "*Waarom werken we dan zo hard?*". Hierop formuleert hij verschillende antwoorden. Volgens Veenhoven werken we zo hard omdat de Calvinistische arbeidsethos ons met de paplepel is ingegeven. Daarnaast speelt de maatschappelijke dwang naar geluk hier een rol. Werk heeft een belangrijke relatie met status en betekenis in het leven. Maar ook het beeld dat leeft in de maatschappij van de gelukkig werkende man of vrouw is hier van belang. Onze huidige cultuur verwacht dat we gelukkig zijn en de mens gaat ervan uit dat geld en status, in relatie tot werk, hem of haar gelukkiger maakt.

Voor Veenhoven is het belangrijk dat men niet het gevoel moet krijgen van een verplichting tot geluk; geluk moet geen halszaak worden want dan wordt het streven naar geluk belastend en stressvol. Maar het is, volgens hem, wel iets wat we kunnen verwerven en aanleren, het is verworven tot een product waar een markt voor is. Veenhoven spreekt in een interview met Opzij over zijn idee van een geluksmarkt:

"Verder zou ik de geluksmarkt, die nu nog een zootje ongeregeld is, goed willen onderzoeken op z'n effecten: wat helpt en wat niet? Net zoals dat gebeurt met geneesmiddelen. Wie en wat

kan mensen echt gelukkiger maken en wie verdient ten onrechte veel geld aan al die naïeve gelukzoekers? Elke gek kan nu nog een bordje met “life coach” op de deur schroeven en voor grof geld een kamilletheetherapie voorschrijven. Daar moet een eind aan komen. Er moet een betrouwbare en effectieve geluksmarkt komen.” (Dresselhuys, 2007)

Professor Richard Layard, docent aan de *London School of Economics*, heeft in Engeland onderzoek gedaan naar geluk. In zijn colleges over geluk geeft hij aan dat Bentham⁴, in de achttiende eeuw, als doel voor sociale politiek, het maximale geluk voor zoveel mogelijk mensen stelde. Bentham is één van de meest invloedrijke Utilitaristen geweest. Geluk staat voor Bentham gelijk aan het vermeerderen van genot en het verminderen van pijn, waarbij hij een kwantitatief systeem ontwikkelde waarmee men genot/geluk kan meten. Hij ziet de economie als een studie naar utiliteit en geluk, waarbij er vanuit gegaan wordt dat geluk meetbaar en vergelijkbaar is tussen mensen. Lionel Robbins heeft, volgens Layard, deze theorie weerlegd in zijn publicatie in 1932. Robbins geeft aan dat het niet mogelijk is om het niveau van geluk te meten en te vergelijken tussen mensen. Hij beschrijft dat de hoeveelheid geluk die iemand ervaart afhankelijk is van zijn persoonlijke voorkeuren (Layard, 2003). Layard gebruikt deze theorie van Robbins om duidelijk te maken dat er ontelbare manieren zijn waardoor ieder individueel mens zich goed kan voelen en van het leven kan genieten. Maar volgens Layard heeft het allemaal een relatie tot hoe gelukkig of ongelukkig men zich over het algemeen voelt en hieraan kan men een waardering en een cijfer geven. Layard vindt, net als Veenhoven, dat geluk wel te meten valt. De definitie die Layard (2003) aanhoudt voor geluk is:

“Feeling good - enjoying life and feeling it is wonderful.”

Layard geeft aan dat geluk een belangrijke motivator voor de mens is, hoewel deze niet altijd handelt om zijn geluk, in eigen belang, te maximaliseren. Layard geeft aan dat de afgelopen vijftig jaar de mensen in het Westen niet gelukkiger zijn geworden, ondanks het feit dat men rijker is geworden, minder is gaan werken, meer vakantie heeft, meer kan reizen, langer leeft en gezonder is. In relatie hiermee refereert hij aan het onderzoek waaruit blijkt dat in het Westen het aantal klinische depressies, alcoholmisbruik en criminaliteit gestegen zijn. Dit terwijl er uit ander onderzoek dat Layard aanhaalt blijkt, dat er op nationaal niveau, tussen landen, een duidelijke relatie is tussen het geluksgevoel en het inkomen. Dit uitgangspunt van

⁴ Jeremy Bentham (1748 – 1832), Engelse jurist, filosoof en sociaal hervormer. Pleitbezorger van het Utilitarisme.

Layard wordt door Professor Ronald F. Inglehart⁵ weerlegd. Hij heeft, in samenwerking met Veenhoven, onderzoek gedaan naar *Happiness Trends* in 24 landen tussen 1946 en 2006. Inglehart geeft aan dat de resultaten van zijn onderzoek de veronderstellingen ondermijnen dat ondanks de economische groei men niet gelukkiger is geworden. De grafieken laten een stijging van het geluk zien, in de periode van 1980 tot 2006, waaruit Inglehart concludeert dat men in deze landen ook daadwerkelijk gelukkiger is geworden naast het feit dat de economie is gegroeid. Hierbij noemt hij Denemarken, Frankrijk, Italië, Nederland, Luxemburg, Polen, Spanje en Zweden in het bijzonder.

Inglehart legt niet de relatie met criminaliteitscijfers, klinische depressies en alcoholmisbruik, die Layard wel gebruikt om een antwoord te geven op de paradox die hij ziet. De paradox die volgens Layard bestaat uit de huidige stijging van inkomens en toch de stagnatie van het geluksgevoel in het Westen. Volgens zijn veronderstelling ligt de oorzaak in het feit dat de mens de norm van geluk in relatie tot inkomen blijft bijstellen. Ondanks dat inkomens massaal zijn gestegen, blijkt dat men steeds minder tevreden is met dit inkomen. Twee fenomenen zijn hier volgens hem de oorzaak van: *Gewoonte* en *Rivaliteit*. Gewoonte in de zin van; “Als ik bekijk wat ik heb en wat ik gewoon ben, ben ik niet gelukkiger geworden ondanks dat mijn inkomen is gestegen.” Rivaliteit in de zin van; “Als anderen meer krijgen/verdienen, heb ik ook meer nodig om me net zo goed te voelen als vroeger.” Dit streven naar meer geluk heeft een relatie met anderen; een relatie op basis van vergelijking en competitie. Het zoeken en streven naar geluk wordt zo een persoonlijk strijdplan dat indirect door de maatschappij en de cultuur wordt opgelegd en onderhouden. Waarbij het individu zelf verantwoordelijk wordt gehouden voor het creëren van zijn of haar gelukkige leven.

De oorzaak van de overheersing van het onbehagen en van het feit dat de mens niet gelukkiger is geworden, ligt volgens Layard aan een gebrek aan idealen en geloof in de huidige maatschappij. Dit is niet noodzakelijk een religieus geloof, maar kan ook een politieke of ethische overtuiging zijn. Als het maar een bindende visie is, waardoor men zich verbonden voelt met een groep en erbij hoort. Het deel uitmaken van een groep geeft het idee van een levensvisie en referentiekader. Het behoren bij een groep zorgt ervoor dat de zelfachting stijgt en het biedt gedeelde waarden en normen, waardoor een persoon weer grip op het leven krijgt. Het geeft geloof, hoop en idealisme, aldus Layard.

⁵ Ronald F. Inglehart, Research Professor at the Centre for Political studies at the University of Chicago.

1.3 Het Moralisieren van Geluk

In zijn kritiek op de huidige cultuur en consumptiemaatschappij zet Pascal Bruckner het streven naar geluk centraal in zijn boek: *Gij zult Gelukkig zijn!* (2002). Daarbij ziet hij de plicht tot geluk als een ideologie die kenmerkend is voor de tweede helft van de twintigste eeuw. Zijn kritiek gaat over de wil tot geluk, wat in zijn ogen een typische Westerse passie is geworden. Geluk wordt gelijk gesteld met het presteren en het vergaren van rijkdom en status; men moet het beste uit het leven halen. Een gevolg is dat degene die afhaken en ongelukkig zijn, een onbehagen voelen, zichzelf verwijten maken en zich schamen.

Volgens Bruckner wordt de verantwoordelijkheid die men voelt ten opzichte van het bereiken van het geluk onder andere veroorzaakt door de verhalen die worden verteld over het geluk; we kunnen er aanspraak op maken omdat het ons toekomt, we kunnen het leren als een schoolvak, we kunnen het opbouwen als een huis, het zal op ons afstralen als we hetzelfde doen als de anderen die de bron van geluk al hebben ontdekt.

Moraal en geluk zijn volgens Bruckner samengesmolten. Het is tegenwoordig immoreel om niet gelukkig te zijn. Geluk is niet meer een buitenkansje dat de alledaagse sleur doorbreekt, maar een levensbestemming en ons lot. Men wil het geluk controleren en het lot in eigen handen nemen om eigen bestaan te verbeteren:

”We willen heer en meester zijn over ons lot en over onze geluksamomenten zodat we ze naar believen kunnen samenstellen en oproepen.” (Bruckner, 2002: 47)

Maar geluk went ook snel, want wat gisteren nog paradijselijk leek is vandaag alweer de gewoonste zaak van de wereld. Geluk wordt gezien als een perfecte liefde, een fantastische carrière, een goed sociaal leven en voldoende geld om dromen waar te kunnen maken. Pascal Bruckner verbindt het presteren in de huidige maatschappij met het gebod tot geluk. Maar hoe hard men werkt om het ultieme geluk te bereiken; het blijft tussen de vingers doorglippen, het is ongrijpbaar, er is altijd weer een ander doel dat gelukkig maakt als het ene bereikt is. Het is een voortdurend bijstellen en nieuw streven naar en van idealen op weg naar het geluk. Dit maakt dat geluk toch een abstract fenomeen blijft. Dit abstracte karakter van het geluk zorgt ervoor dat het, volgens Bruckner, verleidelijk is maar ook beangstigend. Het beangstigende zit in het feit dat men nooit weet of men werkelijk gelukkig is; zodra men zich de vraag stelt of men gelukkig is, is het moment van extatisch geluk alweer verdwenen. Volgens Bruckner gaat het najagen van geluk gepaard met een duaal gevoel ten opzichte van de gemeenschap; men wil zich aanpassen en inpassen aan de genoegens van de gelukkige meerderheid maar

daarnaast blijft de fascinatie voor de uitverkorenen die lijken te zijn begunstigd door het lot. Bruckner zegt dat deze tweedeling uitloopt in een gevoel van rivaliteit en een kwelling kan worden.

“Al is de positie die we innemen nog zo hoog, het kan ons niet ervan weerhouden wrok te koesteren tegen de hoger gesitueerden. We onthouden onszelf een prettig leven omdat er ergens anders nog mensen zijn die het beter hebben dan wij. Vanaf dat moment verandert het geluk in een statussymbool. Belangrijker dan zich gelukkig voelen is het feit dat anderen het niet zijn en de wetenschap dat ze daaronder gebukt gaan.” (Bruckner, 2002: 107)

Maar de mens heeft de ander en de constante vergelijking en rivaliteit ook nodig om nieuwe wegen te ontdekken, om verder te zoeken en om zin te geven aan het leven. Het voorbeeld van de ander lijkt een beetje de traditie en religie vervangen te hebben. De ander is de maatstaf geworden, de motivator, en hier wil men bij horen of zoals Bruckner zegt:

”Hij (de ander, EK) souffleert allerlei manieren om anders te leven en nieuwe wegen uit te stippelen. Als gevolg daarvan slaan de kwaadaardige uitbarstingen van afgunst om in wedijver en nieuwsgierigheid en verandert de ander van een onuitstaanbare hindernis in een geleider van verlangens.” (Bruckner, 2002: 108).

De ander wordt het rolmodel, in het streven naar geluk. Het voorbeeld dat men wil volgen, degene naar wie men de levensstijl⁶ invulling wil geven.

In tegenstelling tot Veenhoven, die vindt dat lijden en melancholie een onderdeel zijn van de waardering van het geluk, ziet Bruckner dat geluk en het streven naar geluk de dimensie heeft meegebracht dat de mens in zijn leven niet meer wil lijden en lijden in het leven niet meer toestaat. Maar onder het feit dat de mens lijden niet meer toestaat, lijdt de mens, volgens Bruckner. Men kan ziek worden en kwelling ervaren tijdens de zoektocht naar een volmaakt geluk.

Bruckner's betoog gaat in tegen de huidige transformatie van het kwetsbare gevoel, dat geluk in zijn ogen is, in een collectief roesmiddel dat iedereen tot zich dient te nemen. Men voelt persoonlijk de plicht om dit geluk te bereiken, maar ook de maatschappelijke dwang naar

⁶ Giddens (1991) geeft aan dat ieder mens kiest voor een eigen levensstijl in navolging van bijvoorbeeld een rolmodel. In het hoofdstuk zingeving wordt hier verder op ingegaan.

geluk is een feit. Dit kan volgens Bruckner niet zo door blijven gaan, men vergeet hierdoor te leven. Geluk kan volgens hem niet het uiteindelijke doel van de menselijke samenleving zijn en het kan niet dienen als grondslag voor het handelen. De plicht tot geluk moet ondergeschikt worden aan vrijheid. Vrijheid in de zin van dat er nog zoveel is om naar te verlangen, te ontdekken en lief te hebben. Men moet zich bevrijden van de plicht tot geluk en weer gewoon gaan leven. Volgens Bruckner moet men geluk blijven zien als een gunst of een geschenk.

“Ten slotte wordt het misschien hoog tijd om te beseffen dat het ‘geheim’ van een gelukkig leven misschien is om het geluk te negeren: we moeten het nooit als zodanig zoeken en het accepteren zonder ons af te vragen of we het verdienen en of het bijdraagt aan de verheffing van de mens; we moeten het niet willen vasthouden en niet treuren om het verlies ervan; we moeten ons neerleggen bij zijn grilligheid: het kan plotseling midden op een doodgewone dag doorbreken, en even plotseling verdwijnen tijdens een moment van euforie; kortom, we moeten het overal en altijd naar de achtergrond verbannen, want het duikt altijd op naar aanleiding van iets anders.” (Bruckner, 2002: 206).

Joep Dohmen is het voor een groot deel eens met Bruckner als het gaat om het huidige geluksstreven van de hedendaagse mens. In zijn boek (*Tegen de onverschilligheid*, 2007) geeft Dohmen kritiek op het huidige streven naar geluk, door aan te geven dat al onze dagelijkse zaken – eten, drinken, slapen, wonen, werken, reizen, relaties, seksualiteit, sport en vrije tijd – tegenwoordig in een toestand van permanente gelukzaligheid beleefd moeten worden. Er zijn maar weinig mensen die genoeg nemen met een doorsnee leven, alles moet strak en snel; qua levensstijl, uiterlijk en bezittingen. Daarbij wordt het geluk ons opgelegd en van harte aanbevolen door de media, de glossy magazines, de reclame boodschappen en de maatschappij die volgens de media bestaat uit mooie, gelukkige en rijke mensen.

De huidige samenleving wordt volgens Dohmen gedomineerd door twee ‘idolen’: de mythe van de autonomie en de plicht tot geluk. Men heeft tegenwoordig de idee dat men beschikt over zichzelf, maar volgens Dohmen is men op schrijnende wijze afhankelijk en is men vooral aangepast aan de marktnormen van welzijn en (schijn)geluk. In de beschrijving over de beleving en het nastreven van het huidige geluk heeft Dohmen het ook vooral over het extatische geluk. De mens gaat niet voor een congruent en coherent levensverhaal, maar gaat voor de extatische momenten, de snelle aandacht en erkenning (*Idols-geluk*: Dohmen, 2008),

in de hoop dat deze gelukkig zullen maken. Dit zorgt voor een gebrek aan diepgang en geeft een innerlijke chaos die zorgt voor de onrust, maar ook de saaiheid en verveling, in de huidige moderne Westerse cultuur, aldus Dohmen.

“Het sterke punt van het actuele hedonisme is de her- en opwaardering van de dimensies van plezier hebben, genieten en op die manier gelukkig zijn. [...] Toch zijn enkele kritische kanttekeningen nodig bij het actuele hedonisme. [...] Het actuele hedonisme mist juist de verstandige matiging van genot en vormt een ernstige bedreiging voor onze cultuur.

(Dohmen, 2007: 49)

Dohmen beschrijft de autonomie van de huidige mens als een mythe. Hij wil daarmee ook aangeven dat de mens, in zijn ogen, geen onafhankelijk wezen is dat alles vanzelf en los van anderen kan oplossen. Dit idee vormt de bedreiging voor de huidige cultuur. Men moet zich realiseren dat men afhankelijk is van elkaar en men kan zich dus beter bezig houden met het afstemmen op de ander, aldus Dohmen (2008).

Het probleem van het geluk in de beschrijving van Veenhoven, is volgens Dohmen dat Veenhoven geluk reduceert tot genot. Genot is, volgens Dohmen, een complex begrip dat voor veel meer staat dan alleen geluk, het staat bijvoorbeeld ook voor plezier en vreugde. De begrippen geluk en genot moet men van elkaar onderscheiden, omdat iemand best vaak kan genieten, maar niet gelukkig is of zelfs dat iemand gelukkig is maar heel weinig geniet. Genot kan niet gelijk zijn aan geluk omdat er volgens Dohmen nog veel meer andere en misschien zelfs wel hogere waarden in het leven zijn. Dohmen's kritiek op de huidige consumptiemaatschappij is dat men een nieuwe levensplicht heeft geïntroduceerd; men moet genieten! Het streven naar genot is de nieuwe norm geworden, aldus Dohmen.

Het streven naar een keurmerk voor een betrouwbare en effectieve geluksmarkt zou voor Dohmen een nagel aan de doodskist van het “authentieke” geluk zijn. Maar in het verhaal van Veenhoven (2000) gaat het over meer dan genot alleen, het gaat ook over de constante onderstroom van welzijn, tevredenheid en zekerheid, die aanwezig is in een leven dat men als gelukkig waardeert. Veenhoven koppelt geluk niet alleen aan het leven volgens een ideaal, zoals Dohmen graag zou zien, maar geeft ook aan dat het meer is dan genot en extatische momenten alleen. Hoewel hij een gelukkig leven dat bestaat uit genot en extatische momenten, niet als negatief beoordeelt.

