

Geluk: positieve psychologie in het verlengde van Aristoteles?

Werkstuk ter afronding van het eerste jaar van de Masteropleiding ‘Wijsbegeerte van een bepaald wetenschapsgebied’ aan de Faculteit der Filosofie, Theologie en Religiewetenschappen van de Radboud Universiteit Nijmegen.

Naam: Maarten van Doorn (s4514270)

Begeleider: Prof. Dr. Paul van Tongeren

Datum inlevering: 10-05-2015

Aantal woorden: 9655

Inhoudsopgave

Inleiding	4
1. De theorie van de positieve psychologie.....	5
1.1 Wat is geluk?	5
1.1.1 Kahneman: Objectief geluk.....	5
1.1.2 Seligman: authentiek geluk	7
1.1.3 Gemeenschappelijke vooronderstellingen.....	8
1.2 Nastrevenswaardigheid van geluk	10
1.2.1 Seligman: geluk via deugd	11
1.2.2 Kahneman: geluk via positieve ervaringen	11
2. De theorie van Aristoteles	13
2.1 Wat is geluk?	13
2.1.1 Boek X.....	15
2.1.2 De rol van genot	17
2.2 Het nastreven van geluk bij Aristoteles	18
2.2.1 Deugd	19
3. De vergelijking	21
3.1 Geluk	21
3.2 Deugd.....	22
3.2.1 De relatie tussen geluk en deugd.....	23
3.2.2 De definitie van ‘deugd’	23
3.2.3 Wanneer is iets een deugd?	24
3.3 Subjectieve positiviteit	26
3.3.1 Hedonisme.....	26
3.3.2 Genot	26

3.4	Verschillende reacties op het egocentrisme-bezwaar	27
4.	Conclusie	29
5.	Literatuurlijst	30

Inleiding

Toenmalig voorzitter van de American Psychological Association Martin Seligman riep in 2000 op tot een tegengeluid om tegenwicht te bieden aan het dominante medische, ziekte-georiënteerde paradigma binnen de psychologie. Deze beweging, de ‘positieve psychologie’, is inmiddels uitgegroeid tot een zeer actieve stroming. De onderzoekers die in dit veld actief zijn richten zich voornamelijk op ‘positieve’ onderwerpen zoals zelfverwerkelijking, positieve emoties en geluk. Er zijn positieve psychologen die regelmatig hun theorie over geluk liëren aan de deugdethiek van Aristoteles. Zo schrijven Seligman en Peterson (2004, 89) dat hun onderzoek het “social science equivalent of virtue ethics” is. Deze vermeende correspondentie tussen de visies op geluk van Aristoteles en die van positieve psychologen is het onderwerp van deze scriptie.

Het is namelijk twijfelachtig, en dus het onderzoeken waard, in hoeverre het gerechtvaardigd is om theorieën over geluk vanuit de positieve psychologie in het verlengde te plaatsen van de theorie van Aristoteles. Waar de psychologen zelf goede redenen blijken te zien om hun theorie te koppelen aan die van Aristoteles, stuiten zulke pogingen over het algemeen op sceptische reacties van filosofen.

Door de visies op geluk van Aristoteles en die van positieve psychologen met elkaar te vergelijken, wil ik nagaan in hoeverre deze theorieën daadwerkelijk verwant zijn. Deze vergelijking bestaat uit drie stappen. Eerst beschrijf ik de theorie over geluk die enkele vooraanstaande positieve psychologen hanteren. In hoofdstuk twee analyseer ik Aristoteles’ opvattingen over geluk zoals hij ze heeft geformuleerd in de *Ethica Nicomachea*. In hoofdstuk drie leg ik ten slotte beide zienswijzes naast elkaar. Ik eindig met een conclusie waarin ik de uitkomst van het onderzoek aangeef en een eindoordeel geef met betrekking tot de vraag in hoeverre de theorieën over geluk van de positieve psychologie daadwerkelijk in het verlengde liggen van Aristoteles’ deugdethiek.

1. De theorie van de positieve psychologie

Ik focus me in dit hoofdstuk op de geluksvisies van twee van de meest geciteerde en invloedrijke psychologen: Daniel Kahneman en Martin Seligman¹. Ten eerste ga ik in op hoe zij geluk definiëren en belicht ik enkele gemeenschappelijke assumpties, die zij hanteren met betrekking tot geluk. We zullen zien dat deze vooronderstellingen niet onproblematisch zijn. Hun conceptie van geluk is verwant, maar niet identiek en het zou daarom geen recht doen aan beide theorieën om ze niet afzonderlijk te bespreken. Daarna analyseer ik wat Seligman en Kahneman schrijven over de nastrevenswaardigheid van (hun notie van) geluk. Ook hier zijn er hiaten die beide theorieën filosofisch onbevredigend maken.

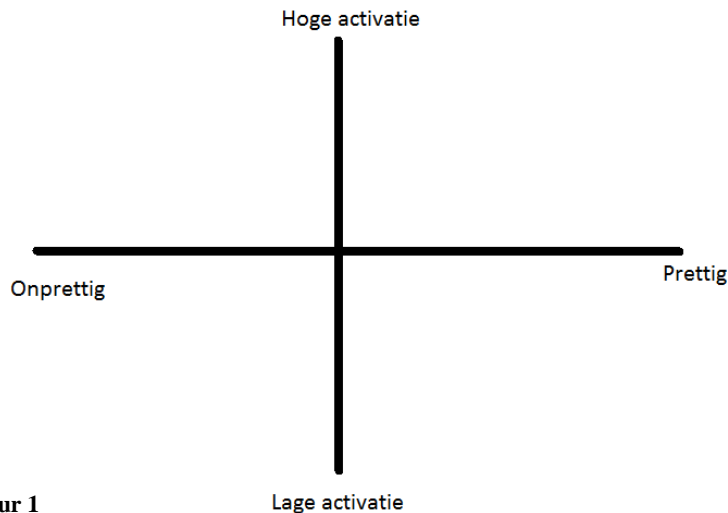
1.1 Wat is geluk?

In deze sectie bespreek ik het concept ‘geluk’ zoals dat verschijnt in het werk van Kahneman en Seligman. Hoewel beiden geluk essentieel als iets subjectiefs zien, verschillen hun ideeën over geluk op andere aspecten. Waar Kahneman vrijwel exclusief de nadruk legt op het geluk als het ervaren van positieve emoties, schetst Seligman een iets genuanceerder beeld.