Dohmen geeft aan dat geluk volgens hem niet maakbaar is. Men kan door een gevoel van geluk worden overvallen, als men dicht in de buurt van een waarachtig en zinvol leven komt. Hij schrijft:

“Als je min of meer goed afgestemd bent op je omgeving, als je alle rommel eruit hebt gegooid, als je bepaalde deugden geoefend hebt en de waarden kunt uitdrukken die jij echt belangrijk vindt – dan kom je mogelijk dicht in de buurt van een waarachtig, zinvol leven. In dat geval word je misschien zo nu en dan overvallen door een geluksgevoel.”

(Dohmen, 2008: 188)

Dohmen (2007) geeft in zijn boek een pleidooi voor moderne levenskunst. De actuele filosofie van de levenskunst is op zoek naar het antwoord op de vraag: “Hoe moet ik leven?” De huidige mens richt zich op zelfbeschikking en negatieve vrijheid en dit leidt tot onverschilligheid ten opzichte van de ander. De terreur van het moderne geluk is hier volgens Dohmen een belangrijke oorzaak van. Hij geeft aan dat het uitgangspunt van moderne levenskunst, de norm moet zijn dat iemand zichzelf verantwoordelijk stelt voor zijn eigen levenslot. Moderne levenskunst betekent in zijn ogen dat men probeert te leven volgens een bepaald algemeen ideaal of door het eigen maken van wat men zelf als een goed leven beschouwd. Men geeft dit leven invulling door het vormen van een bepaalde levenshouding.

“Een gelukt leven of een gelukkig leven is niet persé een maatschappelijk succesvol leven.”

(Dohmen, 2007: 242).

1.4 De Commodificatie van Geluk

De doelen die men zich stelt in het leven, zijn vaak verbonden met de professie die men uitoefent. De betekenis die men haalt uit het werk kan een begin zijn van een gelukkig leven. Er zijn vele bronnen van geluk en men zou geluk kunnen scheiden als een innerlijk geluk en uiterlijk geluk. Uiterlijk geluk kan men bekostigen door het inkomen dat werk genereert. Innerlijk geluk kan hierdoor ook verworven worden, maar zou ook nog een extra dimensie van zingeving en een constante stroom van tevredenheid in leven en werk kunnen vragen. Een voorbeeld hiervan is werkeloosheid in relatie tot geluk. Werkeloos zijn staat niet alleen voor het verlies van werk en inkomen. Want iemand die met pensioen gaat heeft ook geen werk meer en wordt na pensionering vaak niet ongelukkiger. Belangrijk voor iemand die werkeloos wordt is het feit dat men zich niet nuttig voelt, men verliest controle, de eigenwaarde daalt en

soms schaamt men zich over de situatie. De wereld beoordeelt en bestempelt de mens als werkeloze en waardeert hem daarom minder; de werkeloze heeft gefaald. De huidige maatschappij is geobsedeerd door het feit dat iedereen aan het werk moet. Van volledige werkgelegenheid worden we allemaal gelukkiger; een boodschap die over de gehele linie wordt uitgedragen (*Samen Werken, Samen Leven*⁷).

“The mass media routinely presents modes of life to which, it is implied, everyone should aspire.[...] More important, however, and more subtle, is the impact of the narratives the media convey. Here there is not necessarily the suggestion of a lifestyle to be aspired to; instead, stories are developed in such a way as to create narrative coherence with which the reader or viewer can identify.”(Giddens, 1991: 199)

Het wordt in sommige bedrijven zelfs gewaardeerd als men werkweken maakt van zestig tot tachtig uur. Maar ook door werknemers wordt trots verteld dat men tachtig uur werkt en toch niet overspannen wordt; het wordt gezien als een teken van superioriteit. Het werkeloos worden staat hiermee in een ontzettend schril contrast en wordt dus direct gerelateerd aan falen en heeft een belangrijke relatie met een ongelukkig leven.

Werk heeft een duidelijke relatie met inkomen, maar het is niet het inkomen alleen dat de mens gelukkig maakt. Het steeds meer verdienen en de stijging van het nationaal inkomen van de afgelopen jaren, heeft er niet voor gezorgd dat men gelijk evenredig gelukkiger is geworden. Zoals eerder aangegeven, schrijft Veenhoven (2007) in een artikel dat groeibehoefte niet in eerste instantie gaan om economisch gewin, maar ook om de uitdagende bezigheid van het werk. Werk staat in relatie met status en betekenis in het leven, voor de persoon zelf en voor zijn waardering vanuit de omgeving. Het beeld van de gelukkige, werkende man of vrouw is hier van belang.

Anthony Giddens (1991) spreekt van commodificatie als het gaat om de marktgestuurde aanprijzing van een aangenaam en succesvol leven. Het is de commerciële gedaante van populaire levenskunst, zoals Dohmen het uitdrukt. Waarbij hij duidelijk de link legt tussen geluk en het kopen en verkopen van producten, bijvoorbeeld kleding, elektronica, auto's en geneesmiddelen. Commodificatie ziet men in diverse aspecten van het leven zoals in levensstijl, arbeid en geluk. Deze aspecten worden als concept, in complete pakketjes,

⁷ Motto huidige regering; Balkenende IV

aangeprezen, verkocht en gedistribueerd volgens de criteria van de markt, en worden in deze voorbedachte en gestandaardiseerde pakketten geconsumeerd.

Giddens spreekt over de commodificatie van arbeidskracht, waarbij de arbeid en de mens die deze arbeid verricht, gezien worden als een product of een middel naar een doel, dat aangeschaft kan worden in relatie tot de productie van goederen en diensten. Geluk kan een doel zijn. Voor werkgevers is het van groot belang dat werknemers zich in hun werk gelukkig voelen. Gelukkige werknemers zijn productiever en stralen energie uit. Veel coaches, therapeuten en consultants leveren teambuilding opdrachten en begeleidingsprogramma's aan organisaties die uitgaan van positief denken en een positieve instelling. Dit wordt vertaald als een belangrijke basis voor werknemers om succes en persoonlijk geluk te bereiken. Ook worden veel zelf-hulp boeken⁸ op de markt gebracht om de positieve illusie van de maakbaarheid en het streven naar geluk in stand te houden. Deze vorm van standaardisatie en commodificatie van persoonlijk en zakelijk geluk en succes, zorgt ervoor dat men het gevoel krijgt dat men geluk zelf in de hand heeft; men kan het aanschaffen, verwerven en orkestreren. De commodificatie van geluk heeft kunnen ontstaan door de maatschappelijke dwang tot geluk en vice versa. Door de maatschappelijke dwang in het bereiken van geluk is de consequentie of de uitvlucht ontstaan dat men het is gaan zien als een product dat men kan aanschaffen en verwerven.

1.5 Kiezen voor het eigen Geluk

De levensloop van de huidige mens is een keuzebiografie. Wat betekent dat de mens voor ontzettend veel keuzes staat en deze ook kan maken. De hoeveelheid aan keuzes is een grote verworvenheid die aan de ene kant een grote vrijheid impliceert, aan de ander kant geeft het beperkingen en levert het keuzestress op (want we moeten wél de juiste/goede keuze maken). Het lijkt dat men in zijn keuzes zelfbeschikking heeft en een volledig autonoom wezen is, maar, volgens Dohmen, is men afhankelijk van wat de maatschappij en de cultuur dicteert en zo indirect wat men zichzelf dicteert. Door het schrijven over de plicht en moraal in relatie tot geluk verdwijnt bij Dohmen en Bruckner op deze manier de keuzemogelijkheid van het individu, als het gaat om het eigen geluk.

⁸ Een populair voorbeeld hiervan is: *Flow, Psychologie van de Optimale Ervaring*. Door: Mihaly Csikszentmihalyi

Kunneman (*Voorbij het Dikke-ik*, 2005) geeft aan dat de dominante invulling van de individuele autonomie een dikke vorm van autonomie betreft. Deze is gericht op controle van de eigen levensloop en het afdwingen van erkenning door anderen, op basis van een instrumentele omgang met het eigen lichaam, geluk en de natuur. Deze dikke autonomie vereist voortdurend prestaties gericht op het bewijzen, handhaven en vergroten van het controlerend vermogen. Deze prestaties zijn voor een belangrijk deel verbonden met keuzes die men maakt.

“[...] Voor veel mensen is er wel degelijk ruimte beschikbaar gekomen voor individuele zingeving en persoonlijke ontwikkeling. [...] Het feit dat de overgrote meerderheid van de bevolking in ons eigen land, en daarbuiten, kiest voor een leven als productief en consumerend individu, kan niet alleen herleid worden op economische krachtenvelden en de daarmee verbonden multimediale stroom van boodschappen die een dergelijk leven zonder ophouden als normaal en wenselijk voorstellen. Die keuze gaat ook terug op de aantrekkingskracht die dat leven daadwerkelijk voor hen heeft. [...] Een zinvol bestaan lijkt voor steeds meer burgers van de wereldmaatschappij samen te vallen met een bestaan als succesvol werknemer en als gretig consument.” (Kunneman, 2005: 10)

Kunneman kan zich voorstellen dat de keuzes die men maakt in het streven naar meer geluk of een bestendig geluk, gekoppeld worden aan de aantrekkingskracht van een interessante baan en het consumeren van goederen en diensten. Maar een zinvol bestaan kan dit voor Kunneman niet zijn; het is een schijnwereld van tijdelijk geluk, waar het verschijnen van de existentiële vragen een grote belemmering gaan vormen. Zijn idee dat de economie en de media niet alleen verantwoordelijk zijn voor deze trend, sluit aan bij de idee van Giddens (1991). Giddens meent, in tegenstelling tot Dohmen en Bruckner, dat men altijd keuzes maakt in wat door reclame en tijdschriften wordt aangeboden en niet alles maar voor zoete koek aanneemt. Men koppelt wat wordt aangeboden aan het intern referentie systeem en ziet wat past in het eigen kader. In de keuzes die de markt geeft, zoekt men wat bij het eigen beeld past, aldus Giddens.

“Reflexive project of the self is the struggle against the commodified influences.”
(Giddens, 1991: 200)

1.6 Conclusie

Geluk wordt gemeten door het SCP en door Veenhoven en Layard. De waardering van het leven en het geluksgevoel worden daarbij verbonden aan het inkomen, waarbij het blijkt dat de relatie tussen geluk en inkomen een plafond heeft. Bij de stijging van het inkomen boven een bepaalde grens neemt het geluk niet meer toe. Veenhoven geeft aan dat arbeidssatisfactie, en niet alleen het inkomen, een belangrijke rol speelt in de beleving van een gelukkig leven. Layard koppelt de ervaring van geluk aan de begrippen Gewoonte en Rivaliteit. De vergelijking in het eigen leven en met het leven van bijvoorbeeld de buurman wordt een belangrijke graadmeter in de ervaring en de waardering naar de stijging van het geluk. Geluk wordt een streven, opgelegd door de competitie met de buurman.

Volgens de cultuurkritiek van Dohmen en Bruckner is geluk in de huidige samenleving geworden tot een plicht, waar de verantwoordelijkheid om aan deze plicht te voldoen bij elk individu ligt. Het gaat om een extatisch en instrumenteel geluk dat men moet verwerven in de relatie, het werk en het sociale leven. Het geluk wordt opgelegd door de cultuur, de maatschappij en de media. Waarbij de plicht tot geluk en de eigen verantwoordelijkheid hierin de keuzeloosheid van het individu aangeeft. Volgens Bruckner is geluk een roesmiddel geworden, waar de mens steeds meer van nodig heeft. Hij vindt dat de mens terug moet naar de idee van het kwetsbare geluk dat men ontvangt als een gunst of door toeval. In relatie tot het huidige streven naar een instrumenteel geluk, pleit Dohmen voor een moderne levenskunst waar men leeft volgens een bepaald ideaal van wat men zelf als een goed leven beschouwd. Tijdens het streven naar een ideaal en waardevol leven kan men misschien worden overvallen door een geluksgevoel, aldus Dohmen.

De schrijvers Bruckner, Veenhoven en Layard geven alle drie aan dat het streven naar geluk kan uitlopen op een stressvolle bezigheid. Waarbij de waardering van deze stress door elk van de schrijvers anders wordt beoordeeld. Als geluk wordt verbonden aan plicht of aan verantwoordelijkheid (en in relatie hiermee tot keuzeloosheid), vanuit het individu of vanuit de cultuur, dan is het evident dat dit kan uitmonden in een gevoel van falen en frustratie en in het ergste geval tot ziekmakende stress.

Hoofdstuk 2 Stress

2.1 Inleiding

Stress is een vaak gebruikte term waarbij men, door de tijd heen, kan verwijzen naar totaal verschillende onderwerpen. In de negentiende eeuw ziet men dat de term stress opduikt in de bouwwereld. Met stress geeft men de druk aan die staat op de onderdelen van een brug of gebouw, stress heeft te maken met de belastbaarheid van metaal; een overschrijding ervan zou zorgen voor scheuren en breuken. In de loop der tijd worden ook andere betekenissen gangbaar. Bijvoorbeeld in de jaren twintig van de vorige eeuw in de geneeskunde toen men stress in verband bracht met de beperkte belastbaarheid van het hart of bloedvaten.

Hoogleraar Auke van der Woud⁹ zegt in een interview met NRC Handelsblad¹⁰:

“Het zou interessant zijn om eens uit te zoeken wanneer het woord stress voor het eerst wordt gebruikt in het twintigste-eeuwse Nederland. Het woord zenuwachtig kom je in ieder geval voor 1890 nooit tegen. Daarna duikt het plotseling op en lees je in kranten en tijdschriften dat de moderne mens het zo druk heeft gekregen dat hij overbelast raakt en ziek wordt. “

In de recente literatuur zijn er meerdere definities en omschrijvingen van stress in omloop. Soms wordt de term stress gebruikt als aanduiding van een bepaalde situatie of prikkel en soms wordt onder stress de psychische, fysiologische en chemische veranderingen verstaan die juist hiervan het gevolg zijn. In de wetenschappelijke benadering van stress is er een tweedeling te zien. Er bestaat een groep wetenschappers die het begrip stress totaal afwijst en er is een groep die stress als concept en als onderzoeksgebied serieus neemt en veel moeite doet om gedegen wetenschappelijk onderzoek op poten te zetten (Winnubst, 2004). Grote pioniers van het stressonderzoek zijn Cannon (1937) en Seyle (1956). Zij hebben belangrijk onderzoek gedaan naar de fysiologische aspecten van stress. Toen het wetenschappelijk onderzoek van dier naar mens verschoof kreeg naast de fysiologische- ook de psychologische kant van stress meer aandacht. Deskundigen zagen dat de beleving en interpretatie van situaties belangrijke factoren zijn bij het ontstaan van stressreacties. De context wordt belangrijk, waarmee men bedoelt dat de omgeving (zowel fysiek als psychosociaal) een belangrijke rol speelt bij het al of niet ontstaan van specifieke reacties door stress bij de mens.

⁹ Auke van de Woud, Hoogleraar Architectuur en Stedenbouwgeschiedenis aan de Universiteit van Groningen

¹⁰ NRC Handelsblad, 10 februari 2008

In dit hoofdstuk zal ik de geschiedenis van het begrip stress beschrijven en stress verbinden met de auteurs die schrijven over geluk. Paragraaf 2.3 begint met een beschrijving van de ontwikkeling van het begrip stress. Er is in de jaren een verschuiving ontstaan in de betekenis van stress. De eerste beschrijvingen laten stress zien als een lichamelijke reactie op een verstoring in de omgeving. Later beschrijft men ook de relatie tussen emoties en gedachten en wordt stress een interpretatieve, individuele reactie op een gebeurtenis. Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam die nodig is om het lichaam te beschermen en gezond te blijven. Stress kan ziekmakend worden als de normale mechanismen om met stress om te gaan zijn uitgeput. Dit kan worden veroorzaakt door een bijzondere gebeurtenis of als men langdurig aan stressfactoren wordt blootgesteld. Men kan op verschillende manieren met stress omgaan; stress kan worden opgepakt als een bedreiging, maar ook als een uitdaging. De benadering heeft grote invloed op de gevolgen van stress en de stresshantering. Het heeft een belangrijke relatie met het feit of men er ziek van wordt, of niet. In paragraaf 2.4 verbindt Lazarus (1966) stress met motivatie, waarbij er stress ontstaat als het doelgerichte streven wordt geblokkeerd en het individu niet aan de eisen van de situatie is opgewassen. Door stress te koppelen aan motivatie en aan doelgericht streven, wordt de relatie tussen stress en geluk duidelijk gemaakt.

Het vorige hoofdstuk heeft laten zien dat geluk tegenwoordig wordt toegeschreven aan het individu en dat het een zekere grenzeloosheid en mateloosheid in zich draagt. Daarnaast wordt geluk verbonden met de toekomst, het is iets waar we naar streven, een instrumenteel doel dat men in het leven wil bereiken. *Lazarus* (1966) verbindt stress met motivatie en de relatie tussen gedachten en emoties van het individu. Hij ziet dat stress optreedt als het individu zelf ervaart dat hij of zij niet opgewassen is tegen de eisen van een bepaalde situatie. Daarbij verbindt hij negatieve stress met een doelgericht streven dat wordt geblokkeerd. Stress ontstaat als uit secundaire interpretatie blijkt dat iemand zelf schuldig is aan het falen in het bereiken van een doel en men onvoldoende capaciteiten heeft om dit probleem zelf op te lossen. Deze beschrijving van het ontstaan van stress in combinatie met de verhalen die rond gaan over de mateloosheid en grenzeloosheid van geluk en de individuele verantwoordelijkheid tot het bereiken van geluk (Dohmen, Bruckner, Veenhoven, Layard), laten zien dat het streven naar geluk in de huidige postmoderne maatschappij kan zorgen voor ziekmakende stress. Stress kan ontstaan als blijkt dat men het eigen geluk niet kan bereiken of vasthouden.

In paragraaf 2.6 legt *Dehue* (2006) de belangrijke relatie tussen het ontstaan van stress door het streven naar geluk en het gevoel dat men geen keuze heeft. *Dehue* beschrijft dat men, volgens haar, op het moment een morele plicht voelt ten opzichte van de maakbaarheid van het eigen leven in relatie tot geluk en de aanpak en ervaring van stress. Men voelt dat men geen keuze heeft, aldus *Dehue*. Hierbij sluit zij aan bij de belangrijke critici van het hedendaagse geluk; *Dohmen* en *Bruckner*.

2.2 Stress

Stress is normaal. Het is de natuurlijke reactie van het lichaam als antwoord op een lichamelijke of geestelijke uitdaging. Stress kan positief zijn; het geeft lichaam en geest extra energie. Je kunt stress zien als een capaciteit van iemand om elke mogelijkheid die het lichaam heeft, per direct te activeren om correct en adequaat te reageren in bepaalde situaties. De belangrijke onderzoeker naar stress, *Aaron Antonovsky*¹¹ (*McCloud*, 2004), verklaart dat stress *omnipresent* is. Stress vind je overal, hoewel de intensiteit en het effect kunnen variëren per situatie en van persoon tot persoon. Stress is een essentieel deel van het leven. Een redelijk niveau van stress is nodig om gezond te blijven; te weinig stress kan leiden tot verveling en een weinig stimulerende omgeving kan zelfs leiden tot problemen met de gezondheid.

Als stress teveel wordt of te lang aanhoudt, zullen lichamelijke en geestelijke bronnen uitgeput raken en zal de persoon negatieve stressreacties gaan ontwikkelen. Overschrijding van de grens, wanneer stress belastend wordt, is iets dat per individu kan verschillen. Men onderscheidt in de recente literatuur diverse vormen van stress (*IFRC*, 2001). De volgende omschrijvingen worden het meest gebruikt:

Basic stress kan door verschillende soorten spanningen veroorzaakt worden. Een voorbeeld hiervan is het hebben van spanningen op het gebied van emoties, familie zaken of sociale contacten. De spanning kan toenemen door veranderingen in het dagelijkse leven, bijvoorbeeld omdat men weg is bij de familie en geen goede communicatie mogelijkheden heeft, door het werken met nieuwe collega's, onzekerheid over het werk dat men doet, nieuwe informatie die men even moet verwerken. *Basic stress* is normaal en kent iedereen.

Cumulatieve stress wordt veroorzaakt doordat men langdurig is blootgesteld aan stressfactoren, deze kunnen gerelateerd zijn aan het werk, maar dat hoeft niet. Als men werkt

¹¹ *Aaron Antonovsky* (1923-1994) geboren Amerikaan, verhuisde naar Jeruzalem. Hij studeerde sociologie aan Yale University en deed zijn belangrijk onderzoek naar stress in Israël, aan de Ben Gurion Universiteit.

in een stressvolle situatie, kan cumulatieve stress zich ontwikkelen en snel escaleren en leiden tot burn out.

Burn out staat voor het feit dat de normale mechanismen om met stress om te gaan, zijn uitgeput. Het geeft het geheel van klachten aan, die ontstaan zijn door langdurig te hoge (werk)druk.

Traumatische stress wordt veroorzaakt door situaties die normaal gesproken buiten de ervaringen van het dagelijkse leven vallen. Hierbij moet men denken aan situaties waar men ineens in direct gevaar verkeert of bedreigd wordt, of als men getuige is van natuur- of menselijk geweld. Traumatische stress kan zich ontwikkelen tot Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS). De *Statistical Manual of Psychiatric Disorders (DSM – 4)* stelt dat de diagnose Post Traumatische Stress Syndroom gesteld mag worden als de symptomen minimaal een maand aanhouden (IFRC, 2001).

Er is veel onderzoek gedaan naar stressoren en omgevingscondities die een negatief effect hebben op de cognitieve prestaties. Als men stress definieert dicht bij de natuurkundige betekenis dan kan men stress zien als een kracht die op een lichaam inwerkt. Onder deze krachten kan men lawaai, gebrek aan slaap, drugs, alcohol of een hoge omgevingstemperatuur verstaan. Bij milde vormen van stress (beetje lawaai of slaapgebrek) ziet men dat er vaak een positief effect is op de prestatie, terwijl een meer intense vorm van stress (heel hard en langdurig lawaai of ernstig slaapgebrek) vaak een negatief effect heeft op de prestatie. Er is een optimaal niveau van stress waarbij de prestatie maximaal is, deze kan per individu verschillen. Daarnaast blijkt dat het zeker mogelijk is om condities te vinden die voor de meeste mensen als stressvol worden ervaren.

2.3 Stress en Lichaam

Seyle (1956) heeft, als endocrinoloog aan de Universiteit van Montreal, de aandacht gevestigd op het fysiologische reactiepatroon dat organismen (eerst dier en later de mens) vertonen als zij extreem worden geprikkeld. In zijn onderzoek heeft hij gebruik gemaakt van grote temperatuurschommelingen. Zo reageert een organisme (ratten in dit geval) dat wordt blootgesteld aan extreme kou met een activering van de bijnierschors; dit zorgt voor de productie van adrenaline en noradrenaline die onder andere weer zorgt voor een verhoging van de hartslag, bloeddruk en de bloedsuikerspiegel. De corticosteroiden die ook geproduceerd worden leggen de spijsvertering stil. Dit mobiliseren van het lichaam wordt door Seyle het "*General Adaptation Syndrome*" of GAS genoemd. Dit is een normaal

aanpassingspatroon van een door stressoren geprikkeld lichaam. Het bevat naast de alarmfase ook een fase van weerstand en aanpassing. Als de aanpassing aan de extreme omstandigheid niet lukt dan volgt uitputting en wordt het organisme serieus in zijn voortbestaan bedreigd. Als het lichaam intens en/of vaak aan extreme prikkels wordt blootgesteld dan laat het lichaam uitputtingsverschijnselen zien, en worden de pijnappelklier, de lymfeklieren en de milt aangetast en kunnen er in het maagdarkanaalbloedingen optreden. Nierziekten, maagdarkanaalziekten, reumatische aandoeningen, hart- en vaatziekten en infecties worden door Seyle adaptatie ziekten genoemd.

De definitie die Seyle geeft voor stress is:

“Stress is de niet-specifieke reactie van het lichaam op iedere eis die aan haar wordt gesteld.”

(Seyle, 1956)

Volgens Seyle is stress een psychologisch resultaat van een fysiologische verandering in het lichaam. Stress wordt veroorzaakt door een verandering en veroorzaakt zelf ook weer een verandering. Hij heeft als pionier de twee componenten van stress onderkend; positieve stress en negatieve stress. Gerelateerd aan goed of slecht nieuws zal de lichamelijke impuls positief of negatief zijn, en dus energie geven of uitputten.

Walter Cannon (1929) spreekt over een *“vecht of vlucht reactie”*, welke overeenkomt met de betekenis van het GAS van Seyle. Cannon is de eerste medische wetenschapper die onderzoek heeft gedaan naar stress als oorzaak voor medische problemen. Hij studeerde medicijnen aan *Harvard Medical School* en was tijdens de Eerste Wereld Oorlog President van *The American Physiological Society*. Tijdens de oorlog concentreerde hij zich op traumatische shock (*Shell-shock*) bij soldaten, dat in deze tijd een belangrijk probleem voor het leger was. Hij verklaart dat de problemen bij shock veroorzaakt worden door de secretie van verschillende stoffen (onder andere adrenaline) die als reactie op stress worden uitgescheiden. Door het herstellen van de circulatie naar normaal kan men, volgens Cannon, de traumatische shock behandelen. Deze vroege benadering van stress heeft vooral de nadruk gelegd op de aanpassing van een lichaam na de verstoring van het fysiologische evenwicht. Meestal volgt na blootstelling aan de bedreigende prikkel de aanpassing en het herstel. Blijvende schade treedt alleen op als bepaalde grenswaarden worden overschreden. Seyle heeft na Cannon laten zien dat het steeds opnieuw blootgesteld worden aan stress, zonder dat er aanpassing plaatsvindt, veel schadelijker is dan een enkele keer flink onder spanning staan.

2.4 Stress en Geest

De Eerste Wereld Oorlog is belangrijk geweest voor het onderzoek naar stress en dan vooral de extreme vorm van stress. Het fenomeen shell-shock¹² wekte de interesse van psychiaters, naast medische onderzoekers en fysiologische specialisten. Tijdens de Eerste Wereld Oorlog ging men inzien dat de shock veroorzaakt werd door het zien van dode en gewonde vrienden en door constante angst en vermoeidheid. Hier voor ging men ervan uit dat shell-shock ontstond doordat de zenuwen gedurende de gevechtsacties letterlijk beschadigd raakten.

In de tweede helft van de twintigste eeuw heeft een studie naar ingrijpende gebeurtenissen in een leven (*life events*) een belangrijk aspect toegevoegd aan het onderzoek naar de oorzaken en effecten van stress. De volgende definitie van stress geeft aan hoe men deze life events ziet in relatie tot stress:

“Stress is niet iets dat een organisme overkomt, maar het is een antwoord op interne en externe processen die bepaalde drempelwaarden dusdanig overschrijden dat haar fysiologische en psychologische integrerende vermogens onder druk worden gezet, zodanig dat haar grenzen dicht worden benaderd of overschreden.”(Winnubst, 2004¹³)

Onder externe processen kan men onder andere life events verstaan. Het onderzoek hiernaar is gebaseerd op het feit dat men wilde achterhalen welke gebeurtenissen door de mens als ingrijpend worden ervaren. Het onderzoek van Holmes en Rahe(1967)¹⁴ laat zien dat het overlijden van een partner, een zwangerschap en ruzie met een leidinggevende als meest ingrijpend worden beleefd. Uit dit onderzoek blijkt dat mensen die relatief veel hebben meegemaakt over het algemeen aanzienlijk meer problemen ervaren dan mensen die relatief minder of weinig hebben meegemaakt. Bij bovengenoemde problemen moet men dan denken aan: depressie, griep, leukemie, hartinfarct, psychiatrische stoornissen et cetera. Helaas is tijdens dit onderzoek nog weinig aandacht besteed aan de verschillen tussen mensen en aan de verschillende interpretaties van situaties. Later onderzoek heeft laten zien dat de ene persoon onder een aantal life events zal bezwijken terwijl de ander er juist door zal groeien en er sterker door wordt (Cruwys, 2005). Daarnaast is gebleken dat het dag in dag uit worden

¹² Shell-shock is de benaming voor de psychiatrische en psychologische gevolgen van gebeurtenissen en ervaringen die militaire verplichtingen onmogelijk maken door objectieve symptomen (gevoelstoornissen en bewegestoornissen) en subjectieve symptomen (slapeloosheid, angst en hallucinaties etc.).

¹³ Winnubst heeft deze definitie van Basowitz, Korchin, Persky and Grinker, 1955

¹⁴ Dit, voor mij belangrijke deel van het onderzoek van Holmes en Rahe, heb ik gelezen in het werk van Winnubst (2004)

blootgesteld aan kleinere irritaties ook minstens zoveel (fysiologische en psychologische) aanpassing vereist dan de veel minder vaak voorkomende ernstige life events. Deze vele kleine irritaties kunnen dan ook (ernstige) stressreacties veroorzaken.

In 1966 publiceerde Richard Lazarus zijn werk: *Psychological Stress and the Coping Process*. Hij vult het bovenstaande onderzoek aan met het feit dat niet het life event op zich tot stress reacties leidt, maar de interpretatie van deze gebeurtenis. Deze interpretatie moet gezien worden als een reflex en niet als een bewuste keuze die men op dat moment kan maken. Volgens Lazarus ontstaat er stress (stressreacties) als iemand een situatie als bedreigend inschat en als men ziet dat de mogelijkheden om deze situatie de baas te blijven, tekortschieten. Met deze cognitieve wending is hij tegenstander van de reductionistische theorieën, die menselijk gedrag willen begrijpen vanuit het behaviorisme. Hij laat zien dat de relatie tussen gedachten en emoties en de reactie hierop, per individu verschilt en dat deze relatie van groot belang is.

Definitie van Lazarus van stress is:

“Stress treedt op wanneer het individu niet opgewassen is tegen de eisen die de situatie stelt”
(Lazarus, 1966).

Later verbindt Lazarus deze definitie van stress met de doelen die iemand zich stelt in een bepaalde situatie. Hiermee wordt door Lazarus het onderzoek naar stress en de reactie verbonden met het terrein van de motivatie.

“Mensen willen van alles bereiken, maar er ontstaat stress als zij verliezen lijden en als het doelgericht streven wordt geblokkeerd. Stress ontstaat voornamelijk als uit de secundaire interpretatie blijkt dat men zelf schuldig is aan dit falen, dat men onvoldoende capaciteiten heeft om het probleem zelf op te lossen en dat er ook in de toekomst geen oplossing daagt.”
(Winnubst, 2004¹⁵: 58).

2.5 Stress en Coping

De manier van reageren van een persoon als hij of zij moeilijkheden of stressfactoren tegenkomt, wordt coping of stresshantering genoemd. Er zijn twee manieren van coping te

¹⁵ Winnubst heeft deze verwijzing uit het latere werk van Lazarus, 1991

onderscheiden; men kan een directe actie ondernemen op een stressfactor of men kan reageren door het toepassen van verlichtende maatregelen (palliatieve handeling). Directe actie houdt in dat men de bron van de stress aanpakt. Het hele handelen is gericht op het laten verdwijnen van de dreiging, schade of blokkering. Verlichtende maatregelen neemt een persoon als hij niet de bron van de stress wil aanpakken maar de stressreactie wil verlichten of afzwakken. Deze handelingswijze kan men verbinden met de zogenaamde Freudiaanse verdedigingsmechanismen: de technieken die een persoon soms toepast om de werkelijkheid niet in de volle omvang te hoeven zien. Een combinatie van beiden ziet men ook. Een verlichtingstrategie zal een slachtoffer door een eerste moeilijke fase van een stresssituatie heen helpen en wanneer de schok dan enigszins verwerkt is kan hij of zij toe zijn aan actieve coping.

Aaron Antonovsky (Cruwys, 2005) heeft een model ontwikkeld waarin duidelijk wordt dat potentiële stressoren¹⁶ door het individu cognitief worden ingedeeld als goedaardig of kwaadaardig, met andere woorden als uitdagend, bedreigend of beschadigend. Een theorie over stress en coping waar in de recente literatuur regelmatig naar wordt verwezen is de theorie van Folkman (1984). Zij schrijft dat life events negatief of positief geïnterpreteerd kunnen worden en dat deze eerste interpretatie van een gebeurtenis cruciaal is voor de aanpak, effecten en consequenties van dit life event. Folkman heeft de interpretaties van invloedrijke gebeurtenissen ook opgedeeld in drie categorieën; zij geeft aan dat een gebeurtenis gezien kan worden als een uitdaging, een bedreiging of als een nadeel/verlies. Bij de interpretatie van een life event als nadeel of verlies verwijst dit naar het feit dat men ervan uitgaat dat de situatie al beschadigd is. Als een gebeurtenis gezien wordt als een bedreiging dan wil dit zeggen dat de potentie tot schade aanwezig is. Ziet men een life event als een uitdaging dan verwijst dit naar een mogelijkheid om te groeien en sterker te worden. De interpretatie van een gebeurtenis als een uitdaging zorgt ervoor dat de richting van een actie, een oplossing of verwerking al wordt aangegeven. Dit in tegenstelling tot de interpretatie van nadeel/verlies of dreiging waar men vooral boosheid, angst, verlamming en weerstand zal voelen, wat kan zorgen voor stagnatie in de aanpak of verwerking van het probleem. Deze theorie geeft een belangrijk handvat aan bijvoorbeeld hulpverleners en personeelsadviseurs. Door het creëren van een uitdaging in plaats van een bedreiging, verlies of nadeel kan men motiveren om een probleem aan te pakken.

¹⁶ stressoren: situaties die stress geven veroorzaakt door omgeving- of sociale omstandigheden.

Aaron Antonovsky heeft in de jaren 1970-1980 het begrip Salutogenese en *Sense of Coherence* aan zijn driedeling verbonden. Hij gaat ervan uit dat men stress positief kan verwerken als men het gevoel heeft de situatie te begrijpen, als men de zin ervan kan inzien en men invloed op de situatie kan uitoefenen (Cruwys, 2005). Een goede en stabiele relatie tussen lichaam en geest is voor Antonovsky hier erg belangrijk.

2.6 Geluk in relatie tot Stress

Geluk is, volgens Layard, een belangrijke motivator. Het streven naar geluk kan positieve stress geven die zorgt voor creativiteit en de energie om zaken aan te pakken. Volgens Bruckner is geluk een typische Westerse passie geworden. Geluk wordt gelijk gesteld aan het presteren en het vergaren van rijkdom en status; men moet het beste uit het leven halen. Personen die afhaken en ongelukkig zijn, voelen een onbehagen, maken zichzelf verwijten en schamen zich. Volgens Bruckner wordt de verantwoordelijkheid die men voelt ten opzichte van het bereiken van het geluk veroorzaakt door de verhalen die worden verteld over het geluk; we kunnen er aanspraak op maken omdat het ons toekomt, we kunnen het leren als een schoolvak, we kunnen het opbouwen als een huis, het zal op ons afstralen als we hetzelfde doen als de anderen die de bron van geluk al hebben ontdekt. Uit deze verhalen blijkt dat geluk een product is geworden, dat in principe bereikbaar is voor iedereen.

Winnubst, in navolging van Lazarus, verbindt motivatie met negatieve stress als een doelstelling gefrustreerd wordt en als blijkt, uit secundaire interpretatie, dat men zelf verantwoordelijk is voor het niet behalen van deze doelstelling. Als men maar niet gelukkiger wordt, zoals Layard beschrijft, of als geluk schijn geluk blijkt, zoals Dohmen beschrijft, dan kunnen frustratie en ziekmakende stress ontstaan. Geluk wordt toegeschreven aan het individu en wordt van harte aanbevolen door de media, de cultuur en de maatschappij. Volgens Bruckner en Dohmen zorgen de verhalen die rondgaan over geluk ervoor dat het individu zich verantwoordelijk voelt voor het bereiken van het eigen geluk. Maar degene die afhaken en ongelukkig zijn, voelen alsof ze hebben gefaald en maken zichzelf verwijten omdat volgens de verhalen rond geluk, men door eigen inspanning geluk kan bereiken. Geluk wordt gezien als een doel en een product dat men kan aanschaffen en leren. Eigenlijk heeft deze persoon niet genoeg zijn best gedaan of is gewoon niet capabel, volgens het huidige postmoderne idee over geluk. Deze negatieve beoordeling kan men vergelijken met de secundaire interpretatie van niet behaalde doelstellingen en de eigen verantwoordelijkheid hierin, welke leidt tot stress, aldus Winnubst.