1.1.1 Kahneman: Objectief geluk

Daniel Kahneman identificeert geluk met plezier (Nussbaum 2008, 82) en traceert zijn conceptie van geluk direct terug naar Bentham (Kahneman en Krueger 2006, 4). Kahnemans begrip van geluk is in zijn eigen woorden “objectief geluk” (Kahneman 1999, 8). Hij schrijft: “Objective happiness is a moment-based concept, which is operationalized exclusively by measures of the affective state of individuals at particular moments in time”. Geluk is, met andere woorden, hoofdzakelijk een kwestie van in wat voor ‘affectieve staat’ een persoon verkeert. Kahneman definieert geluk dan ook als temporele distributie van ervaren affect. Dat wil zeggen: het geluk van een persoon over een langere periode is de affectieve score van alle momenten in die periode bij elkaar genomen.

¹ Martin Seligman is voormalig APA-voorzitter en voorman van de positieve psychologie. Daniel Kahneman is de enige psycholoog die ooit een Nobelprijs heeft gewonnen. Hun visies op geluk behoren tot de meest belangrijke en worden in zeer veel papers van filosofen die het onderwerp bespreken aangehaald (bijvoorbeeld Tiberius 2006 en Kristjansson 2010) en soms zelfs als redelijk representatief behandeld (dat wil zeggen dat de positie van psychologen in het geluksdebat voornamelijk gerepresenteerd wordt door Seligman en Kahneman), zoals in Nussbaum (2008) en Angner (2010).



Figuur 1

staten gevangen kan worden door hun positie in een tweedimensionale ruimte weer te geven (zie bijvoorbeeld Plutchik en Conte 1997). Deze ruimte kent de dimensies van valentie (hoe prettig iets is; negatief tot positief) en intensiteit (de mate van activatie; laag naar hoog). Op deze manier kunnen we een ‘affect grid’ componeren, zoals gedaan in Figuur 1.

Activiteit verwijst naar de mate van ‘arousal’ van een emotie, met hoe veel opwinding en energie deze gepaard gaat. Valentie behelst de intrinsieke aantrekkelijkheid waarmee een emotie gepaard gaat; in hoe verre je de emotie fijn vindt. De mate van plezier wordt dus bepaald door deze dimensie, terwijl de activatie-dimensie wat zegt over de intensiteit van plezier. Deze aspecten zijn onafhankelijk van elkaar, een verandering in activatie vindt geen directe weerslag in een verandering in valentie, en vice versa. Het is ook niet zo dat emoties met een extreme activatie-score per definitie een extreme valentie-score hebben. De mate- en intensiteit van plezier staan dus los van elkaar.

De affectieve staat van een individu op een bepaald tijdstip is nu de positie die hij/zij op dat moment op bovenstaande schema inneemt. Volgens Kahneman kan elk moment van het leven op dit schema geplaatst worden. Vervolgens kunnen we aan elke plaatsing een ‘affectieve score’ toekennen, die grofweg op het volgende neerkomt: hoe verder naar rechts, hoe hoger de score. In later werk spreekt Kahneman namelijk zelden meer over de activatie-dimensie maar stelt hij voor om momenten vooral te scoren op de valentie-dimensie, en niet meer zozeer op de activatie-dimensie, die hij dan heeft omgedoopt tot de Goed/Slecht-dimensie (Kahneman 2000). De activatie-dimensie wordt dus buitenspel gezet. Door enkel en alleen gebruik te maken van deze moment-scores van ervaren affect binnen een bepaalde periode kunnen we nu de geluksscore van deze periode afleiden. Kahneman stelt geluk over

Een centrale notie in dit begrip van geluk is die van ‘affectieve staat’. Wat bedoelt Kahneman daar precies mee? Om zijn gebruik van de term ‘affectieve staat’ uit te leggen begint Kahneman met het noemen van psychologisch onderzoek waaruit blijkt dat veel van de variatie in affectieve

een bepaalde periode gelijk aan het gemiddelde van de moment-scores van deze periode (zie Kahneman, Wakker en Sarin 1997). Zodoende is geluk bij Kahneman de uitkomst van een rekensom van affectieve scores. Vandaar de benaming ‘objectief’ geluk.

1.1.2 Seligman: authentiek geluk

In zijn inaugurele rede als president van American Psychological Association (APA) riep Martin Seligman (1998) op tot meer aandacht voor en onderzoek naar de positieve kwaliteiten van een individu. Naar zijn mening was de psychologie te ver verwijderd geraakt van haar oorspronkelijke doel, namelijk het meer vervullend en productief maken van menselijke levens. Hij repte over de oprichting van “de nieuwe van wetenschap van de positieve psychologie”, die meer kennis moest vergaren over wat het leven de moeite waard maakt. Seligman schrijft dat hij een wetenschappelijk onderbouwd antwoord zoekt op Aristoteles’ vraag: “Wat is een goed leven?” (Seligman 2002, 121; Seligman en Csikszentmihalyi 2000, 5).

In zijn werk na het uitroepen van de positieve psychologie definieert Seligman geluk als een drietrapsraket: geluk is 1) positieve emoties, 2) betrokkenheid en 3) betekenis (Seligman 2002; Seligman, Parks en Steen 2004; Seligman, Steen, Park en Peterson 2005; Schueller en Seligman 2010). ‘Geluk’ refereert naar een soort overkoepelend begrip van deze drie kenmerken en is hetgene wat hierdoor wordt geconstitueerd. Later voegt Seligman de factoren ‘prestaties’ (4) en ‘relaties’ (5) toe aan zijn model (Seligman 2011) en, belangrijker, verschuift hij het explanandum van zijn theorie van geluk naar welzijn². In deze nieuwe theorie is geluk geen drietrapsraket meer, maar een onderdeel van welzijn, onder de noemer van ‘positieve emoties’ (Seligman 2011, 16). Welzijn, en niet geluk, is nu hetgene wat bestaat uit de vijf genoemde elementen. Geluk is nu gereduceerd tot een subjectieve component van welzijn.

Seligman benadrukt *authentiek* geluk. De uitoefening van deugd (zie paragraaf 2.1) is hierbij cruciaal. Alleen het *positieve gevoel* dat verkregen wordt door middel van het *uitoefenen van deugd*, is volgens Seligman authentiek (Seligman 2002, 8, mijn nadruk). Geluk is bij Seligman dus, net zoals bij Kahneman, heel sterk gerelateerd aan gevoel. Seligman noemt dit gevoel ‘gratificatie’: het gevoel dat we krijgen van activiteiten die we erg leuk

² De ‘verkleining’ van geluk naar een onderdeel van welzijn, en niet meer het ultieme explanandum van dergelijke theorieën, is een intellectuele verschuiving die meerdere psychologen hebben gemaakt, na kritiek op de positie dat geluk welzijn is (Angner 2012, 11). Interessant is dat Haybron (2008, 10) beweert dat, op basis van dit onderscheid, Aristoteles ook een theorie heeft met welzijn als explanandum, en niet geluk.

vinden en die we *wensen* te doen voor geen externe redenen, maar voor de activiteit zelf (Seligman 2002, 102). Vervolgens stelt Seligman dat dit het gevoel is dat Aristoteles bedoelde met ‘eudaimonia’ (Seligman 2002, 112). Dit lijkt onterecht. Aristoteles bedoelde met eudaimonia iets dat *wenselijk* is, gedefinieerd in termen van deugden omdat ze bijdragen aan het criterium van optimale zelfverwerkelijking, niet simpelweg dingen die we zelf wensen te doen. Daarnaast is het zeer discutabel of het ‘eudaimonia’ van Aristoteles (enkel) verwees naar een gevoel.