Trudy Dehue, hoogleraar Wetenschapstheorie en Geschiedenis van de Psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, maakt een belangrijke connectie tussen het postmoderne idee over geluk en het ontstaan en de interpretatie van stress. Daarbij beschrijft zij de verantwoordelijkheid (plicht) die men voelt in het behandelen of het beheersen van problemen (coping) die ontstaan door het niet bereiken van gestelde doelen, als geluk en succes. Zij schrijft in haar artikel over depressiviteit en medicatie over: “ *de moraal van plicht bij pech.* “ (Dehue, 2006: 4). Het artikel gaat over de maatschappelijke plicht die wordt ervaren, om het lot in eigen handen te nemen. Volgens de moraal van plicht bij pech, is men niet alleen aansprakelijk voor wat men doet, maar ook voor wat de persoon overkomt en voor de aanpak van de gevolgen.

“De Job die tegenwoordig op de puinhopen komt te zitten, accepteert niet langer deemoedig zijn ongeluk zoals het christelijk denken het ooit wilde, noch wacht op hulp van anderen zoals de sociaal democraten eens vonden dat het moest, maar gaat neoliberal aan de slag om er zelf weer iets van te maken.” (Dehue, 2006: 5)

Volgens Dehue gaat de huidige neoliberale cultuur uit van eigen verantwoordelijkheid voor het aanpakken van het eigen leven en zijn problemen. De moraal van de plicht bij pech is de gedachte dat succes en geluk een keuze is, net als de gevolgen dat zijn ook als deze negatief uitpakken. Wie kiest is ook zelf verantwoordelijk als het niet lukt en dus verantwoordelijk voor zijn mislukking en pech. Momenteel overheerst volgens Dehue de boodschap dat er een hele hoop (onverklaarbare) klachten zijn die op een depressie zouden kunnen wijzen en waar men op eigen kracht niet kan uitkomen. Het feit dat een persoon niet ondernemend en actief is, maar moe en bedrukt, wordt al uitgelegd als depressief. Volgens Dehue wordt in de huidige Westerse maatschappij het beeld uitgedragen dat het eenvoudig is om dan een pilletje te slikken en het tij te keren. Deze “eenvoudige” behandeling wordt gezien als een morele verplichting van de lijder. In relatie hiermee refereert Dehue aan een onderzoek gesponsord door de farmaceutische industrie dat in vele krantenberichten is verschenen. Uit deze berichten blijkt dat er een forse daling in het ziekteverzuim is geconstateerd door het gebruik van antidepressiva. In het bericht wordt vermeld dat het gebruik van antidepressiva de Nederlandse samenleving 1,25 miljard Euro heeft bespaard. Door het plaatsen van dit bericht, zonder een zorgvuldige uiteenzetting over nadelen van medicatie, wordt onverhuld de moraal van plicht bij pech nog eens door de Nederlandse media gepubliceerd. Het feit dat depressiviteit wordt aangeduid als een storing van stoffen in de hersenen waar men met

medicatie iets aan kan doen, maakt dat de zelfredzaamheid en verantwoordelijkheid van de burger centraal staan. De verantwoordelijke burger werkt nu aan zijn eigen perfectie en is daarbij anderen zo min mogelijk tot last. Dehue geeft hierbij aan dat levensgeschiedenissen van mensen niet meer interessant zijn. Er wordt niet gevraagd waarom iemand geen energie meer heeft, zich teneergeslagen voelt en niet lekker in zijn vel zit. Het verhaal wordt gezien als een gevolg van de “stoornis” in plaats van andersom. Dehue legt een relatie met het beeld dat men op het moment heeft van de huidige identiteit van de mens, deze hangt, volgens haar, af van wat men er zelf van maakt, veel meer dan wat men overkomen is! De maakbaarheid van het individu heeft de plaats ingenomen van de maakbaarheid van de samenleving, aldus Dehue. De norm van zelfverbetering maakt dat men ook steeds meer uitgaat van een norm van een uitdrukkelijke opgewekte stemming.

Dehue schrijft:

“[...]toenemende perfectie- eisen zorgen dat mensen steeds harder aan zichzelf werken terwijl het gewenste resultaat onbereikbaarder wordt.” (Dehue, 2006: 15)

Tegenwoordig worden mensen somber als geluk of succes voor hen geen bereikbare keuze is, aldus Dehue. In geen geval kunnen we ziekmakende stress en depressie onder dezelfde noemer scharen. Maar de cultuurkritiek van Dehue, wanneer het gaat over perfectie eisen van het leven, geluk en de gezondheid en de gevolgen als deze niet bereikbaar zijn, sluit aan bij het verhaal van Bruckner die aangeeft dat ongelukkig zijn betekent dat geluk en dus de persoon heeft gefaald.

“Onze tijd is het vreemde verhaal van een hele samenleving die zich aan het hedonisme heeft overgegeven en die alles als een ergernis of een kwelling ervaart. Ongelukkig zijn is niet zomaar ongelukkig zijn: het betekent dat het geluk heeft gefaald.” (Bruckner, 2002: 14)

Bruckner waardeert de stress als een vruchteloze spanning. Hij geeft, in relatie tot het streven naar geluk, zijn volgende definitie van stress:

“Datgene wat we dag in dag uit achter de schermen van de lethargie aan ons knaagt noemen we stress. [...] Onze angsten en zorgen brengen ons in een staat van een vruchteloze spanning. We worden allemaal aangevreten door een ongeluksgevoel dat te onbenullig is om een tragedie te zijn.” (Bruckner, 2002: 78)

Bruckner diskwalificeert op deze manier het gevoel van stress dat ontstaat door het falen in het streven naar het huidige (schijn)geluk. Hij erkent stress niet als een gevolg van het streven naar geluk omdat hij het roesmiddel dat huidige geluk, in zijn ogen, is geworden niet authentiek acht. Maar stress heeft wel degelijk een belangrijke relatie met het streven naar geluk. Het is de definitie of waardering van geluk, die men hanteert, welke de relatie tot stress weergeeft.

Het blijkt dat men stress altijd moet zien als een “gevolg van”. Of het nu het gevolg is van een prikkel, een situatie of een reactie op een life event. De stressreactie kan in principe door elke omstandigheid worden opgeroepen, maar zal alleen schade toebrengen als de persoon daar gevoelig voor is en de situatie of eigen onvermogen als dreigend en onoplosbaar interpreteert. Het ene individu zal dit veel sneller zo ervaren dan de andere. En het ene individu zal gedurende veel langere tijd bestand zijn tegen de druk, dreiging en/of oncontroleerbaarheid dan de andere. Dus stress is niet oorzaak en gevolg tegelijkertijd en voor iedereen hetzelfde. De instrumentele weg naar geluk is een stressvolle weg voor degene waarbij het streven naar geluk niet lukt en zij dit voelen als onmacht of als onoplosbaar probleem. Het gevoel van falen, met als gevolg somberheid, schaamte en stress, kan niet zomaar worden geaccepteerd, aldus Dehue. Men heeft de culturele plicht of voelt de maatschappelijke dwang om zichzelf aan te pakken. Dehue schrijft, in het licht van coping met stress, over symptoombestrijding. De symptomen worden bestreden door het nemen van medicatie, waarbij het verhaal van de persoon, volgens Dehue, niet meer belangrijk wordt geacht. Coping in relatie tot de stress naar geluk, wordt door Dohmen, Kunneman en Layard, op hun eigen bijzondere wijze besproken, maar wordt door hen vooral beschreven als de aanpak van de bron: het herdefiniëren van geluk met een relatie tot zingeving. Het gevolg hiervan is dat de keuzeloosheid die door Dehue, Bruckner en Dohmen gekoppeld wordt aan het huidige streven naar geluk, kan verdwijnen door het besluit om geluk anders te interpreteren.

2.7 Stress en Werk

Een groot deel van de bevolking besteedt een aanzienlijk deel van zijn tijd aan werken, of aan tijdsbestedingen die een relatie hebben tot het werk. De beroepskeuze en uitvoering van het werk dragen bij tot de zin en betekenis die men geeft aan het bestaan. Het beroep beïnvloedt waar men staat op de sociale kaart. Het is van belang voor het inkomen, welstand, status, geluk en heeft ook invloed op bijvoorbeeld partnerkeuze. Werk bepaald voor een groot deel hoe men tegen zichzelf en de wereld aankijkt en ook hoe de ander hen waardeert (Baumeister,

1991 en Schuijt, 2001). Veenhoven geeft aan dat arbeidssatisfactie, soms meer dan de financiële vergoeding, een belangrijk element is voor een gelukkig leven.

We werken steeds meer voor het spel en krijgen daardoor steeds meer knikkers.

(Veenhoven, 2007; 4)

De professie heeft ook een grote invloed op de gezondheid en levensverwachting. Er is veel onderzoek gedaan naar werk en de relatie tussen stress en werk en de invloed op en van het privé-leven. Niet het minst omdat de relatie stress en werk, maar ook het sociale leven, voor organisaties negatieve effecten kan hebben zoals (langdurig) ziekteverzuim, vervroegde uittreding, ineffectiviteit en geringe productiviteit (Paffen, 1996).

Zoals eerder aangegeven is stress normaal maar als er teveel prikkels zijn waarbij men niet de kans heeft om te herstellen, dan kan cumulatieve stress uitlopen op een burn out. Als een burn out is ontstaan door het werk, dan kan men dit zien als een botsing tussen de persoonlijke betekenisgeving aan het werk door de werknemer en de werkomstandigheden en variabelen op het werk (Winnubst, 2004). Men kan een burn out koppelen aan het niet kunnen behalen van verwachtingen of doelen die men zichzelf heeft gesteld of verwachtingen die door belangrijke anderen in de directe omgeving worden gesteld. Deze botsing zal de gezondheid en ook de werkhouding en inzet, negatief beïnvloeden. Mentale belasting en de fysiologische aspecten van stress en de grenzen daarvan, zijn belangrijke onderwerpen geworden voor organisaties. Vanuit de economie staat er een constante druk op organisaties om te blijven presteren en innoveren, anders verliest een organisatie zijn economische positie in de markt.

“Zelfs in non-profitinstellingen is de laatste decennia het denken in kostenbesparing, rendement en output in alle werkprocessen doorgedrongen ten koste van de bezieling van veel medewerkers en leidinggevenden.”

(Schuijt, 2001: 7)

De druk om te blijven presteren en innoveren wordt door de organisaties, en hun directies, doorgespeeld aan de werknemers. Zij moeten omgaan met deze reorganisaties en de consequenties ervan ervaren. De organisatie heeft een systeem ontwikkeld waarbij werknemers zich kunnen onderscheiden van de rest. De werknemers die beter, sneller en slimmer zijn dan anderen en zij die een dikke huid ontwikkelen voor de destructieve gevolgen die dit gedrag kan hebben, worden beloond (Kunneman, 2005). Kunneman geeft aan dat

momenteel de verleiding om steeds meer te consumeren hand in hand gaat met de druk om steeds meer te presteren en succesvol te zijn in deze permanente concurrentieslag. Deze druk kan, volgens Kunneman, tweeledig uitpakken. Het kan een bron van constructieve energie en creativiteit zijn, maar ook een permanente bron van stress en frustratie; vooral voor degene die constant op hun tenen moeten lopen om aan deze druk te voldoen, of er zelfs helemaal niet toe in staat zijn.

Voor organisaties is het van groot belang om werknemers aan hen te binden en om hen zo energiek, creatief en productief mogelijk te laten zijn. Voor werknemers is het van groot belang dat men van de organisatie krijgt wat men ervan verwacht. Tussen deze twee betekenissen kan zich een discrepantie voordoen. Volgens Argyris gaat het hier om een klassieke tegenstelling waarbij organisaties afhankelijkheid creëren en de menselijke kwaliteiten onderbenutten (Schuijt, 2001)¹⁷. Schuijt verwijst hier naar de paradox tussen de gezonde persoonlijke ontwikkeling van het individu naar een zelfstandig en onafhankelijk persoon en de organisatie die wil dat het individu afhankelijk is en blijft van de organisatie. Om hier een evenwicht in te vinden zal er een zekere mate van overeenkomst moeten zijn tussen de betekenis die de werknemer geeft aan zijn werk en wat de organisatie verwacht. In relatie tot geluk geeft Dohmen aan dat we kunnen zien hoe weinig zelfstandig en ongelukkig veel mensen zijn als we kijken naar het enorme leger van therapeuten, consultants en coaches, die een moordende concurrentie leveren om vastgelopen individuen weer vlot te trekken. Men vindt ze in domeinen waar gepresteerd moet worden en roem kan worden behaald maar waar dus ook veel mislukkingen voorkomen. Hierbij geeft Dohmen als voorbeeld ook het bedrijfsleven aan. Alles om de werknemer van dienst te zijn en deze, samen met zijn inzet, te binden aan de organisatie.

De personal coach is big business op de markt van welzijn en geluk [..].”

(Dohmen, 2005: 279).

In zijn kritiek op de huidige maatschappij geeft Dohmen aan dat van de dagelijkse activiteiten, onder andere ook werk, in een toestand van permanente gelukzaligheid beleefd moet worden. In relatie tot de extatische geluismomenten en een gebrek aan een congruent bestaan spreekt Dohmen in zijn boek van de flexibele mens in tegenstelling tot de duurzame

¹⁷ Schuijt citeert hier uit het boek van Chris Argyris, emeritus hoogleraar aan Harvard Business School, *Integrating the Individual and the Organisation*. (1964)

mens. De duurzame mens zet zich in voor god en vaderland, het gezin of de goede zaak en daaraan ontleent hij zijn identiteit en zijn zin van het leven. Volgens Dohmen zet de flexibele mens zich alleen nog maar in voor het moment. Men wil geen lange termijn afspraken maken, men wil niet gebonden zijn aan plaatsen en niet het hele leven wijden aan één beroep of één baas.

Deze ontwikkeling kan men herkennen in de trend van het jobhoppen en werken via uitzendbureaus en detacheringbureaus. Werkgevers en werknemers omarmen deze trend. Vanuit de werknemer wil men zoveel mogelijk zien en meegemaakt hebben en gaat men vooral opzoek naar banen die een positieve aanvulling zijn op het *Curriculum Vitae* (CV) en de geplande carrière. Waarbij de juiste keuze op het juiste moment van groot belang wordt geacht. Te lang blijven werken voor dezelfde baas wordt gezien als het tonen van weinig initiatief. Te veel veranderen van baan kan worden uitgelegd als gebrek aan sociale vaardigheden. De juiste keuzes en een goede strategie en planning van de carrière zijn hier van groot belang. De flexibele mens ziet dat zijn verantwoordelijkheid niet alleen ligt bij die ene werkgever maar ook bij het zoeken van de juiste wegen om geen misstappen te maken in het traject naar een succesvolle carrière. Aangezien men niet lang bij een organisatie zal blijven, is men ook minder geïnteresseerd in de waarden die een leider of organisatie probeert vorm te geven (Schuijt, 2001). Het gaat om waardering van het zelf, succes, resultaat en status en de mate waarin de organisatie hen hierin kan faciliteren. Een belangrijke reden is dat men op deze manier ook werk een groot deel van een gelukkig en geslaagd leven kan laten zijn (Baumeister, 1991). De flexibele mens zet zich in dit opzicht niet alleen maar in voor het moment. Er is wel degelijk een lange termijn planning. Het verschil zit in het feit dat de balans in de verantwoordelijkheid is verschoven naar het vormgeven van de eigen carrière en de nadruk niet meer ligt bij het bedrijf, het product of de baas¹⁸. Deze tendens kan uitlopen op een stressvolle bezigheid als men een bepaald doel wil bereiken maar dit niet lukt omdat het streven naar het doel of het doel zelf, wordt geblokkeerd. De eigen verantwoordelijkheid en dus het eigen falen als het doel niet wordt bereikt, is van belang in het ontstaan van stress (Winnubst, 2004). De maatschappij verwacht dat men de juiste keuzes maakt om het persoonlijk geluk en succes te bereiken (Bruckner, 2002 en Dehue, 2006). Geluk wordt vaak uitgedrukt in welvaart, consumptiegoederen en bestedingsgedrag (Dohmen, 2007). Daarnaast geeft aanzien en prestige in het werk en in het leven een belangrijke *boost* aan het zelfrespect

¹⁸ Baumeister (1991) verduidelijkt de betekenis van het werk van een persoon die een carrière nastreeft. Dit wordt verder uitgelegd in hoofdstuk 3, Zingeving.

en aan eigenwaarde (Veenhoven, 2007) voor de werknemer in kwestie maar ook aan zijn omgeving. Iets van zijn of haar glans zal ook aan de directe omgeving kleur geven. Deze combinatie van “het gemaakt hebben” in materiële en immateriële zin, zorgt ervoor dat men eist dat deze persoon op dit niveau blijft presteren; men moet de bal hoog houden. De concurrentie zal van niets meer genieten dan het bespotten van het falen van een hoogvlieger.

2.8 Conclusie

Stress kent een lange ontwikkelingsgeschiedenis voor men bij de huidige gehanteerde definities uitkomt, waarbij stress gerelateerd wordt aan de individuele interpretatie van gebeurtenissen, gedachten en/of emoties hierbij en de individuele reactie hierop. Stress is normaal en is in veel gevallen een positief element dat kan zorgen voor energie en creativiteit. Het zet mensen aan tot het exploreren en starten van nieuwe mogelijkheden en ideeën. Als stress teveel dreigt te worden dan kan men proberen deze stress positief te interpreteren en zien als een mogelijkheid om te groeien en te leren. Deze positieve benadering heeft tot gevolg dat men niet bij de pakken gaat neerzitten maar een oplossing gaat zoeken. Als men te veel aan stress wordt blootgesteld en de grens te vaak wordt overschreden kan men ziek worden. Als doelen niet behaald kunnen worden en men (b)lijkt daar zelf verantwoordelijk voor te zijn, dan kan stress leiden tot negatieve en ziekmakende stress.

De relatie tussen geluk en stress wordt gemaakt door het koppelen van de definitie van stress van Lazarus, aan geluk. Vanuit de cultuurkritiek van Bruckner en Dohmen, waarbij geluk verbonden wordt met plicht en verantwoordelijkheid van het individu opgelegd vanuit de media, de cultuur en de maatschappij, kan het streven naar geluk een stressvolle bezigheid worden. De verhalen rond geluk maken dat geluk een product is geworden dat men kan aanschaffen, leren of verwerven. Als men niet gelukkig wordt, of geluk schijn geluk blijkt, heeft men dus gefaald door eigen schuld. Men blijkt niet capabel genoeg om geluk te bereiken. Dit gevoel van onmacht, schuld en de gevoelde verantwoordelijkheid hiervoor, heeft een belangrijk relatie tot stress en kan leiden tot negatieve, ziekmakende stress.

Dehue geeft aan dat, in de huidige neoliberale maatschappij, van de mens wordt verwacht dat men ook tijdens tegenslagen zijn verantwoordelijkheid neemt, en er iets aan doet. Daarbij is het verhaal niet meer belangrijk; het verhaal wordt gezien als het gevolg van de “storing” in plaats van de oorzaak. Dehue schrijft dat de identiteit van de huidige mens afhangt van wat men er zelf van maakt, niet van wat men is overkomen. Dehue geeft aan dat men al somber

wordt als succes of geluk geen bereikbare keuze is. Eigen verantwoordelijkheid en het aanpakken van een probleem, en niet bij de pakken gaan neerzitten, is de tendens. Dit geldt voor het bereiken van geluk, maar ook voor coping met stress als geluk niet bereikbaar blijkt. Het ontstaan van stress in relatie tot geluk, wordt door Dehue verbonden met de keuzeloosheid die men voelt, in de huidige postmoderne samenleving.

Coping in relatie tot de stress naar geluk, wordt door Dohmen, Kunneman en Layard, beschreven als de aanpak van de bron: het herdefiniëren van geluk met een relatie tot zingeving. Om te zorgen dat de eigen keuze, in de richting die leidt tot het uiteindelijke geluk, niet uitloopt op stress heeft men voor de afweging van keuzes een basis van zingeving nodig. De dubbele eis, van zorg voor eigen welbevinden en de maatschappelijke dwang door gevoelde plicht en verantwoordelijkheid, zorgt ervoor dat men zich gaat afvragen hoe men de goede keuzes hierin kan maken. Deze eigen keuzes in geluk, ook in relatie tot werk, brengt de vraag naar zingeving aan de oppervlakte.

Hoofdstuk 3 Zingeving

3.1 Inleiding

Zingeving gaat over het zoeken naar betekenis, het doel en het nut van het leven, zegt de Dikke van Dale (maart, 2008). De vraag naar de zin van het leven, wordt belangrijk bij mensen die de basisbehoeften van het leven al hebben ingevuld. Als men veilig is, een zekere mate van comfort heeft, is er tijd en mogelijkheid om over de zin van het leven na te denken. Omdat religie en traditie veel minder van betekenis zijn in de hedendaagse maatschappij, moet men tijdens het leven en voor zichzelf betekenis en zin verwerven. Het feit dat elk leven eindigt, we gaan allemaal een keertje dood, geeft de moderne mens in de Westerse samenleving een gevoel van urgentie om het leven betekenisvol en zinvol te maken. Het moet hier en nu gebeuren! Daarnaast kunnen traditie en religie, in de huidige samenleving, vaak niet meer dienen als fundament voor reflectie op de zin van het leven. De mens is zoekende naar eigen individuele zin. Er zijn vele manieren om in het moderne leven informatie over verschillende vormen van zingeving te verwerven. Er zijn veel plaatsen waar men informatie kan vinden en men wordt ongewild en onbewust met veel informatie bestookt. De vraag is of al deze gefragmenteerde informatie een algemeen en samenhangend gegeven kan aanreiken, waar de individuele mens de zin van het leven uit zou kunnen halen. Een modern leven heeft misschien wel meer dan één betekenis of meerdere verhalen die zin geven. Maar de vraag is of deze verhalen samen het leven voor het individu waardevol en zinvol maken. Of zoals Baumeister in zijn boek aangeeft:

“Life has lots of meaning, but does it have a meaning?”(Baumeister, 1991: 5)

Cultuur en het behoren tot een bepaalde groep, is een belangrijk onderdeel en referentiekader voor zingeving. Het geeft een houvast waarbinnen mensen kunnen samenleven. Het spreken van dezelfde (vak)taal en het leven volgens bepaalde culturele of maatschappelijke voorschriften zorgt ervoor dat men zich verbonden en gesteund voelt. De huidige individuele samenleving heeft dit niet verminderd, maar juist op een andere manier ingekaderd. Het is vaak niet meer de religie of traditie die verbindt, maar de levensstijl, de vrijetijdsbesteding of de werkrelatie die betekenis geeft. Het gaat om de kwantiteit, kwaliteit en complexiteit van de verschillende relaties die we aangaan en de reflectie hierop; deze zijn belangrijk voor zingeving in de huidige Westerse maatschappij. Kan een leven, dat staat voor streven naar

puur en persoonlijk geluk, dan een zinvol leven zijn? Deze vraag gaat over de populaire levenskunst in tegenstelling tot de filosofische levenskunst, aldus Joep Dohmen (2007). De populaire levenskunst gaat om klachtenbestrijding en de bevordering van plezier, genot of geluk met als gevolg hiervan; de dwang tot succes en de plicht tot geluk. Terwijl de filosofische levenskunst ironisch en kritisch staat tegenover deze normatieve claims.

In dit hoofdstuk wordt het begrip zingeving verder uitgelegd. Zingeving gaat over de verhalen die het leven vormgeven, die samen een congruent en consistent idee geven over wat het leven van betekenis maakt. Er zijn verschillende niveaus van zingeving. Zin kan worden gezien in elk dagelijks terugkerend ritueel. Men eet, zonder nadenken, om te kunnen overleven. Dit in tegenstelling tot een oude mevrouw in het verzorgingstehuis die bewust stopt met eten omdat ze geen zin meer in het leven heeft (ziet). Het is onmogelijk om een dag te leven zonder enkele zin of betekenis, men zal een gebeurtenis of het eigen gedrag altijd voorzien van een bepaalde interpretatie. Men reflecteert de hele dag op alles wat men doet, de ene keer bewuster dan de andere. Volgens Baumeister(1991) zijn er vier factoren die in een leven aanwezig moeten zijn om zin te geven: doel, waardering, rendement / doeltreffendheid en eigenwaarde. Geluk en werk hebben een belangrijke relatie tot deze vier factoren. Giddens (1991) beschrijft, als socioloog, hoe de identiteit van het individu in de postmoderne maatschappij tot stand komt. De keuze en het aannemen van een levensstijl zijn belangrijk voor de betekenis in het leven en een basis voor de dagelijkse beslissingen die men neemt, ook ten opzichte van het eigen geluk.

De auteurs in dit hoofdstuk laten zien dat zingeving de belangrijke basis is waarop men beslissingen in het leven neemt. De definitie die men hanteert van het eigen geluk is gebaseerd op de waarde en betekenis die men geeft aan geluk in relatie tot de eigen identiteit en levensstijl. De relatie tussen zingeving en geluk bestaat omdat men eigen geluk definieert en waardeert tegen de achtergrond van zingeving in het eigen leven. Als men geluk waardeert als een doel in de toekomst, kan dit leiden tot stress als het doel niet te bereiken (b)lijkt. De rem op dit streven en deze stress naar het huidige postmoderne idee van (schijn)geluk wordt, door onder andere Dohmen en Kunneman, verbonden aan herdefinitie van het geluk in relatie tot zingeving.

In paragraaf 3.3 laat *Baumeister*(1991) zien dat zingeving niet altijd de rem is op het constante streven naar meer en extatisch geluk. Omdat zingeving gericht is op de toekomst en vaak ook verbonden is met een doel, kan zingeving juist het streven naar geluk verder

accelereren. Met de definitie van stress van Lazarus (1966), gekoppeld aan motivatie en doelstellingen, ziet men dat zingeving (gekoppeld aan geluk) als doelstelling soms niet de rem op stress blijkt, maar juist het tegenovergestelde bewerkstelligt.

De cultuurcritici (Dohmen, Bruckner en Dehue) verklaren dat de plicht tot geluk en de verantwoordelijkheid die men voelt ten opzichte van dit geluk, een keuzeloosheid impliceert. Een keuzeloosheid die, door het gevoel van verantwoordelijkheid, een belangrijke relatie heeft met het ontstaan van stress. In paragraaf 3.4 geeft *Giddens* (1991) aan dat hij deze keuzeloosheid niet erkent en herkent. Hij laat zien dat ieder mens constant keuzes maakt in relatie tot identiteit en levensstijl. Hij geeft aan dat het zelf een project is van keuzes gebaseerd op constante reflectie en risicoberekening. De gevoelde of opgelegde keuzeloosheid, in relatie tot de stress naar geluk, is een regime dat men zichzelf oplegt en dat doorbroken kan worden door reflectie. Reflectie kan, daar waar zingeving te kort schiet, de stress naar geluk doorbreken of ombuigen.

3.2 Baumeister en Zingeving

Roy F. Baumeister geeft in zijn boek: *Meanings of life* (1991) aan dat de betekenis van het leven eigenlijk dezelfde is als de betekenis van een geschreven tekst; je past de delen samen tot een coherent patroon waarbij het mogelijk moet zijn dat de tekst ook verstaan wordt door anderen, het past in een bredere context en het geeft impliciete veronderstellingen weer die door andere leden van de cultuur gedeeld moeten kunnen worden.

Hij schrijft dat men zingeving/betekenis in het leven waarschijnlijk nodig heeft om twee belangrijke functies te organiseren. De eerste functie is leren: zingeving geeft de mens de mogelijkheid om patronen te onderscheiden in de wereld rondom en dus de mogelijkheid om te voorspellen wat er zal gebeuren. De tweede is controle over het zelf: men gebruikt zingeving om beslissingen te nemen, als richtlijn voor het handelen en om de eigen emotionele wereld te organiseren.

Men kan zingeving in het leven niet van binnenuit oproepen, men moet het opleggen. Zingeving komt niet uit een mysterieuze diepe bron binnen het individu, maar men moet het verkrijgen door het constant afstemmen met en inspelen op de sociale wereld en de omgeving. Een persoon kiest tussen de verschillende soorten van zin/betekenisgeving die door de cultuur en de sociale omgeving worden aangeboden, aldus Baumeister. Door bewust te kiezen kan men een consistent en coherent narratief maken.

Volgens Baumeister heeft men vier factoren in een leven nodig om het een betekenisvol leven te laten zijn; *purpose, value, efficacy and self-worth*. Deze heb ik respectievelijk vertaald in: doel, waardering, rendement/doeltreffendheid en eigenwaarde. Deze vier factoren zijn niet werkelijk noodzakelijk om te kunnen overleven in de wereld (dan spreken we over water, voedsel en veiligheid) maar als ze niet aanwezig zijn in een leven waar de basisbehoeften al zijn ingevuld, dan raken mensen gestresst, gefrustreerd en worden soms zelfs depressief. Baumeister heeft met deze vier niet de pretentie om volledig te zijn en geeft ook aan dat ze niet altijd duidelijk naast elkaar aanwezig zullen zijn. Ze kunnen elkaar overlappen en het zal niet altijd duidelijk zijn waar de één stopt en de ander begint. Maar de mens zal over het algemeen proberen om deze vier in zijn leven en werk te bereiken om zo het leven zinvol te laten zijn. De vier factoren staan voor het volgende:

Doel gaat over het stellen van doelen in het leven en de mogelijkheid om deze doelen te realiseren. In een mid-life crisis ziet een man dat het doel, dat hij zich de afgelopen jaren voor ogen heeft gehouden en de activiteiten die hij daarnaar heeft ontplooid, niet de waarde hebben die hij ze had toegekend. Deze man zal tekenen vertonen van teleurstelling, ergernis en verwarring. Hij zal op zoek gaan naar een hobby of een relatie en deze verheffen tot een centraal en zinvol aspect van zijn leven, als vervanging van zijn eerdere doel.

Waardering gaat over legitimatie en het toekennen van waarde. Men moet zien dat acties en handelingen in het leven legitiem, goed en waardevol zijn. De bovenstaande man zal merken dat een buitenechtelijke relatie niet goed wordt gewaardeerd en zeker niet als legitiem wordt beschouwd. Hij zal zichzelf schuldig voelen. Het gevolg hiervan is dat hij een beslissing zal moeten nemen om de waardering van belangrijke anderen terug te winnen en om zichzelf weer in de spiegel te durven aankijken; scheiden of stoppen met de relatie. De reden waarom deze man voor zijn gevoel een beslissing moet nemen is omdat hij waardering en bevestiging wil uit zijn omgeving en weer trouw wil zijn aan zichzelf.

Rendement/doeltreffendheid geeft aan dat men het nodig heeft om kundig en bekwaam te zijn, om controle te hebben. Men moet het verschil maken. Vaak als men zich hulpeloos of gehinderd voelt in het leven, voelt men zich ongelukkig en depressief. Een voorbeeld hiervan is Anorexia Nervosa; meisjes die controle over het leven zijn kwijtgeraakt en deze vorm van extreme controle over hun lichaam gebruiken om te laten zien dat ze iets kunnen bereiken. Hier zijn ze goed in!

Eigenwaarde gaat over zelfrespect maar ook over het respect dat anderen aan deze persoon toekennen. Eigenwaarde is vaak gebaseerd op een gevoel van superioriteit ten opzichte van anderen. Men wil aanzien hebben in de ogen van anderen. Respect en waardering genieten en

iets voorstellen. In veel tradities ziet men dit in de hiërarchische structuren van de maatschappij terug. Zelfs de slaven, in het koloniale tijdperk, hadden onderling nog rangen en standen om zich superieur te voelen aan anderen.

Volgens Baumeister kunnen we dit kader van vier factoren gebruiken om te begrijpen hoe men zin geeft aan het leven en het kader geeft een handvat bij het analyseren van individuele zingeving.

In de postmoderne samenleving heeft werk een belangrijke relatie tot prestige, status, respect en achting. Zoals Veenhoven (2007) heeft laten zien is de betekenis van werk van belang voor de waardering van een gelukkig leven. Vanuit de cultuur en de maatschappij wordt grote betekenis en waarde gehecht aan mensen die werken¹⁹. Werk, in de Westerse samenleving, gaat allang niet meer alleen om het voorzien in de eerste levensbehoeften. Het kan zelfs zover gaan dat deze eerste biologische levensbehoeften een obstakel vormen voor de werkzame mens. Weinig slapen en maaltijden overslaan, omdat men geen tijd heeft, is het bekende patroon van een *workaholic*. De zin van het leven bestaat voor hen alleen nog maar uit werk. Werk is belangrijk in een leven, maar heeft zeker niet voor iedereen dezelfde betekenis. Baumeister heeft werk verdeeld in drie categorieën, gerelateerd aan de betekenis die werk heeft voor de verschillende werknemers. De drie categorieën zijn: *job*, *calling*, *career* (werk, roeping, carrière), waaraan ik een vierde categorie: sociale tijdsbesteding, zou willen toevoegen. Er kan zeker overlap zijn tussen deze verschillende waarderingen van werk, maar meestal ziet men dat één van de categorieën wel de overhand heeft. Binnen deze vier categorieën van werk zullen in meer of mindere mate de vier factoren, die staan voor zingeving en betekenisgeving, naar voren komen.

Bij iemand die zijn werk puur ziet als een baan om geld te generen om te kunnen leven (*job*), zullen waarde van het werk en de doeltreffendheid van het werk zelf, minder van belang zijn. De motivatie om te werken is het geld dat men verdient en zingeving komt niet uit de baan zelf. Men voelt zich niet bijzonder verbonden met het product of de organisatie. Men ziet vaak dat het geld belangrijk is omdat het waarde toevoegt aan andere zaken die zin geven aan het leven; bijvoorbeeld de familie, een hobby, het uiterlijk van huis en/of lichaam. Vaak gaat het hier om laaggeschoolde arbeid, aldus Baumeister.

¹⁹ Zie hoofdstuk Geluk: 1.4. Vanuit de regering geeft men het beeld dat werk gelukkig maakt en iedereen aan het werk moet. De werkloze wordt minder gewaardeerd.

Iemand die in zijn werk een roeping ziet (*calling*) vindt juist de waarde die dit werk uitstraalt erg belangrijk en zal hier veel voldoening uithalen. Daarnaast vindt men hierin ook een belangrijke component van eigenwaarde die het werk toevoegt aan het zelf. De toegevoegde waarde van de organisatie waarvoor men werkt of het product dat men levert, speelt hier een rol. Het voelt goed om deze baan te vervullen, zeker als men het gewenste resultaat behaalt. Maar men zal ook achting verkrijgen van anderen, doordat men zich verbonden heeft met het goede doel of een goed product. Men voelt een sterke verbondenheid met het werk, de organisatie en het product.

Een carrière (*career*) staat voornamelijk in het belang van eigenwaarde en doeltreffendheid / rendement. Doeltreffendheid en rendement slaan in dit geval op eigen prestatie en carrière van de werkende. Hier gaat het om succes, resultaten en status. Een carrièrejager zal zich niet zozeer verbonden voelen met de organisatie of het product dat er gemaakt wordt. Het werk zien als puur geld genereren is voor de carrièrejager ook te mager. Het gaat vooral om eigenwaarde, respect, erkenning en het ego dat wordt gestreeld, als het werk naar voldoening is uitgevoerd en er resultaten worden behaald.