1.1.3 Gemeenschappelijke vooronderstellingen

De theorieën van Seligman en Kahneman delen een tweetal assumpties over geluk, waarvan het handig is om deze nu al te destilleren, zodat latere vergelijking met de theorie van Aristoteles mogelijk is. De eerste impliciete aanname die beide onderzoekers maken is dat geluk een mentale toestand is: het is een puur subjectief fenomeen. De tweede vooronderstelling is iets minder neutraal. Seligman en Kahneman gaan er, in hun manier van onderzoeken, beiden vanuit dat er geen kwalitatieve verschillen zijn in geluk. Geluk is te meten met een vragenlijst waar één nummer uitrolt, en die ene dimensie is een adequate weerspiegeling van geluk. Het is dus niet mogelijk om bijvoorbeeld te antwoorden “Ik voel me aardig. Ik heb net een voetbalwedstrijd gewonnen en dat maakt me erg blij, maar de kat van mijn zus is eergisteren overleden en dat drukt nogal zijn stempel bij ons thuis”. Nee, er wordt van de respondenten verwacht dat ze erin slagen om al hun ervaringen op een hoop te gooien en in een cijfer uit te drukken. Het geluk van twee individuen kan bijgevolg alleen kwantitatief verschillen. Een ander probleem met deze methode is dat de informatie exclusief afkomstig is uit zelfreportage. Een impliciete assumptie is dan dat het niet mogelijk is om je te vergissen in hoe gelukkig je bent; immers, anders zouden uitspraken over iemands geluk op basis van zelfreportage sterk aan waarde inleveren. Deze assumptie lijkt niet vanzelfsprekend juist. Onderzoek wijst uit dat zulke zelfreportages bijzonder contextgevoelig, en zodoende niet heel erg betrouwbaar, zijn (Schwarz en Strack 2000).

1.1.3.1 Mentale toestand-theorie

Parfit (1984, 493-502) verdeelt noties van geluk in drie hoofdcategorieën: mentale toestand-theorieën, behoeftenbevrediging-theorieën en objectieve lijst-theorieën. Volgens mentale toestand-theorieën is geluk iets wat onze ervaring moet binnenkomen. Kwaliteit van leven ‘voor de persoon die dit leven leeft’ wordt bepaald door de “experiential quality” (Scanlon 1998) van dit leven. Het gaat dus om de kwaliteit van de ervaring. Volgens deze visie is,

bijgevolg, kwaliteit van subjectieve ervaring zowel noodzakelijk als voldoende voor het vaststellen van het geluk van een persoon. Daar Seligman en Kahneman geluk als een subjectief gevoel zien, kunnen we deze notie van geluk als mentale toestand aan hen toeschrijven.

De positie dat geluk (als mentale toestand) welzijn is, die Seligman (2002, 261) en Kahneman (1999, 5) in eerste instantie verdedigden, oogstte veel kritiek. *Welzijn* is niet te reduceren tot een mentale toestand, zo betoogden veel filosofen (bijvoorbeeld Nussbaum 2008; Angner 2010). Een belangrijke lijn van kritiek voltrok zich rondom het fenomeen van ‘hedonistische adaptatie’. Dit is een proces waardoor mensen, in heel veel gevallen, na een niet-triviale ontwikkeling, uiteindelijk weer op hun oude geluksniveau (gedefinieerd in termen van experiential quality) van voor de ontwikkeling uitkomen. Zo vond een onderzoek dat loterijwinnaars na verloop van tijd weer terugkeerden naar hun oude geluksniveau (Brickman, Coates en Janoff-Bulman 1978), terwijl er ook bij borstkankerpatiënten complete adaptatie bleek plaats te vinden (Taylor, Lichtman en Wood 1984). Nu, gegeven deze sterke adaptatie, kan geluk als mentale toestand niet de enige component van welzijn zijn, want als er iets gebeurt waardoor het (objectief gezien) minder goed met je gaat, zoals gediagnosticeerd worden met borstkanker, verandert je geluksniveau op een gegeven moment weer terug naar het oude niveau. Er is dus een zekere discrepantie tussen je welzijn en geluk, in het geval van (sterke) emotionele gebeurtenissen.

Op hun nieuwe positie dat subjectief geluk een *onderdeel* is van welzijn (Seligman 2011, 16; Kahneman 2000, 691) is minder kritiek. Zelfs belangrijke critici van mentale toestand-theorieën geven toe dat subjectieve staten in ieder geval iets representeren wat relevant is voor welzijn (bijvoorbeeld Nussbaum 2008, 107; Sen 2008, 26). Het is moeilijk om te ontkennen dat mentale staten in ieder geval *enige* informatie bevatten die van belang is voor individueel welzijn (Schokkaert 2007, 415; Angner 2012, 4).

1.1.3.2 *Geen kwalitatieve verschillen (kritiek op Bentham)*

Kahnemans aggregatie-methode van temporaal affect dwingt iedereen om zijn affectieve staat van het moment samen te vatten in één cijfer. Sterker nog, dat dergelijke één-cijfer-ratings *alle relevante informatie* bevatten, is een van de fundamentele axioma's van de theorie (Alexandrova 2005, 306). Als de momentopnames niet alle relevante informatie bevatten, is er ook geen uitspraak te doen over het geluksniveau van een individu over een bepaalde periode. De representatie van geluk door één cijfer laat geen kwalitatieve verschillen toe. Ook

Seligman meet geluk over het algemeen met een Likert-schaal³, waardoor geluk wordt samengeperst in één cijfer. Verschillen in geluk zijn met deze methodes puur kwantitatief. Hoe realistisch is dat?

Bentham stelde, met Kahneman, dat plezier een eendimensionale emotie is, die alleen varieert in intensiteit en duur. Zoals Mill opmerkt is het interessant dat Bentham totaal niet zit met het probleem van kwalitatieve verschillen; hij bespreekt het niet. Kahneman en Seligman volgen hem hierin. Het is zeer de vraag of deze eenvoudige visie filosofisch voldoende ontwikkeld is. Veel filosofen zijn ervan overtuigd dat de bron van het positieve gevoel het gevoel zelf kleurt. Aristoteles meende bijvoorbeeld dat plezier supervenieert op de activiteit, terwijl Mill in *Utilitarianism* spreekt van ‘lower pleasures’ en ‘higher pleasures’. Merkwaardig is dat zowel Mill als Aristoteles dit kwalitatieve onderscheid als een duidelijk feit zien en weinig inhoudelijke argumentatie geven, net zoals Bentham en Kahneman dat niet doen.