De vierde categorie die ik aan de analyse van Baumeister heb toegevoegd bestaat uit personen die werk vooral zien als sociale tijdsbesteding. Een voorbeeld hiervan zijn de herintredende moeders/vaders, met een partner met een goede baan, die werken op schoolvriendelijke uren en vooral werken om de sociale contacten te realiseren. Voor deze groep is het belangrijk dat de baan een sociaal rendement oplevert. Eigenwaarde speelt ook een rol omdat men wil meetellen en niet alleen moeder/vader en huisvrouw/man wil zijn, wat vaak voor het gevoel minder wordt gewaardeerd. Een carrière kost teveel tijd en energie, maar een baan die niet teveel vraagt maar wel het gevoel geeft dat men participeert, is het ideaal.

De laatste twee employees in de serie van Baumeister (*calling and career*) zijn beiden erg gemotiveerd om te werken, zij het uit verschillende invalshoeken. Beiden kijken niet alleen naar korte termijn doelen maar zullen zeker de lange termijn doelen ook belangrijk vinden. De carrièreman of -vrouw beziet alles vanuit zijn of haar promotie en CV, terwijl de persoon met een roeping vanuit de intrinsieke waarden van het werk, (een deel van) de wereld wil verbeteren. Werk als carrière lijkt op dit moment de meest voorkomende waardering en betekenis die men tegenkomt in de huidige samenleving, aldus Baumeister.

De betekenis die men uit werk kan genereren laat zien hoe belangrijk werk kan zijn voor zingeving in een leven. In het hoofdstuk Geluk geeft Veenhoven (2007) ook aan dat arbeidssatisfactie een belangrijke peiler is voor een gelukkig leven.

3.3 Geluk en Zingeving

De vier factoren die de basis vormen voor zingeving in een leven, hebben een belangrijke relatie met een gelukkig leven, aldus Baumeister. Als een persoon aangeeft dat hij of zij gelukkig is zullen de factoren naar alle waarschijnlijkheid in het leven aanwezig zijn. Maar, volgens Baumeister, geldt bij geluk dat de subjectieve perceptie van het individu de doorslag geeft of een mens gelukkig is. Het objectief waarnemen van de vier factoren van zingeving door een onderzoeker is dus geen garantie voor de ervaring van een gelukkig leven. Zo blijft geluk een subjectief ervaringsgegeven dat niet objectief kan worden gevalideerd. Om het streven naar geluk niet te laten uitlopen op een stressvolle en zelfs ziekmakende bezigheid, hebben Dohmen, Bruckner en Kunneman in de vorige hoofdstukken gepleit voor een andere definitie of interpretatie van geluk. Deze interpretatie staat in alle gevallen in relatie tot de zin van het bestaan en zingeving in het leven. Herwaardering van geluk gekoppeld aan een zinvol leven zou het streven naar stressvol (schijn)geluk kunnen stoppen.

Zoals al eerder, door onder anderen Bruckner en Layard, is aangegeven wordt in de huidige maatschappij het doel dat men nastreeft om gelukkig te worden steeds weer bijgesteld (als het ene doel behaald is, is men even gelukkig en gaat opzoek naar het volgende doel). Als er geen nieuw doel is om naar te streven dan zal het gevoel van trots, tevredenheid en plezier langzaam afnemen, zonder dat er een nieuwe uitdaging tegenover staat. Als het positieve, extatische gevoel verdwenen is zullen verveling en rusteloosheid de hoek omkomen. Men wil weer wat gaan doen, iets ondernemen. De consequentie hiervan is dat men nooit rust heeft, als het gaat om extatisch gevoel van geluk. Baumeister noemt dit de *hedonic treadmill*.

“Hedonic treadmill; [...] each step brings you closer to one goal, but new goals appear in the distance just as fast.” (Baumeister, 1991: 218)

Volgens Baumeister (en Layard zou hier mee kunnen instemmen) heeft dit feit ervoor gezorgd dat de mens in de wereld vooruit is gekomen, meer geld is gaan verdienen en welvarender is geworden, maar in veel gevallen niet gelukkiger. De vier factoren (Baumeister) die een leven zingeving en betekenis geven, kunnen zelfs leiden tot een gevoel van frustratie, ergernis en stress, omdat een doel steeds weer van gedaante verandert en het gevoel van geluk, extase en tevredenheid niet blijvend is. Constant moet men weer harder, meer en verder reiken om het geluk te bereiken. Met de definitie van Lazarus (1966) over stress gekoppeld aan motivatie, in het achterhoofd, kan zingeving dus zelfs zorgen voor een acceleratie in het streven en de

Opmerking: Om retorische redenen zou ik ze hier herhalen en laten zien dat voor *ieder* van de vier factoren geldt dat ze het streven naar geluk accelereren en geen maat stellen aan het streven naar geluk.

stress naar geluk. In plaats van een inperking en een rem op stress, zoals Dohmen en Kunneman het invullen, wordt zingeving op deze manier het tegenovergestelde: het wordt juist brandstof voor de hedonic treadmill!

3.4 Giddens en Postmoderne Zingeving

Anthony Giddens reikt in zijn boek *Modernity and Self-Identity* (1991) een begrippenkader aan om het ontstaan van de identiteit van de postmoderne mens te duiden. Identiteit heeft een belangrijke relatie tot zingeving door de alledaagse en/of ingrijpende beslissingen die men moet nemen. Ieder mens creëert voor zichzelf een ontologische veiligheid, als het gaat om het nemen van dagelijkse beslissingen. Dit gevoel van veiligheid kan ontstaan doordat de mens de idee van continuïteit en orde in de gebeurtenissen om hem heen heeft. Dit geldt ook voor gebeurtenissen die niet in de directe omgeving plaatsvinden. Men vormt als het ware een beschermende cocon om het leven, wat een gevoel van veiligheid geeft; een basis van waaruit men het dagelijks leven aankan. De ontologische veiligheid ziet men terug in het praktische bewustzijn; het gevolg van ontologische veiligheid is dat men alledaagse beslissingen neemt zonder een bewuste reflectie. Belangrijk hierin is volgens Giddens het gevoel van vertrouwen: vertrouwen in abstracte instituties, organisaties en in het eigen leven. De routines en gewoonten die gebaseerd zijn op dit vertrouwen vormen het cruciale bolwerk tegen dreiging of spanning van buitenaf. Het is het emotionele en cognitieve anker van het gevoel van ontologische veiligheid, gebaseerd op de tacite kennis die voortkomt uit- en de oorzaak is van het vertrouwen. Zo zorgt men voor de sociale stabiliteit en de organisatie van de eigen omgeving in relatie tot existentiële kwesties die men in het dagelijkse leven onder ogen moet zien.

Volgens Giddens leeft de huidige mens in een risico maatschappij. Hij spreekt hier niet over de nieuwe vormen van gevaar waar de huidige mensheid mee wordt geconfronteerd, zoals klimaatverandering of voedselschaarste. Maar met leven in een risico maatschappij bedoelt hij dat het concept van risico een belangrijk fundament is geworden in de manier waarop men de wereld voor zichzelf organiseert. Men denkt in termen van risico's als men beslissingen neemt over projecten in het leven. Bij beslissingen zal men altijd rekening houden met de resultaten die met een project te bereiken zullen zijn en men gaat uit van het berekende risico en van het feit dat er een discrepantie tussen de verwachte uitkomst en de werkelijke uitkomst kan zijn. De mens staat in het hele leven voor allerlei keuzes en is constant bezig om voor

hem of haar zelf de risico's bij elke beslissing in te calculeren en deze eventueel zo klein mogelijk te houden of juist bewust risico's te nemen.

“High modernity [...] introduces risks which previous generations have not had to face.”

(Giddens, 1991: 4)

Het risico bepaalt men voor zichzelf en hierop baseert men de beslissing. Zo wordt het zelf een project van constante reflectie en risicoberekening. Dit is een manier om op het niveau van het individu een balans te vinden tussen mogelijkheden, uitdagingen en een manier om potentiële catastrofes te voorkomen. Risicoberekening door middel van reflectie is belangrijk voor het plannen en organiseren van een leven en het vormgeven aan de eigen identiteit. Belangrijk hierin is het begrip levensstijl (lifestyle). Het fenomeen levensstijl vormt als het ware mede de cocon van de ontologische veiligheid. Er zijn veel opties en er is een grote diversiteit aan levensstijlen, hierdoor is een strategisch(e) levensplan(ning) van groot belang. Dit plan geeft de substantiële inhoud aan het georganiseerde, reflecterende zelf. In de postmoderne tijd vormen de traditionele waarden (bijvoorbeeld de religieuze traditie) niet meer een duidelijk referentiepunt van zingeving, dus ziet men dat individuen in de huidige geglobaliseerde wereld constant onderhandelen over de levensstijl die ze zullen volgen, als referentiepunt van zingeving. De keuzes die men hierin heeft worden aangereikt door de cultuur en vanuit de cultuur wordt ook verwacht dat men een keuze neemt. Het zijn nieuwe en andere keuzes omdat men in de huidige postmoderne tijd meer soorten van “weten” en mogelijkheden kent, die men eerder niet tot zijn beschikking had (bijvoorbeeld een keuze bij de dokter voor een operatie, voor medicatie of fysiotherapie). De uiteindelijke keuze is van groot belang omdat deze relateert aan een bepaalde levensstijl die zin en betekenis geeft aan het leven en deze ook dicteert.

“Modernity is a post-traditional order, in which the question: ‘how shall I live?’ has to be answered in day-to-day decisions about how to behave, what to wear and what to eat- and many other things- as well as interpreted within the temporal unfolding of self-identity”

(Giddens, 1991: 14)

In de huidige maatschappij volgt men niet alleen maar een bepaalde levensstijl maar wordt ook min of meer gedwongen om een levensstijl te kiezen. De plannen die men maakt, de levensstijl die gekozen is, verplichten de mens en geven richting aan de sociale patronen die

men volgt. Werk speelt hier een belangrijke rol in. Werk creëert de mogelijkheden die men heeft in keuze van levensstijl. Daarnaast is de keuze voor een bepaalde professie en de keuze voor een bepaalde organisatie waarvoor men werkt, een fundamenteel element in de levensstijloriëntatie die men volgt. De keuze of creatie van een levensstijl wordt beïnvloed door groepsdruk (cultuur) en/of de zichtbare voorbeelden of rolmodellen. Daarnaast spelen sociaal economische factoren een belangrijke rol in deze keuze. Het kiezen voor een bepaalde levensstijl en het gerelateerde levensplan is nauw verbonden met het regime dat iemand het leven en het lichaam oplegt. Men is verantwoordelijk voor het ontwerp van het leven en het lichaam, en wordt ook min of meer gedwongen om deze verantwoordelijkheid te nemen, in de sociale context waarin men leeft. In de keuzes die de markt geeft, zoekt men wat bij hen past.

“A person’s identity is not to be found in behaviour, nor – important though this is – in the reactions of others, but in the capacity to keep a particular narrative going.”

(Giddens, 1991: 54)

Er moet in de levensstijl die men volgt een éénduidig narratief zitten. De relatie tussen wat men belangrijk vindt in het leven, de emoties die daarbij een rol spelen en motieven die tot acties leiden, is van groot belang. Deze componenten moeten een congruent en coherent patroon vormen. Zij zorgen ervoor dat iemand één bepaalde richting volgt. Teveel losse componenten en verhalen, die men als ballonnen in de lucht moet houden, geven een rusteloos en oppervlakkig bestaan. Daarbij wordt het streven naar diepgang een stressvolle bezigheid (Giddens, 1991 en Dohmen, 2007). Maar ook naar de buitenwereld heeft men een coherent en congruent verhaal nodig. Een kameleon (iemand die met alle winden meewaait en geen eigen verhaal heeft) wordt ervaren als leeg en niet authentiek (Giddens, 1991). Een persoon voelt zich zeker en veilig in zijn eigen identiteit, zolang hij door anderen herkend en erkend wordt in zijn gedrag, zijn uitspraken en zijn uiterlijk. Giddens geeft aan dat het ontwikkelen van een levensstijl en een eigen identiteit soms verward wordt met alleen maar het kopen van de nieuwste goederen, diensten en producten. Uiterlijkheden vervangen dan de essentie van de levensstijl. Het kopen en bezitten van goederen wordt zo belangrijker dan het gebruik van deze goederen en diensten en het project van zelfreflectie is op deze manier gedoemd te mislukken (Giddens, 1991). Hierbij sluiten Kunneman en Dohmen zich aan. Volgens Kunneman zullen op een bepaald moment de existentiële vragen verplichten tot enige vorm van zelfreflectie. Reflectie naar de zin van het leven en het werk dat men doet, komt niet vanzelf. Een dip in het leven, de bekende: “Is dit nu alles?”, vraagt een keer.

Deze kan gepaard gaan met een life event, veroorzaakt worden door overbelasting/stress of een gebeurtenis in de omgeving die aan het denken zet.

Giddens heeft het over *Fateful moments*.

“Fateful moments are threatening for the protective cocoon which defends the individual’s security, because the business as usual attitude that is so important to that cocoon is inevitably broken through. They are moments when the individual must launch out into something new, knowing that a decision made, or a specific course of action followed, has an irreversible quality, or at least that it will be difficult thereafter to revert to the old paths.”(Giddens, 1991: 114)

Giddens schrijft over een moment waarbij een individu voelt dat hij op een kruispunt van keuzes in zijn leven staat. Een *fateful moment* betekent een bedreiging voor de beschermende cocon waarin men leeft, omdat de normale gang van zaken en de routine bedreigd worden. Volgens Giddens is de keuze op dit moment van en binnen een levensstijl van groot belang voor de constructie van de eigen identiteit en de invulling van dagelijkse activiteiten. Hiermee geeft hij aan dat men de mogelijkheid heeft om bewust de eigen keuzes te maken en deze te relateren aan de levensstijl die men volgt of om juist bewust de levensstijl te veranderen. Hierin kan men kiezen voor een zinvol bestaan dat bijvoorbeeld bestaat uit het nastreven van het gevoel van geluk, of dit nu een instrumenteel, extatisch of een duurzaam geluk is.

In de hoofdstukken Geluk en Stress is besproken hoe Dohmen, Bruckner en Dehue de huidige definitie van geluk verbinden met een plicht tot geluk en met de eigen verantwoordelijkheid hierin. De verantwoordelijkheid en plicht worden gedicteerd door de media, de cultuur en de maatschappij en deze gevoelde plicht impliceert, volgens hen, een keuzeloosheid in de richting van het instrumentele geluk en stress. In tegenstelling tot de cultuurcritici geeft Giddens aan dat de mens, in de huidige postmoderne maatschappij, wel keuzes kan maken (zelfs moet maken) in relatie tot zijn eigen identiteit en dus ook het eigen geluk. Het regime dat men het eigen leven en lichaam heeft opgelegd is ook een keuze. De verantwoordelijkheid die men voelt, ten opzichte van het bereiken van doelen in relatie tot dit regime, dus ook. Daar waar zingeving geen rem is, maar stress en streven juist accelereert, kan men zingeving ook zien als een regime. Door reflectie kan men dit regime doorbreken. Stress, uitputting of een burn out kunnen het moment van bezinning, een fateful moment, geven. Een fateful moment kan helpen om te ontdekken dat zingeving een regime is geworden en deze helpen te

doorbreken. Zo kan men kiezen in de route naar het geluk en de waardering van het eigen geluk, waarbij de vrijheid van keuze en elke definitie van geluk in principe legitiem is. Het maakt geen groot verschil of geluk nu wordt bereikt door een nieuw paar schoenen, een bungee jump of door de permanente stroom van tevredenheid. Het is gerechtvaardigd, zolang men maar bewust en reflexief kijkt naar het eigen leven en de te nemen besluiten. Men moet niet vergeten dat het gevoel dat geluk geeft fantastisch is; geluk accelereert het streven naar geluk. Het geeft energie en men wil hier meer van of in ieder geval het op dit niveau handhaven!

3.5 Conclusie

Zingeving in het leven heeft men nodig om het eigen leven te organiseren en reguleren. Het is een belangrijk kader waarbinnen men beslissingen neemt en eigen leven organiseert.

Baumeister geeft een kader waarin men kan begrijpen hoe de mens zin geeft aan zijn leven en een waarin men individuele zingeving kan analyseren. Dit kader bestaat uit vier factoren die staan voor een zinvol bestaan: *purpose, value, efficacy and self-worth*. Deze vier vindt men terug in werk en geluk. Baumeister benadrukt dat geluk een subjectief belevingsgegeven is; de vier factoren kunnen aanwezig zijn in een leven maar zeker geen garantie geven dat het leven dan ook gelukkig is.

Zingeving in relatie tot geluk kan een rem zijn op het stressvolle streven naar geluk. Maar, in tegenstelling tot Dohmen en Kunneman, geeft Baumeister aan dat zingeving het streven naar geluk ook kan accelereren. Een onbereikbaar doel of steeds weer moeten behalen van nieuwe doelen kan een gevoel van stress geven, dat zich kan ontwikkelen tot negatieve of ziekmakende stress. Zingeving kan het stressvolle streven naar geluk niet altijd stoppen.

Giddens geeft een begrippenkader waarmee het ontstaan van de identiteit van het individu in de postmoderne maatschappij kan worden verklaard. In relatie hiermee spreekt Giddens van een ontologische veiligheid: een gevoel van veiligheid dat men construeert door het vertrouwen dat men heeft in instituties, organisaties en het eigen leven. Vanuit dit vertrouwen bouwt men zijn routines en gewoonten en deze zijn de bescherming tegen dreiging en spanning van buitenaf. Deze routines en gewoonten vormen de basis voor een levensstijl.

Een doorbraak in deze cocon wordt veroorzaakt door een *fateful moment*. Dit is een moment waarbij de mens bewust keuzes moet maken en weet dat deze keuzes een belangrijke impact hebben op eigen identiteit en het verdere leven. Giddens ziet dat de huidige mens leeft in een risico maatschappij; bij iedere beslissing bepaalt men voor zichzelf het risico dat deze

beslissing met zich meebrengt. Het zelf ontstaat door een constante zelfreflectie en risico berekening. De levensstijl geeft een kader waarbinnen men de dagelijkse keuzes maakt. Een levensstijl is belangrijk voor de eigen identiteit. Het geeft inhoud aan het reflecterende zelf en is de basis voor een levensplan. Creatie en keuze van een levensstijl wordt beïnvloed door groepsdruk, cultuur en rolmodellen. Ook de media speelt hierin een belangrijke rol, hoewel men volgens Giddens een duidelijke keuze maakt in wat men van anderen, de media en de markt aanneemt en wat niet. Het moet passen binnen het intern referentiekader.