Intuïtief lijkt het aannemelijk dat er kwalitatieve verschillen in plezier zijn. Veel mensen denken dat het plezier van aangesloten worden op Nozicks (1974) ervaringsmachine⁴ niet equivalent is aan het echt doen van de activiteit. Hieruit volgt dat activiteit relevant is, plezier is niet te reduceren tot een sensatie. De aanname dat het überhaupt mogelijk is om plezier en geluk in één cijfer samen te vatten, behoeft verdere argumentatie. Het is niet vanzelfsprekend dat iemand, wanneer gevraagd hoe gelukkig hij/zij is, alle relevante informatie op een hoop kan gooien, terwijl dit wel gevraagd wordt door de onderzoekers.

1.2 Nastrevenswaardigheid van geluk

Is geluksgevoel iets goeds om op zichzelf na te streven? Seligman en Kahneman zijn hierover vrij duidelijk. Beide stellen onomwonden dat geluk een primair doel is dat nagejaagd zou moeten worden. Kahneman (1999, 15) stelt dat “Policies that improve the frequencies of good experiences and reduce the incidence of bad ones should be pursued”. Hij nuanceert dit later

³ De Likertschaal is een doorgaans schriftelijke methode om moeilijk te kwantificeren gegevens toch te kunnen ondervragen en te kunnen behandelen op ordinaal meetniveau. Aan de respondent wordt gevraagd de mate van instemming met een bepaalde uitspraak aan te geven door middel van een meerkeuze antwoordmodel. De extremen van het antwoordmodel geven de mate van instemming met, dan wel afwijzing van, de uitspraak aan. Een voorbeeld van zo’n uitspraak: “In general, I consider myself a happy person”. Respondenten moeten op een schaal van 1 tot 7 aangeven in hoeverre deze uitspraak op hen van toepassing is, waarbij 1 staat voor iets als ‘helemaal mee oneens’ en 7 voor ‘helemaal mee eens’.

⁴ Nozicks ervaringsmachine is een gedachte-experiment waarin neurologen er in zijn geslaagd een soort super-machine te ontwikkelen die je, als je erop aangesloten bent, alle ervaringen kan bezorgen die je maar wil. Zou je aan de machine gaan, of toch liever de buitenwereld trotseren?

door te stellen dat objectief geluk geen allesomvattend concept is, maar enkel een belangrijke bouwsteen voor welzijn (Kahneman 2000, 691). Niettemin is het volgens Kahneman nog steeds zeer gelegitimeerd om positieve ervaringen, vanwege het geluksgevoel dat ze produceren, te maximaliseren.

Diener en Seligman stellen: “Our thesis is that [subjective] well-being should become a primary focus of policymakers, and that its rigorous measurement is a primary policy imperative” (Diener en Seligman, 2004, 1). Subjectief welbevinden, je gelukkig voelen, is dus niet alleen iets wat we op persoonlijk niveau zo veel mogelijk moeten nastreven, maar zelfs op nationaal niveau. Interessant genoeg kunnen we dat volgens Seligman het beste doen door het cultiveren van deugd.

1.2.1 Seligman: geluk via deugd

Seligman schrijft dat geluk “comes from identifying and cultivating your most fundamental [moral] strengths and using them every day in work, love, play, and parenting” (Seligman 2002, xiii). Dit statement is over het algemeen geïnterpreteerd als een verdediging van de deugd-hypothese (Martin 2007, 89). De deugd-hypothese stelt dat je het cultiveren van deugd na moet streven om geluk te bereiken (Haidt 2006, 158).

Seligman onderzoekt de bijdrage van deugd aan geluk over het algemeen door eerst na te gaan wat door de maatschappij als deugdzaam gezien wordt. Vervolgens worden mensen gevraagd om via zelf-rapportage aan te geven in hoeverre ze deze deugden bezitten. Hierna wordt deze individuen gevraagd om een vragenlijst in te vullen die geluk meet. Met deze procedure kunnen correlaties tussen geluk en deugd berekend worden en kan men een indicatie krijgen van de bijdrage van deugd aan geluk (bijvoorbeeld Peterson, Ruch, Beerman, Park en Seligman 2007).

1.2.2 Kahneman: geluk via positieve ervaringen

Een positieve ervaring is bij Kahneman een ervaring die je liever wel dan niet hebt (Tiberius 2006, 497; Kahneman 1999). Voor geluk moet de hedonistische kwaliteit van de huidige ervaring gemaximaliseerd worden. Bij Kahneman gaat het erom dat je zoveel mogelijk tijd aan de rechterkant van de ‘affect grid’ doorbrengt (Kahneman, Kruegger, Schkade, Schwarz en Stone 2004). Kahneman ziet hier geen problemen in en volgt simpelweg Bentham. Toch zitten er wel degelijk twijfelachtige noties in deze opvatting van geluk. De eerste is al besproken in paragraaf 1.3.2, namelijk dat deze visie op geluk kwalitatieve verschillen uitsluit

en iedereen dwingt om alle dingen van het moment op een hoop te gooien en in één cijfer, op één dimensie samen te vatten. De volgende vraag is: wat is 'positief'?

Kahneman lijkt tevreden te zijn met 'dat het goed voelt' als betekenis van het predikaat 'is positief', of met 'een ervaring die je liever wel dan niet hebt' (zoals geïnterpreteerd in Tiberius 2006) als interpretatie van 'positieve ervaring'. Om gelukkig te worden, moeten we, met andere woorden, ervaringen nastreven die goed voelen en die we (dus) liever wel dan niet zouden hebben. Deze interpretatie van het woord 'positief' schaart perverse daden die goed voelen voor degene die het doet er ook onder. Kahnemans theorie is dus amoreel (in de gunstige interpretatie). Is het in dit geval aan te raden om beleid dat positieve ervaringen doet toenemen te voeren?

Vanwege Kahnemans amorele interpretatie van het woord 'positief' lijkt me het, zonder verdere filosofische ontwikkeling van de theorie, onverstandig om zonder meer beleid na te streven dat de frequentie van positieve ervaringen maximaliseert. Of een ervaring positief is, wordt bij Kahneman uitsluitend gedefinieerd vanuit het subject. Degene die het ervaart, bepaalt, en heeft als enige inzicht in, de positiviteit van de ervaring. De ervarder schrijft dit predikaat al dan niet toe. Hebben we er dan wat aan, om die positiviteit als enige richtlijn te nemen om te bepalen of het goed is om een bepaalde ervaring na te streven? Tiberius (2008, 10) schrijft hierover: "A person's own point of view is a subjective point of view in the sense that it belongs to the subject, but it is not the point of view from which anything goes. Rather, a good life from your own point of view is a life that you can affirm on upon reflection; it is a life that you approve of on the basis of the standards you take to be important". Met Tiberius denk ik dat de specificatie van dergelijke standaarden een essentieel element is om te bepalen of iets goed is om na te streven of niet. Kahnemans theorie is derhalve in dit opzicht filosofisch onderontwikkeld en de aanbevelingen van Kahneman voor het nastreven van positieve ervaringen zijn, gezien de exclusieve focus op positiviteit en de definitie daarvan, prematuur.