In de cultuurkritiek van Dohmen, Bruckner en Dehue staat de plicht tot geluk en de verantwoordelijkheid opgelegd door de media, de cultuur en de maatschappij centraal. Deze plicht en verantwoordelijkheid impliceren een keuzeloosheid. Een keuzeloosheid die kan leiden tot stress, in het streven naar geluk.

Giddens geeft aan dat men juist voortdurend keuzes maakt (moet maken) in de bepaling van de eigen identiteit en levensstijl en dus ook ten opzichte van het eigen geluk. Men wil deze keuzes nemen, maar wordt ook door de cultuur verplicht om deze keuzes te maken. De keuzes zijn gebaseerd op reflectie en risicoberekening, met als referentiekader de eigen identiteit en zingeving. Het regime, dat men het eigen leven en lichaam oplegt en de gevoelde verantwoordelijkheid hierbij, zijn ook eigen keuzes. Zingeving (gekoppeld aan geluk) kan ook een regime zijn. Een voorbeeld van zingeving als regime ziet men als het kader van zin, het stressvolle streven naar geluk niet kan stoppen, maar juist accelereert. Een fateful moment is het moment om te reflecteren op beslissingen binnen het eigen leven en geluk. Door reflectie en risicoberekening kan men bewust de keuze maken dat men een dergelijk regime niet toestaat in het eigen leven, in relatie tot het eigen geluk. Men kan op dit moment stress ombuigen of ontwijken. Waar zingeving soms niet reflexief genoeg blijkt, zorgen momenten van bewustwording in een leven voor de reflectie die nodig is om gezond te blijven.

Hoofdstuk 4 Pleidooi voor Geluk

4.1 Inleiding

“*Kun je geluk bouwen?*” is de vraag die René ten Bos (2006) zich stelt in het themanummer over Geluk, van het blad *Filosofie in Bedrijf*. Om deze vraag te beantwoorden koppelt hij geluk aan domheid en de dood. Waarbij hij aangeeft dat geluk iets is van de dommen: veel zaken in ons leven, vooral de belangrijke zaken, gebeuren door dom geluk, aldus ten Bos.

“Vorst Myschkin, de bekende idioot van Dostojevski, lacht mee met de mensen die hem om zijn domheid uitlachen. De anderen die hem uitlachen, zijn misschien geen idioten, leert de schrijver ons, maar ze zijn wel ten diepste ongelukkig. Wie net als de vorst in de lach van anderen geen cynisme of kwaadaardigheid kan vermoeden, moet wel gelukkig zijn. Als geluk dus iets met de wijsheid van levensdoelen te maken heeft, dan is domheid dus verdomd slim.”

(ten Bos, 2006: 119)

Hiermee wil hij aangeven dat geluk niet te voorzien is en zelfs dreigend wordt als het in de handen komt van verstandige mensen die niet geloven in het feit dat geluk niet te voorzien is. Zij zullen teleurgesteld worden als blijkt dat ze geen gelijk hebben. Geluk is altijd geweest, het is geen kwestie van vooruitzien en plannen. Het is een kwestie van vergelijken met eigen verleden en dat van anderen. Het gaat niet om rivaliteit maar om reflectie en waardering. Daarnaast kunnen we geluk, net als de dood, niet foppen, aldus ten Bos. De verbinding met de toekomst en het geluk, ligt in het feit dat geluk niet zozeer iets is wat geweest is, maar iets wat nog niet geweest is (als de dood). Het heeft in dit geval niets met bouwen te maken, maar met de mogelijkheid, aldus, ten Bos. Een mogelijkheid die verwezenlijkt of niet verwezenlijkt kan worden.

“Het domme van het geluk [...] is dat ze zo mooi vreemd blijft aan de melancholische zelfbeleving van managers, ingenieurs en architecten. En juist daardoor is dit geluk, het enige geluk dat we kennen en dat er altijd is, onlosmakelijk vervlochten met het leven dat we zelf zijn.

Je bouwt op geluk, maar geluk zelf kun je niet bouwen.” (ten Bos, 2006: 120)

Van de drie centrale begrippen; geluk, stress en zingeving, ligt de nadruk in deze scriptie op het streven naar geluk en de waardering van geluk. In paragraaf 4.5 zal ik mijn eigen standpunt in relatie tot de verschillende auteurs verder verduidelijken. Mijn idee over geluk komt veelal overeen met de idee over geluk van Veenhoven. Maar in mijn ogen is het maakbare geluk, zoals Veenhoven voorstaat, niet aan de orde. De plicht tot geluk waar Dohmen en Bruckner, maar ook Dehue, naar verwijzen herken ik uit de verhalen rondom mij. Deze plicht kan volgens mij ontkracht worden door weer de vrijheid te nemen om zelf te kiezen en reflexief te zijn over wat men van waarde vindt in eigen leven en werk in relatie tot belangrijke anderen.

De vraagstelling waarmee ik dit onderzoek ben begonnen is:

Welke relatie bestaat er tussen het streven naar geluk en zingeving in het werk en een teveel aan stress?

In paragraaf 4.2 zal ik de gevonden relatie uitschrijven. De relatie die ik met behulp van de verschillende auteurs gevonden heb is een bijzonder eenvoudige en daardoor, voor mij, een erg waardevolle relatie. Een belangrijke constante hierin is de waardering die men aan eigen geluk toekent. Deze waardering of definitie die men aan geluk geeft, komt voort uit zingeving. Het kader dat men gebruikt om beslissingen te nemen maakt dat men geluk ziet als een extatisch of instrumenteel geluk of als een duurzame onderstroom van welzijn en geluk. De definitie of waardering van geluk die men volgt is van belang of geluk negatieve of positieve stress zal veroorzaken of helemaal niet verbonden kan worden met een gevoel van stress.

De ambivalentie van de woorden plicht en verantwoordelijkheid, die door de critici van het hedendaagse geluk worden gebruikt, zetten het woord 'keuze' in een bijzonder kader. Elk regime dat men zich heeft opgelegd heeft een directe relatie met de keuze die men maakt in levensstijl en dus een relatie met identiteit. In paragraaf 4.3 wordt beschreven waarom de keuzeloosheid, waardoor de stress door streven naar geluk kan ontstaan, ook een keuze is. De conclusie van mijn verhaal zal zijn dat men door het maken van keuzes, door reflectie op eigen leven en eigen geluk, van geluk een mooie ervaring kan maken in plaats van een stressvol streven.

4.2 De Relatie

Veenhoven en Layard geven aan dat geluk te meten is. Geluk is een individueel ervaringsgegeven waar men een waardering aan kan geven. Volgens Layard is door meting gebleken dat de mens niet gelukkiger is geworden ondanks dat hij meer is gaan verdienen, meer vrije tijd heeft, langer leeft en gezonder is. Hij verklaart dit tweeledig: de eerste verklaring is dat men gewoon is aan de luxe en er dus niet gelukkiger door wordt. De tweede verklaring geeft hij met het begrip rivaliteit. Rivaliteit geeft de strijd aan die geluk geworden is. De relatie met de ander is een relatie op basis van vergelijking en competitie. Het zoeken en streven naar geluk is een persoonlijk strijdplan geworden dat indirect door de maatschappij en de cultuur wordt opgelegd en onderhouden. Waarbij het individu zelf verantwoordelijk wordt gehouden voor het creëren van zijn of haar gelukkige leven.

De cultuurcritici, Dohmen, Bruckner en Dehue, beschrijven ook de plicht en de verantwoordelijkheid die het individu heeft, ten opzichte van het eigen geluk. De verhalen die rondom geluk zijn ontstaan, door de media, de cultuur en de maatschappij, geven aan dat geluk een product is geworden dat men kan aanschaffen en verwerven. Daarbij neemt men geen genoegen met middelmaat, men wil extatisch en fantastisch geluk beleven. Omdat geluk verworden is tot een product, vergroot dit de verantwoordelijkheid van het individu ten opzichte van het geluk. Men kan het aanschaffen, dus is het voor iedereen weggelegd. Kun je het geluk niet bereiken, dan ben je niet capabel of heb je niet genoeg je best gedaan. Deze verantwoordelijkheid en plicht impliceren een keuzeloosheid ten opzichte van geluk. Men moet gelukkig zijn. Het is zelfs immoreel om niet gelukkig te zijn in de huidige maatschappij, aldus Bruckner.

De relatie met stress ontstaat door de verhalen en deze moraal te koppelen aan de definitie van stress van Lazarus. Daarbij kan men stress positief of negatief interpreteren. De relatie met positieve stress ligt in het feit dat geluk een belangrijke motivator kan zijn. Geluk kan zorgen voor energie en creativiteit om zaken aan te pakken, als men denkt er gelukkig van te worden. Volgens Lazarus ontstaat er negatieve stress als het individu niet is opgewassen tegen de eisen die een situatie stelt. Gekoppeld aan motivatie zal stress ontstaan als men doelstellingen niet haalt en ziet dat men daar zelf verantwoordelijk voor is. De verhalen die rond geluk zijn ontstaan en de verantwoordelijkheid en plicht tot geluk hebben gecreëerd, maken dat geluk ook een doelstelling in het leven is geworden. Men streeft naar geluk waarbij geluk een product is geworden, dat door goede beslissingen en/of hard werken behaald moet kunnen

worden. Wordt geluk niet bereikt, dan heeft men gefaald en is men dus niet capabel en kan negatieve stress ontstaan.

Om het leven te reguleren en te organiseren heeft men zingeving nodig. Zingeving is de basis waarop men de belangrijke beslissingen in het leven neemt. Volgens Dohmen en Kunneman is zingeving een belangrijke rem op het streven en de stress naar geluk. Zingeving kan zorgen voor herdefiniëring van geluk in relatie tot eigen leven en belangrijke anderen, waardoor men stress kan afwenden. Baumeister geeft een kader van vier factoren waardoor men individuele zingeving kan begrijpen en analyseren. Het kader heeft een belangrijke relatie tot geluk. Zijn de factoren van zingeving aanwezig in een leven, dan zal de persoon meestal aangeven dat hij of zij gelukkig is. Maar Baumeister laat ook zien dat zingeving soms niet reflexief genoeg is om de stress naar geluk te stoppen. Zingeving kan het streven naar geluk zelfs accelereren.

Giddens geeft een begrippenkader om het ontstaan van de identiteit van de postmoderne mens te begrijpen. Hij geeft aan dat een levensstijl zorgt voor de vorm en de inhoud die het verhaal van het zelf en de eigen identiteit nodig heeft. Hij laat zien dat 'het zelf' een project is van constante reflectie en risicoberekening. Men maakt constant keuzes in het leven, op basis van de levensstijl die men volgt. Fateful moments zijn keuzemomenten, waarbij het individu voelt dat de beschermende cocon (levensstijl) bedreigd wordt. De keuze die men op dit moment maakt is van groot belang voor de toekomst en de identiteit. Een fateful moment zou het moment kunnen zijn waarop men zich realiseert dat de definitie van geluk die men hanteert (geluk als product dat maakbaar is en te leren valt) niet werkt. Dit is het moment waarop men het stressvolle streven naar geluk kan stoppen of ombuigen. Dit is het moment van reflectie, binnen het kader van zingeving.

Uit de beschrijving van Giddens blijkt dat men altijd voor keuzes staat en deze keuzes ook kan (en moet) nemen. De verantwoordelijkheid en plicht die men voelt en die ontstaan is uit de verhalen van de media, de cultuur en de maatschappij, is een regime dat men zichzelf oplegt. Een individu maakt altijd keuzes, in alle ideeën of producten die hem of haar worden aangeboden. Men kijkt wat past binnen het eigen kader en het interne referentiesysteem. De keuzeloosheid (met als gevolg de negatieve stress) die de cultuurcritici veronderstellen kan dus altijd doorbroken worden, op basis van reflectie en het bepalen van het risico.

4.3 Reflectie

Giddens geeft aan dat de vraag: "Hoe wil ik leven?" een vraag is die dagelijks weer beantwoord moet worden, als het gaat over de beslissingen die men neemt en het gedrag dat men toont.

"Een van de meest voorkomende vluchtwegen is het opgaan in een rol. Het verlangen is groot om zich te verbergen achter een masker en te vluchten in de schone schijn."

(Dohmen, 2007: 111)

Dit schrijft Dohmen in zijn boek, in navolging van Nietzsche. Het aanmeten en volgen van een levensstijl wordt door Giddens verbonden met constante (zelf)reflectie. Het bewust kiezen voor een levensstijl, geeft een kader waarbinnen men het leven kan organiseren en waarin men belangrijke keuzes maakt. Het verschil met Nietzsche's opgaan in een rol, is het verschil tussen het daadwerkelijke *leven* van een levensstijl en het *spelen* van een rol. Giddens beschrijft deze verwarring als het verschil tussen het puur en alleen kopen en aanschaffen van goederen en deze verder niet gebruiken en het leven van een levensstijl. Uiterlijkheden vervangen op deze manier de essentie van een levensstijl. Het spelen van een rol kan men verbinden met de keuzeloosheid die men, volgens de cultuurcritici, ervaart. Het verschuilen achter keuzeloosheid is een keuze die een schijngevoel van zekerheid kan verschaffen. Het heeft geen eigen verhaal en zal doorzien worden. Uiterlijkheden vervangen de essentie van de levensstijl en het project van zelfreflectie is op deze manier gedoemd te mislukken. Keuzeloosheid in relatie tot de eigen identiteit kan niet bestaan. Het zou resulteren in geen eigen identiteit.

"Feelings of self-identity are both robust and fragile: fragile, because the biography the individual reflexively holds in mind is only one story among many other potential stories that could be told about her development as a self; robust because a sense of self-identity is often securely enough held to weather major tensions or transitions in the social environment within which the person moves." (Giddens, 1991: 55)

Giddens geeft aan dat de idee van eigen identiteit meestal sterk genoeg is om beslissingen te nemen en te kiezen voor het volgen van een bepaalde levensstijl. Een identiteit is ook fragiel, omdat het gaat om een verhaal tussen andere verhalen, dat men staande moet houden om erkend en herkend te worden.

“A person’s identity is not to be found in behaviour, nor – important thought this is – in the reactions of others, but in the capacity to keep a particular narrative going.”

(Giddens, 1991:54)

Waar men gelukkig van wordt is individueel bepaald en geluk, of een gelukkig leven, kent verschillende interpretaties. Erkenning en waardering van persoonlijk geluk, door het zelf maar ook door belangrijke anderen, is waar de vraag naar geluk over gaat. De dubbelzinnigheid van vrijheid, als het gaat om de ervaren “weerloosheid” van het individu en de eigen keuze die men in de maatschappij heeft, ligt in de gevoelde plicht of de opgelegde plicht die men ervaart. Vrijheid is een grote verworvenheid in de huidige maatschappij. De levensstijl die men zich aanmeet en de ontologische veiligheid die men voor zichzelf construeert zijn belangrijk in relatie tot de beleving van de plicht, de verantwoordelijkheid en de vrijheid. Het kiezen van een bepaalde levensstijl en het gerelateerde levensplan is nauw verbonden met het regime dat iemand het leven en het lichaam oplegt, aldus Giddens. Maar ook hierin heeft men een keuze en de mogelijkheid tot verandering, als bij reflectie blijkt dat verandering gewenst is. De definitie of waardering die men aan geluk toekent is een keuze, vanuit het kader (zingeving, identiteit) dat men hanteert. Als deze keuze negatieve stress tot gevolg heeft, kan men deze veranderen of een halt toeroepen.

4.4 Reflectie en Werk

Als men geluk heeft gekoppeld aan werk, dan zal men ontevreden en somber worden als de baan niet het geluk teweegbrengt dat men had verwacht. Het falen in de gestelde doelen wordt door de werkgever, en ook vaak door de werknemer zelf, geïnterpreteerd als de verantwoordelijkheid van de werknemer. De plicht bij pech geeft aan dat van de werknemer wordt verwacht dat hij of zij deze verantwoordelijkheid ook neemt en er iets aan doet (Dehue, 2006 en Dohmen, 2008). Enkele opties voor de werknemer zijn het zoeken van een andere baan, het nemen van een medicijn, of het actief deelnemen aan een reïntegratie- of omscholingsprogramma. Om deze verontrustende ontwikkeling van eenzijdige verantwoordelijkheid te veranderen zou in een sollicitatiegesprek met een nieuwe werknemer eigenlijk altijd de vraag gesteld moeten worden: “Wat maakt u gelukkig?”. Dit is een vraag die de nieuwe werknemer verplicht tot een korte reflectie op eigen geluk en eigen leven. Deze vraag geeft antwoord op de ambities en doelen van de eventuele nieuwe medewerker. Ambities kunnen liggen op het vlak van de professie, maar ook thuis of in vrijwilligerswerk

of een bijzondere hobby. Door het antwoord op deze vraag heeft de werkgever een duidelijk inzicht in wat hij kan verwachten van de werknemer en of dit aansluit bij de behoeften van het bedrijf. Dit is van belang omdat het mogelijk maakt om te voorspellen of er een botsing zou kunnen ontstaan tussen de persoonlijke betekenisgeving aan het werk door de nieuwe werknemer en de werkomstandigheden en variabelen van het werk. Tijdens functioneringsgesprekken, jaargesprekken en in het Persoonlijk OntwikkelingsPlan zou deze vraag weer gesteld moeten worden. Zo blijft men op de hoogte van de betekenis die een werknemer aan het werk verbonden heeft. Werkgever en werknemer kunnen op deze manier eventuele frustraties al vroeg vermijden of uit de weg ruimen.

4.5 Slotbeschouwing

Zoals aangegeven in de inleiding zijn het streven naar geluk, het beleven van geluk en de waardering van geluk voor mij de centrale thema's in deze scriptie. De ervaring tijdens mijn stage heeft mij duidelijk gemaakt dat het streven naar geluk een belangrijk aspect is voor gedelegeerden en andere werknemers en dat dit streven door het werk vaak resulteerde in een frustrerende en stressvolle bezigheid. Deze ervaring heeft mij aangezet om na te denken over wat geluk betekent.