2. De theorie van Aristoteles

Aristoteles zet in de invloedrijke verzameling boeken getiteld *'Ethica Nicomachea'* zijn visie op geluk uiteen. Hij begint hierin met het geven van een algemene indruk van zijn opvattingen over geluk, om vervolgens te bespreken hoe we geluk kunnen nastreven (of in Aristoteles' termen: hoe we voortreffelijk kunnen worden⁵). Ten slotte, in boek X, herneemt Aristoteles de definitie van geluk die hij in boek I gaf.

Dit hoofdstuk analyseert Aristoteles' denkbeelden over geluk zoals geformuleerd in de *Ethica*. De twee hoofdlijnen van het hoofdstuk zijn, net zoals in het voorgaande hoofdstuk, de vragen wat geluk is en of, en hoe we het moeten nastreven. Tussendoor geef ik wat extra aandacht aan de rol van hedonistische gevoelens bij Aristoteles, omdat dit bij de positieve psychologen een zeer centraal aspect is. Bijgevolg is het voor latere vergelijking handig om nu na te gaan wat Aristoteles daarover zei.

2.1 Wat is geluk?

De filosofie van Aristoteles kenmerkt zich door haar teleologische karakter. Dat wil zeggen, Aristoteles begrijpt alles in termen van het *doel* ervan. Dus ook menselijke activiteit wordt pas begrijpelijk als ze is afgestemd op een doel. Kan er in de doeleinden die de mens nastreeft een hiërarchie worden ontdekt die naar één uiteindelijk doel leidt? Dit moet volgens Aristoteles wel het geval zijn, want anders zou er een oneindige regressie aan doelen ontstaan⁶. Dit hoogste doel is 'geluk' (*Ethica* 1095a18-19). Wat bedoelt Aristoteles hiermee?

Hij benadert deze kwestie op drie manieren. Hij bespreekt het eerst op een logische en een empirische manier, om vervolgens met zijn eigen theorie te komen. Logisch-formeel is het zijn insteek om aan te tonen dat geluk als hoogste doel kan functioneren. Elke actie is namelijk gericht op een specifiek doel, maar het hoogste doel moet compleet zijn, een doel op zich. Ten tweede moet het einddoel op zichzelf genoeg zijn. Geluk voldoet aan deze criteria (als enige doel). We kiezen namelijk alle dingen omwille van geluk, maar geen mens kiest

⁵ Op die manier kunnen we geluk nastreven. Echter, om gelukkig te zijn hebben we volgens Aristoteles naast voortreffelijkheid ook wat voorspoed nodig. Deugd is aldus een noodzakelijke, maar geen voldoende voorwaarde voor geluk.

⁶ Dit is voor Aristoteles een logisch (a priori), evident argument. Aristoteles' vooronderstelling is dat de werkelijkheid goed in elkaar zit, en dus dat het leven zin heeft. Als er geen 'laatste doel' zou zijn, en de hiërarchische reeks bijgevolg eindeloos, zou alles doelloos zijn. Dat is niet te rijmen met de assumptie van een zinvol leven (Van Tongeren 2007).

geluk omwille van andere dingen (*Ethica* 1097b3-5). In de empirische benadering (*Ethica* 1095b15-1096a5) laat hij de visies op geluk van het volk de revue passeren. Op de eerste plaats constateert hij dat de meerderheid hiervan geluk gelijkstelt aan genot (zie paragraaf 2.1.2 en 3.1.1). Deze “meest ordinare mensen” lijden hierdoor echter een slaafs leven. “Ontwikkelde en sociaal actieve mensen”, aan de andere kant, stellen geluk gelijk aan aanzien. Dit kan volgens Aristoteles ook niet het hoogste doel zijn, daar aanzien afhankelijk is van degene die achting betuigt, waar het goede (het hoogste doel) iets moet zijn dat eigen is aan de persoon en hem niet gemakkelijk ontnomen kan worden. De derde levensvorm die Aristoteles benoemt is het leven gewijd aan studie. Later, in boek X, stelt Aristoteles dat dat leven superieur is (zie paragraaf 2.1.1).

Aangezien Aristoteles die visies allemaal afwijst, moet hij nu met zijn eigen theorie komen. Hoe luidt die?

Volgens Aristoteles moeten we, om na te gaan wat geluk is, eerst bepalen wat de functie van de mens is (*Ethica* 1097b24-28). Het slagen van de mens ligt tenslotte besloten in die functie. Omdat geluk het hoogste doel is, moet het betrekking hebben op een dergelijk welslagen. Met andere woorden, ‘geluk’ bestaat bij Aristoteles uit het voortreffelijk uitvoeren van je soortelijke functie (“lukken”). Wat is de functie van de mens?

Aristoteles’ antwoord op de vraag naar de functie van de mens is dat de taak van de mens datgene is, wat haar onderscheidt van alle andere wezens: haar (vermogen tot) redelijkheid. Aristoteles leidt hier uit af dat de functie van de mens bestaat in een actief leven van het rationele deel van de ziel. De functie van de mens bestaat uit een activiteit van de ziel die zich volgens de rede voltrekt (*Ethica* 1098a3-4). Geluk is de activiteit van voortreffelijke⁷ verwerkelijking van het rationele deel van je ziel (hiernaast hebben we ook nog gunstige omstandigheden nodig om gelukkig te zijn).

Dit rationele gedeelte van de ziel bestaat weer uit twee delen. Het eerste aspect is zuiver rationeel, *bezit* de rede. Dit is het deel wat het denken zelf verricht. De tweede component van het rationele gedeelte van de ziel staat onder invloed van de zuivere rede, maar ook van de lichamelijke passies. Dit deel is het verlangen: een vermenging van het fysieke en rationele deel, dat *luistert* naar de rede. De mens deugt in de mate waarin hij deze

⁷ ‘Voortreffelijkheid’ wordt hier gedefinieerd als: in overeenstemming met je functie, goed doen wat je moet doen.

dubbele natuur zo optimaal mogelijk laat werken. Om dit rationele van de ziel (dat dus tweezijdig is) optimaal te verwerklijken hebben we deugden nodig. Hoe we geluk kunnen nastreven met deugden behandel ik in de volgende paragraaf. In het restant van deze paragraaf is het mijn doel om Aristoteles' definitie van geluk verder te verhelderen.

Geluk is zoiets als een goed leven en succes (*Ethica* 1095a19-20, 1098b23-24). Het is geen momentopname of subjectieve toestand. Een 'goed leven hebben' (lukken als mens) valt samen met 'gelukkig zijn'. Als zodanig is geluk voor Aristoteles eerder een objectief te omschrijven opdracht (McDowell 1980); geluk is niet een geluksgevoel maar een vorm van leven die men objectief kan beoordelen. Aristoteles heeft het dus over het geslaagde leven, zonder in eerste instantie te verwijzen naar het gevoel van welslagen.

Geluk bestaat grotendeels (naast het element van gunstige omstandigheden) uit voortreffelijk handelen in overeenstemming met het rationele deel van je ziel. De nadruk op de rede heeft consequenties voor het geluk van een aantal mensen en dieren. Een gevolg van de centraliteit van het rationele aspect is namelijk dat alleen wezens met volledig rationele capaciteiten als gelukkig beschouwd kunnen worden (*Ethica* 1099b32-1100a4). Dieren en kinderen vallen hier niet onder. Daarnaast moet iemands vermogen om voortreffelijk te handelen intact zijn (*Ethica* 1099b19).

Verder noopt ook de nadruk op handelen tot verdere beschouwing. Geluk is bij Aristoteles geen bezit of karaktereigenschap, maar een *activiteit*. Een karaktereigenschap kan aanwezig zijn zonder iets goeds voort te brengen, maar bij een activiteit is dit onmogelijk. Wie een activiteit uitoefent overeenkomstig de voortreffelijkheid, zal noodzakelijk handelen en goed handelen, aldus Aristoteles (*Ethica* 1099a2-3). Desalniettemin kan geluk niet bereikt worden zonder 'uitwendige goederen' (*Ethica* 1099a31). Het is volgens Aristoteles namelijk moeilijk om edel te handelen als men niet over de nodige middelen beschikt. Het gemis van sommige goederen doet afbreuk aan geluk. Daarnaast is ook enige voorspoed noodzakelijk. Een goede man die zeer veel ongeluk heeft, bijvoorbeeld Priamus uit de verhalen van Troje, kan niet gelukkig zijn (*Ethica* 1153b20).

2.1.1 Boek X

Wat voor activiteit heeft Aristoteles in gedachten als hij zegt dat geluk een activiteit is? In boek X geeft hij antwoord op deze vraag en herneemt hij zijn eigen definitie van geluk. Als geluk activiteit in overeenstemming met voortreffelijkheid is, volgt daaruit dat het de activiteit

zal zijn in overeenstemming met de hoogste voortreffelijkheid van de mens (*Ethica* 1177a12-14). Aristoteles identificeert deze hoogste activiteit als ‘beschouwelijke activiteit’. Hij levert enkele argumenten waarom dit zo is. Beschouwelijke activiteit is ten eerste de hoogste activiteit omdat het verstand het hoogste is van al wat in ons is (en beschouwelijke activiteit is de activiteit van het verstand). Daarnaast is het de meest bestendige activiteit. Verder is het de aangenaamste van alle voortreffelijke activiteiten. Ten vierde is het een activiteit waarin men bovenal onafhankelijkheid zal aantreffen. Voorts is de beschouwelijke activiteit als enige geliefd omwille van zichzelf, buiten het studeren zelf levert zij immers niets op. Als klap op de vuurpijl beweert Aristoteles dat het verstand in vergelijking met de mens iets goddelijks is, en als consequentie is leven volgens het verstand goddelijk in vergelijking met het menselijke leven.

Het lijkt geen twijfel dat primair geluk volgens Aristoteles leven volgens het verstand is. Ook het ethische bestaan is echter gelukkig te noemen, omdat het op een vergelijkbare manier, maar dan op een minder hoog niveau, de voortreffelijke activiteit van de ziel realiseert (*Ethica* 1178a9). Het is echter niet zeker dat Aristoteles het op deze manier bedoelde; deze interpretatie is niet ongewoon maar ook niet onomstreden. Een mogelijke repliek is dat als Aristoteles daadwerkelijk twee verschillende ideaallevens had willen schetsen, hij dit allicht duidelijk had gemaakt aan het begin van de *Ethica* (Cooper 1987, 194). Dit is misschien een logische intuïtie, maar allerminst een sluitend argument. Dat een auteur een bepaalde verandering in stellinginname niet van tevoren aankondigt, wil niet zeggen dat het geen reële verandering is. In het geval van de *Ethica* is zulke inconsistentie zelfs enigszins te verwachten: de teksten waren niet voor publicatie bestemd en hebben dus geen literaire pretenties en, ten tweede, staat het niet onomstotelijk vast dat boek X wel oorspronkelijk tot de *Ethica* behoorde.

Leven volgens het verstand is beter omdat voortreffelijkheid van het verstand gescheiden is van het lichaam en voortreffelijke karaktereigenschappen daarentegen samenhangen met gevoelens. Een ander verschil is dat voortreffelijkheid van het verstand weinig externe dingen nodig heeft, in tegenstelling tot voortreffelijkheden van het karakter (een vrijgevig persoon heeft bijvoorbeeld geld nodig om vrijgevig te kunnen handelen).

Er is veel onduidelijkheid over de plaatsing van dergelijke ‘contemplatieve activiteit’ in het Aristotelische denkkader over geluk. Het is niet duidelijk hoe de morele theorie over deugden te plaatsen is vanuit het perspectief van het contemplatieve ideaal (Cooper 1987,

190). Dat wil zeggen, als geluk kennelijk bestaat in contemplatieve activiteit, wat is dan de rol van voortreffelijk gedrag (tegenover anderen), waar Aristoteles in boek II-IX zo veel aandacht aan geeft? In het verlengde hiervan interpreteren een aantal commentatoren Aristoteles' theorie inderdaad als een egocentrische theorie die uitiem stelt dat geluk bestaat uit filosofische contemplatie en dat het beste menselijke leven daaraan gewijd is (volgens White 1995, 263). Anderen hanteren echter een inclusieve interpretatie van Aristoteles' theorie van het hoogste menselijke doel, volgens welke het beste leven alle dingen bevat die over het algemeen als begerenswaardig worden gezien, met name praktische activiteit, plezier en contemplatie (Ackrill 1981, 135-36; Annas 1992, 135-136; Roche 1988). Een argument hiervoor is dat Aristoteles regelmatig duidelijk maakt dat hij denkt dat deugdelijke/voortreffelijke activiteiten van velerlei soorten bij geluk horen, dus niet enkel contemplatieve activiteit (bijvoorbeeld *Ethica* 1099a17-20 en 1100b19-20). Verder is, bij Aristoteles, de rationele activiteit van de ziel die we moeten perfectioneren om geluk na te streven, een complexe aangelgenheid. Daarom vergt de voortreffelijke uitvoering van onze menselijke functie verscheidende activiteiten (*Ethica* 1098a4-5).