Mijn verhaal over geluk en de betekenis die ik aan geluk geef, komt in grote lijnen overeen met het verhaal van Veenhoven. Geluk is een ervaringsgegeven, niet cognitief, subjectief en gaat over een onderstroom van welzijn en tevredenheid. Maar ook de extatische momenten die bijdragen aan deze onderstroom van geluk, zijn belangrijk.

Wat Dohmen en Bruckner zien als de plicht tot geluk, herken ik in mijn omgeving en ook uit de verhalen van de gedelegeerden tijdens mijn stage. De omgeving van gedelegeerden, maar ook de gedelegeerden zelf, verwachten (eisen zelfs) dat ze gelukkig worden of zijn. Zij spraken eigen onbegrip en frustratie uit over het feit dat een baan met een dergelijke inhoud (roeping) niet uitmondde in een gelukkig leven.

De antwoorden die Veenhoven en Dohmen, proberen te formuleren op de vraag hoe men gelukkig wordt, zijn voor mij niet de antwoorden die voldoen. Dohmen stelt hoge eisen waarbij men de deugden moet oefenen en zich met een zekere koppigheid moet vastbijten aan een goed doordacht ideaal. Men moet leven volgens de idee van wat men werkelijk belangrijk vindt in het leven. Een zinvol leven is de start en dan kunnen de geluuksmomenten eventueel volgen en voorbij komen. De idee om te leven volgens een belangrijk ideaal klinkt prachtig

maar het nastreven van deze grote idealen staat voor mij het beleven van het alledaagse geluk in de weg. Het geeft zelfs bijna een schuldig gevoel, mocht je intens gelukkig worden van het kopen van een paar dure schoenen. Mijn argwaan tegen verheven idealen komt ook door het feit dat het met regelmaat, in mijn ogen, elitaire idealen zijn. De hardwerkende mens die zijn dagelijkse beslommeringen aanpakt, probeert gewoon iedere dag weer het hoofd boven water te houden en niet al te grote misstappen en fouten te maken.

Maar ook het antwoord van Veenhoven dat geluk maakbaar is en dat er een goed gecertificeerde geluksmarkt moet komen, streeft het gewone geluk voorbij. Geluk is niet maakbaar. Uit de maakbaarheid van geluk resulteert de verplichting tot geluk. Want als het maakbaar is kan iedereen het zich doen toekomen en aanschaffen.

Bruckner geeft aan dat we door de idee van de plicht tot geluk de vrijheid missen om van elk moment en het toevallige geluk te genieten. En hier ben ik het met hem eens.

Maar hoe neem je die vrijheid?

Giddens geeft hier een belangrijk antwoord op. Dagelijkse en belangrijke beslissingen baseren we op de zekerheden die we voor onszelf gecreëerd hebben, de levensstijl die we hebben aangenomen. Reflectie en risicoberekening, bewust of onbewust, zorgen voor het antwoord op vragen die ons de gehele dag worden gesteld. Reflectie zorgt ervoor dat men voor zichzelf kan bepalen wat wel en niet belangrijk is, wat waardevol is en wat niet en waar men wel of niet gelukkig van wordt. Deze evaluatieve reflectie helpt genieten van gelukkige momenten of van een basis van tevredenheid. Daarnaast geeft reflectie aan wanneer stress, of een bepaald risico naar geluk, te ver gaat en een bedreiging vormt voor de cocon. Reflectie is de mogelijkheid die past bij en in een individuele levensstijl, die uitgaat van positieve vrijheid. En zoals René ten Bos schrijft:

“Je bouwt op geluk, maar geluk zelf kun je niet bouwen.”

(ten Bos, 2006: 120)

4.6 Conclusie

Tijdens deze scriptie heb ik de route gevolgd die is begonnen bij het onderzoek naar geluk, met daarna de beschrijving en onderzoek van stress en zingeving. De huidige cultuurkritiek van Dohmen, Bruckner en Dehue zie ik en begrijp ik zeer goed. Het feit dat het heersende idee in de huidige cultuur is veranderd van een maakbare maatschappij naar een maakbaar individu, brengt een gevoel van plicht en grote verantwoordelijkheid met zich mee. Iedereen

moet individueel en zelfstandig uitvinden waar men staat en wat men wil doen, binnen de voorschriften die de maatschappij oplegt. Het individu is verantwoordelijk voor het bereiken van zijn of haar doelen. De relatie tot zingeving in het eigen leven, kan het stressvolle streven naar geluk en de verantwoordelijkheid die men voelt ten opzichte van het eigen geluk, een halt toeroepen. Herdefiniëring van het eigen geluk, in relatie tot belangrijke anderen staat hier centraal. Bij de start van deze scriptie was mijn idee dat zingeving in belangrijke mate een rem zou kunnen zijn op het stressvolle streven naar geluk. Gedurende het proces van denken, lezen en schrijven ben ik er, met behulp van de veelvuldig geciteerde auteurs en mijn begeleider, achter gekomen dat zingeving hiervoor soms te groot en te ambitieus is. Zingeving kan zelfs de stress doen toenemen.

Het boek van Giddens geeft een begrippenkader om het ontstaan van de identiteit van de postmoderne mens te begrijpen. Het feit dat een individu, naar belangrijke anderen, een eigen levensstijl kiest, is een centraal thema. Men kan (en moet) kiezen uit vele mogelijkheden. Vanuit de cultuur maar ook voor de bepaling van de eigen identiteit is men verplicht om een keuze te maken. Een regime dat men zichzelf oplegt, de plicht of verantwoordelijkheid die men voelt, is ook een keuze van het zelf (misschien naar voorbeeld van belangrijke anderen) en wordt door het zelf opgelegd en onderhouden. Zingeving kan ook een dergelijk regime worden. Door reflectie kan men een eerdere keuze herzien of veranderen en kiezen voor een andere weg. Soms zal men geluk moeten loskoppelen van anderen, de toekomst of van grote idealen zodat men kan genieten van elk moment van geluk dat toevallig voorbij komt. Geluk kan misschien vereenzelvigen en meer individualistisch maken. Maar het bepalen van de eigen identiteit door reflectie en het afwegen van risico's brengt altijd de relatie met de ander en de verantwoordelijkheid tot de ander weer in beeld. Reflectie kan een grote beweging zijn die veel tijd vraagt maar ook klein en kort moment. Men hoeft niet een heel leven te overdenken om even stil te staan bij een moment. Reflectie gebeurt ook onbewust, gestoeld op vertrouwen in eigen leven en omgeving. Het geeft de mogelijkheid om te kiezen voor het eigen persoonlijk geluk, in relatie tot anderen. Het kan ervoor zorgen dat men de negatieve stress voor kan blijven of kan ombuigen.

WAT MAAK JE
ME NOU?



GELUKKIG?



Samenvatting

De vraagstelling voor mijn scriptie is de volgende:

Welke relatie bestaat er tussen het streven naar geluk en zingeving in het werk en een teveel aan stress?

Door literatuurstudie heb ik onderzoek gedaan naar het spanningsveld en de relatie tussen het streven naar geluk en zingeving en de ervaring van stress. Hierbij heb ik verschillende postmoderne auteurs, die schrijven over geluk, stress en zingeving, met elkaar in relatie gebracht. Door het gebruik van de verschillende teksten, heb ik ze als het ware met elkaar in gesprek laten gaan, om de idee van een alternatief streven naar de waardering van een alledaags reflexief geluk, te ontwikkelen.

Layard (2003) en Veenhoven (2007) hebben geluk sociologisch onderzocht en beiden ondersteunen kritisch het hedendaagse streven naar geluk. Het blijkt dat geluk een zekere mateloosheid en grenzeloosheid in zich draagt: geluk voelt goed en accelereert het streven naar geluk. Cultuurcritici als Dohmen (2007), Bruckner (2002) en Dehue (2006) koppelen deze mateloosheid aan een keuzeloosheid. Men heeft in de huidige maatschappij geen keuze, voelt een plicht tot geluk, en voelt zich verantwoordelijk voor het eigen geluk. De media, de maatschappij en de cultuur dragen de mens op om gelukkig te worden. Men ziet geluk als een goed en een product, waarvoor men kan kiezen en dat men kan verwerven. De mateloosheid en de verplichting tot geluk geven de relatie weer met het feit waarom het streven naar geluk stressvol kan worden. Deze relatie wordt duidelijk door de definitie van stress van Lazarus. Lazarus (1966) heeft het ontstaan van stress gekoppeld aan het individu en aan de motivatie. Het individu kan stress als positief of negatief interpreteren, zo kan stress zorgen voor energie en creativiteit of een burn out en het individu ziek maken. Negatieve stress ontstaat als het individu niet opgewassen is tegen de eisen die aan hem worden gesteld, als de doelstellingen niet kunnen worden behaald en men na reflectie vindt dat men zelf verantwoordelijk is voor dit falen. Geluk als doelstelling en als product kan dus stress veroorzaken. Als negatieve stress ontstaat dan voelt men in de huidige maatschappij, volgens Dehue (2006), ook de plicht om te herstellen zonder anderen daarbij tot last te zijn. Omgaan met stress (coping) kan op twee manieren. Men kan de symptomen bestrijden of de bron aanpakken. Het aanpakken

van de bron van stress, als het gaat om geluk, zou men kunnen verwezenlijken door te kijken naar de eigen gehanteerde definitie van geluk en door de keuze terug te brengen in het leven. Volgens Dohmen (2007) en Kunneman (2005) kan men dit bereiken door de keuze van de waarde van het “authentieke” geluk te koppelen aan zingeving. Zingeving kan zo een rem zijn op het stressvolle streven naar geluk. Maar het blijkt soms niet voldoende. Omdat zingeving vaak gericht is op de toekomst en gekoppeld is aan een doel (bijvoorbeeld het streven naar geluk in zijn mateloosheid en grenzeloosheid) kan juist zingeving ook accelereren en alsnog zorgen voor stress.

In de beschrijving van de ontwikkeling van de identiteit van het individu in de postmoderne maatschappij, geeft Giddens (1991) aan dat het ontwikkelen van het zelf een proces is van constante reflectie en risicoberekening. De keuze die het individu heeft staat hierbij centraal. Men maakt constant bewust en onbewust keuzes en vecht hiermee tegen de commodificatie van het leven en het eigen geluk. De levensstijl, en dus het regime, dat men zichzelf oplegt of dat wordt gevoeld vanuit de maatschappij, is ook een keuze. Men kan deze doorbreken door een bewuste, reflexieve en evaluatieve beslissing in de levensstijl. Het blijkt dat een levensstijl geen vast patroon of harnas is, maar een veranderlijke, die door dagelijkse beslissingen wordt gevormd en bijgesteld. Zo kan men kiezen in de route naar het geluk en de waardering van het eigen geluk, waarbij de vrijheid van keuze en elke definitie van geluk in principe legitiem is. Door evaluatieve reflectie kan men bewust keuzes maken en de stress naar geluk of de gevoelde plicht of verantwoordelijkheid passeren (of juist het risico opzoeken).

Literatuurlijst

Aarts, M. *Coping Strategieën in het onderwijs*. Gevonden op 28 december 2007:

[http://www.kpcgroep.nl/assets/Paragraph/7268/Assets/5468/Artikel%20Copingstrategie%C3%ABn%20-%20Maartje%20Aarts%20\(pdf\).pdf](http://www.kpcgroep.nl/assets/Paragraph/7268/Assets/5468/Artikel%20Copingstrategie%C3%ABn%20-%20Maartje%20Aarts%20(pdf).pdf)

Argyris, C. Putnam, R. McLain Smith, D. (1985). *Action Science; Concepts, Methods and Skills for Research and Intervention*. San Francisco: Jossey Bass.

Baumeister, Roy F. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guildford Press.

Bos ten, R. (2006). *Geluk*. Uit: *Filosofie in Bedrijf*, jaargang 17, nummer 3.4, 2006. 118 – 120.

Bruckner, P. (2002). *Gij zult gelukkig zijn!* Amsterdam: Uitgeverij Boom

Bryson, B. (2007), *The Life and Times of The Thunderbolt Kid, Travels through my Childhood*. London: Black Swan.

Cannon, W.B. (1929). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: Appleton

Csikszentmihalyi, M (1999). *Flow, Psychologie van de Optimale Ervaring*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Dehue, T.G.C.G. (2006). *De Plicht het Lot in eigen Hand te nemen, Over de Biomedische verbeelding van Depressie*. Uit: *Verbeelding van Kennis, Jaarboek 2006*. Gevonden op 8 april 2008:

[http://www.ppsw.rug.nl/~teng/Dehue.%20De%20plicht%20het%20lot%20in%20eigen%20ha](http://www.ppsw.rug.nl/~teng/Dehue.%20De%20plicht%20het%20lot%20in%20eigen%20hand%20te%20nemen,%20gedrukte%20versie.pdf)
[nd%20te%20nemen,%20gedrukte%20versie.pdf](http://www.ppsw.rug.nl/~teng/Dehue.%20De%20plicht%20het%20lot%20in%20eigen%20hand%20te%20nemen,%20gedrukte%20versie.pdf)

Dohmen, J. (2002). *Over Levenskunst; De grote Filosofen over het Goede Leven*. Amsterdam: Uitgeverij Ambo

Dohmen, J. (2007). *Tegen de Onverschilligheid, Pleidooi voor een Moderne Levenskunst*. Amsterdam: Uitgeverij Ambo

Dohmen, J. (2008). *Het Leven als Kunstwerk*. Stichting Maand van de Filosofie 2008 en Joep Dohmen. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek en Lemniscaat.

Dresselhuys, C. (2007). *De Happy Single is een Mythe; Geluksprofessor Ruut Veenhoven langs de Feministische Meetlat*. Interview gepubliceerd in de Opzij (feministisch maandblad), juli/augustus 2007.

Folkman, S. (1984). *Personal Control and Stress and Coping Process: A Theoretical analysis*. Uit: Journal of Personality and social Psychology, 46, 839 – 853.

Folkman, S. Lazarus, R.S. Dunkel Schetter, C. de Longus, A. Gruen, R.J. (1986). *Dynamics of a Stressful encounter, Cognitive appraisal, Coping and Encounter outcomes*. Berkley: University of California. Gevonden op 28 december 2007:
<http://meagherlab.tamu.edu/M-Meagher/%20Health%20Psc%20630/Readings%20630/PNI%20read%203:15/Folkman.pdf>

Foucault, M. (1995). *Breekbare Vrijheid: de Politieke Ethiek van de Zorg voor Zichzelf*. Inleiding van Henk Manschot en Laurens ten Kate. Amsterdam: Krisis/Parrèssia

Giddens, A. (1991), *Modernity and Self- Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.

Inglehart, R.F. Foa, R. Peterson, C. Welzel, C.(2007). *Development, Freedom and Happiness*. Uit: Journal of Personality and Social Psychology. Gevonden op 8 april 2008:
http://www.psychologicalscience.org/journals/pps/3_4_inpress/inglehart.pdf

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2001). *Stress Management in the Field*. Genève: IFRC

Komter, A. (2005). *Solidariteit en Verantwoordelijkheid: Grote Woorden, Vlotte Betekenissen*. Gevonden op 8 april 2008:
http://igitur-archive.library.uu.nl/fss/2006-0801-203933/Komter_2005_solidariteit.doc

Kunneman, H. (2005). *Voorbij het Dikke-ik, Bouwstenen voor een Kritisch Humanisme*. Amsterdam: SWP Uitgeverij.

Layard, R. (2003). *Happiness: has Social Science a Clue?* Lionel Robbins Memorial Lectures 2002- 2003. Lecture 1, 2 and 3. London School of Economics. Gevonden op 21 februari 2008: <http://cep.lse.ac.uk/events/lectures/layard/RL030303.pdf>

Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw Hill

Lazarus, R.S. (1993). *Coping Theory and Research: Past Present and Future*. Gevonden op 17 februari 2008: <http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/reprint/55/3/234.pdf>

McCloud, A.J. (2004). *The Psychological Foundation; It is not stress that kills us, it is our own reaction to it*. Gevonden op 17 februari 2008: <http://upetd.up.ac.za/thesis/available/etd-09202004-064844/unrestricted/02chapter2.pdf>

Paffen, M.J.A. (1996). *Stresspreventie. Monografieën Personeel en Organisaties*. Deventer: Kluwer Bedrijfsinformatie.

Rifkin, J. (2004). *The European Dream, How Europe's Vision of the Future is Quietly Eclipsing The American Dream*. London: Penguin books.

Schuijt, L. (2001). *Met Ziel en Zakelijkheid, Paradoxen in Leiderschap*. Schiedam: Scriptum.

Seyle, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw Hill

Siebens, H. (1996). *Stress op het Werk*. Leuven/Apeldoorn: Garant.

Veenhoven, R. (1970). *Geluk als Onderwerp van Wetenschappelijk Onderzoek*. Gepubliceerd in de Sociologische Gids, 1970, vol 17, pagina 115 – 122. Gevonden op 21 februari 2008: <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub1970s/70a-fulln.pdf>

Veenhoven, R. (2000). *Leuk-Levenskunst*. Tijdschrift voor Humanistiek, 2000, vol. 1, nummer 2, pagina 13-19. Gevonden op 21 februari 2008: <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2000f-fulln.pdf>.

Veenhoven, R. (2007). *Als geld niet Gelukkig maakt, Waarom Werken we dan nog zo Hard?*
Uit: Geld Speelt geen Rol. Een Verschuiving in Waarde van Welvaart naar Welzijn?
Januari 2007, pagina 61 – 67. Steen van der, J. Heeswijk van, J.(red.).
Den Haag: Hiteq Centrum van Innovatie. Gevonden op 21 februari 2008:
<http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2007j-fulln.pdf>

Voltaire, *Filosofisch Woordenboek, of De Rede op Alfabet*, Vertaald en ingeleid door
J.M.Vermeer-Pardoën (2001). Amsterdam: Van Gennep bv.

Winnubst, J.A.M. (2004). *Stress, Ziekteverzuim en Reïntegratie. Deel 1: Individuele
Benaderingen*. Zaltbommel: Thema.