2.1.2 De rol van genot

Gegeven de centrale rol die genot speelt bij de geluksvisie van positieve psychologen loont het de moeite om na te gaan wat Aristoteles hier precies over zegt. Hoe ziet Aristoteles genot en is het iets goeds?

Genot is bij Aristoteles niet iets wat we op zichzelf nastreven⁸. Het zit namelijk vast aan de activiteit waardoor het verkregen wordt (*Ethica* 1174b30, 1175a30). Genot supervenieert op, vergezelt activiteit (*Ethica* 1175a6). Een andere definitie die hij geeft is genot als ongehinderde activiteit. Het soort plezier verschilt per activiteit, er is sprake van meer dan louter kwantitatieve verschillen (*Ethica* 1175b29). De kwalitatieve waarde van het plezier hangt volledig af van de activiteit (Nussbaum 2008, 88). Genoegens verschillen soortelijk naargelang ze voortkomen uit morele of immorele handelingen. Wat is de relatie tussen geluk en genot bij Aristoteles?

Aristoteles stelt allereerst vast dat geluk niet gelijk kan zijn aan genot. Alles in dienst stellen van genot zou namelijk een slaafs leven zijn, dus genot kan nooit het hoogste goed zijn (*Ethica* 1095b15-20). De mens streeft dus niet zonder meer naar genot. Hij wijst vervolgens

⁸ Aristoteles wijst hedonistisch plezier niet per se af, maar wel het nastreven van genot puur voor hedonistische redenen.

de opvatting dat sommige vormen van genot schadelijk zijn af, evenals de mening dat een matig mens genot vermijdt (*Ethica* 1153a17-35). Via een syllogistische redenering toont Aristoteles aan dat genot iets goeds is⁹ (*Ethica* 1153b1-5): kwaad moet worden vermeden en dat wat tegenovergesteld is aan dat wat moet worden vermeden, is iets goeds. Genot is tegenovergesteld aan kwaad en dus noodzakelijkerwijs iets goeds. Daarom ook, moet het hoogste goed een bepaald soort plezier met zich meebrengen. Immers, als genot geen goed is, zou een gelukkig mens niet noodzakelijk een aangenaam leven leiden. Waartoe zou hij genot nodig hebben als het zelf geen goed is? Goed leven brengt dus genot met zich mee.

Tegenwoordig formuleert men deze hypothese als dat ‘eudaimonia’ (Aristoteles’ term voor geluk, zoals hierboven gedefinieerd) gepaard gaat met ‘hedone’ (gevoelens van genot). Dit is een empirische claim. Psychologisch onderzoek hiernaar lijkt uit te wijzen dat eudaimonia en hedone sterk gerelateerd zijn aan elkaar, maar een asymmetrische relatie hebben, zodanig dat hedonistisch genot vaak los van eudaimonia voorkomt, en dat optimaal functioneren af en toe niet gepaard gaat met hedonistische gevoelens (Waterman 1993; Waterman, Schwartz, & Conti 2008; Della Fave en Bassi 2009; Vittersø en Søholt 2011¹⁰). Aristoteles’ weergave van de relatie tussen deze twee concepten lijkt geen recht te doen aan de complexiteit van de werkelijke dynamiek.

2.2 Het nastreven van geluk bij Aristoteles

Voor Aristoteles is het volkomen logisch dat we geluk nastreven. Gelukkig zijn volgt per slot van rekening uit de functie van de mens. Het is een soort ‘lukken als mens’ en het is voor Aristoteles logisch dat we dit allemaal willen. Hetgeen wat we hier nastreven onder de noemer ‘geluk’ is duidelijk van een andere orde dan de mentale toestand die geluk representeert bij de positieve psychologen. Een tweede aanwijzing voor de nastrevenswaardigheid van geluk bij Aristoteles is dat hij het betitelt als “het hoogste goed” (*Ethica* 1095a16-20), “het doel van ons handelen” (*Ethica* 1097b-21) en, bovenal, “het meest verkieslijke van alles wat er is” (*Ethica* 1097b16-18).

We hebben hiervoor gezien dat geluk bestaat in activiteit van het rationele deel van de ziel in overeenstemming met voortreffelijkheid en gunstige omstandigheden. Omdat het

⁹ Genot moet voor Aristoteles wel iets goeds zijn, want het is volgens hem betekenisvol dat de meerderheid van de mensen genot als hoogste doel beschouwt.

¹⁰ De methodologie die in deze onderzoeken gebruikt is, wordt betwist (Henderson en Knight 2012). Eudaimonia wordt geoperationaliseerd als subjectieve staat, in tegenstelling tot hoe Aristoteles de term gebruikt. Aan de andere kant, er zijn filosofen die betogen dat eudaimonia op die manier onderzocht kan worden (Tiberius en Hall 2010).

rationele deel van de ziel uit twee delen bestaat, wordt analoog aan dat onderscheid ook de voortreffelijkheid in twee soorten onderverdeeld (*Ethica* 1103a4). Deze voortreffelijkheid bestaat in de deugd, zodanig dat we door het uitoefenen van deugd voortreffelijk kunnen worden. Aristoteles spreekt in het verlengde van de tweeledigheid van het rationele deel van de ziel over karakterdeugden en intellectuele deugden.

2.2.1 Deugd

Intellectuele deugden handelen met name over hoe men het kenvermogen kan optimaliseren. Voor voortreffelijkheid in het algemene handelen moeten we kijken naar de karakterdeugden. Dit zijn deugden die de mens in staat stellen om onder leiding van de rede een moreel verantwoorde keuze te maken.

Een voortreffelijk karakter ontstaat volgens Aristoteles door gewoonte: men wordt rechtvaardig door rechtvaardige daden te verrichten (en niet door onderricht, zoals bij de intellectuele deugden; *Ethica* 1103a15-20). Dit is zo omdat karakterdeugden gevormde gestalten zijn van wat je bij je geboorte al had; het zijn de best mogelijke vormen van de vormen die je in je hebt. De voorwaarden voor deze gewoontes, om voortreffelijkheid van karakter voort te brengen, zijn dat ze in overeenstemming zijn met de rechte rede (*Ethica* 1103b34) en de test van pijn en genot doorstaan: belangrijk voor deugdelijk zijn is dat je plezier haalt uit deugdelijke handelingen en je karakter is niet voortreffelijk als je pijn ervaart bij deugdzame handelingen. Aldus vormen genot en pijn de maatstaf waarmee wij ons handelen beoordelen (*Ethica* 1105a4).

Wat is dan dat voortreffelijke karakter dat ontstaat door gewoonten? Het zijn innerlijke houdingen (*Ethica* 1106a11); door gewoonte dispositioneel geworden (en daardoor ‘innerlijke’) attitudes. Deze houdingen bestaan uit een vermogen om het midden te kiezen. Voortreffelijkheid van karakter is op het midden gericht; het te veel en tekort worden gemedan. Voortreffelijkheid is dus een karakterhouding die ons in staat stelt een keuze te maken die het midden houdt (*Ethica* 1107a1-2). Dan, namelijk, kunnen we onder leiding van de rede een moreel verantwoorde keuze maken en dat stelt ons (mensen) in staat om onze soortelijke functie optimaal uit te voeren.

Merk op dat de voortreffelijkheid bestaat uit de innerlijke houding. Er is bijgevolg een verschil tussen deugdelijk zijn en deugdelijk handelen. Om deugdelijk te zijn, moet een handeling aan drie eisen voldoen (*Ethica* 1105a30-1105b1): je moet weten wat je doet, je

moet de intentie hebben om dat te doen (en niet voor een extrinsieke reden) en je moet met zekerheid en standvastigheid handelen.

Onze voortreffelijkheid stelt ons in staat een keuze te maken die het midden houdt. Dit midden wordt bepaald door de rede en kenmerkt zich doordat het zich situeert tussen twee slechte eigenschappen, waarvan de een slecht is vanwege een teveel en de ander vanwege een tekort. Het is echter niet mogelijk om dit midden voor elke omstandigheid a priori te definiëren: wat dit midden precies inhoudt, verschilt per persoon per situatie. Wat goed is om te doen in een situatie wordt dus vastgesteld onafhankelijk van de belangen van het subject. Dit is een manier om Aristoteles' theorie te verdedigen tegen het egocentrisme-bezwaar (Annas 1992, 136), wat stelt dat Aristoteles gelukstheorie egoïstisch is, omdat er een zeer sterke nadruk zou liggen op zelfverwerkelijking (zie ook paragraaf 3.4).

Samenvattend poneert Aristoteles dat geluk bestaat uit optimaal functioneren als mens. Dat houdt in: een voortreffelijke beoefening van de rationale activiteit van de ziel. Dergelijke voortreffelijkheid voltrekt zich in deugdzaam zijn. Deugdzaam zijn is een innerlijke houding die ons in staat stelt om het midden te kiezen, zodanig dat ons gevoel hiermee in harmonie is. De activiteit die Aristoteles als primair gelukkig beschouwt is beschouwelijke activiteit. Voortreffelijke activiteit brengt genot met zich mee, en de kwalitatieve waarde van genot hangt af van de activiteit.

3. De vergelijking

Het doel van dit hoofdstuk is om de visies op geluk van aan de ene kant, Seligman en Kahneman en, aan de andere kant, Aristoteles met elkaar te vergelijken. Dit zal ik puntsgewijs aanpakken. De te vergelijken aspecten vallen uiteen in drie categorieën, te weten: geluk, deugd en subjectieve positiviteit. Er is hiernaast één te vergelijken component die buiten deze driedeling valt. Zowel Aristoteles als de positieve psychologie zijn, op het gebied van hun theorieën over geluk, beschuldigd van een vorm van egocentrisme. Hun reacties hierop zijn ook het vergelijken waard. Door het resultaat van deze vergelijkingen te beschouwen, is het mogelijk om iets te zeggen over de gerechtvaardigheid van de claim van intellectuele broederschap tussen positieve psychologie en Aristoteles, die met name door Seligman geuit wordt. We zullen in dit hoofdstuk zien dat deze vermeende band aan de waterige kant is.

3.1 Geluk

In deze sectie van het hoofdstuk staan twee dingen centraal: de definitie van geluk en de al dan niet daaruit volgende praktische normativiteit. We zullen zien dat de verschillen in opvatting over- en definitie van geluk dusdanig groot zijn, dat er welhaast sprake lijkt van enige incommensurabiliteit.

Een groot verschil is dat Aristoteles geluk ziet als iets objectiefs, waar de positieve psychologen geluk zien als iets subjectiefs. Bij een van de onderste bouwstenen van de theorie – de definitie – loopt de vergelijking dus al behoorlijk scheef. Dit fundamentele verschil in de definitie van geluk werkt zodanig door in de uitwerking van de respectievelijke theorieën over geluk, dat het een kwestie lijkt te zijn van appels (een objectieve theorie over geluk) met peren (een subjectieve theorie over geluk) vergelijken. Een belangrijke implicatie van dit verschil is bijvoorbeeld dat, zoals we hebben gezien, geluk bij Aristoteles uitsluitend bereikt kan worden door voortreffelijkheid (en gunstige omstandigheden), terwijl, bij mentale toestand-theorieën, gezien de daarin gehanteerde opvatting van geluk als iets subjectiefs, het *verlagen* van verwachtingspatronen of standaarden ook een effectieve strategie kan zijn om geluk te bereiken (Kristjansson 2010, 301). Immers, met lagere verwachtingen ben je sneller gelukkig in een bepaalde staat van leven (gegeven dat geluk een subjectieve aangelegenheid is). Er lijken weinig strategieën om gelukkig te worden te zijn, die nog verder afstaan van Aristoteles' aansporing om te lukken als mens. Een ander verschil voortkomend uit de objectief-subjectief waterscheiding, is de waarde van zelf-rapportages over geluk. In

subjectieve theorieën is het voor niemand mogelijk om zich te vergissen in de inschatting van je eigen geluksniveau. Als de respondent zegt gelukkig te zijn, dan is dat zo. Bij Aristoteles, waar geluk eerder een objectief te omschrijven opdracht is, ligt dat radicaal anders: weten hoe gelukkig je bent, is niet voor iedereen weggelegd en dat iemand zich hierin vergist, bijvoorbeeld iemand die denkt dat geluk genot is, is heel waarschijnlijk. Daar een dergelijk categorisch (niet-continu) definitieverschil van geluk tot zulke divergerende implicaties en uitwerkingen leidt, lijken de verschillen bij voorbaat al onoverbrugbaar.

Daarenboven leidt de objectief-subjectief tegenstelling ook tot een ongelijkheid in de normativiteit van ‘geluk’. Positieve psychologen houden zich ver van het doen van voorschrijvende uitspraken: ze zien wetenschap als een puur beschrijvende exercitie (Seligman 2002, 129). Dit standpunt hanteren zij ook met betrekking tot geluk. Een persoon kan gelukkig worden op de manier die hij zelf voorstaat, want geluk is iets subjectiefs. Seligman en Kahneman beschouwen de ene manier om de positieve mentale toestand te bereiken niet als beter dan de andere: hun theorie is amoreel (Kristjansson 2010, 308). Aristoteles’ theorie, daarentegen, is door en door moreel. Hij spreekt, met name in boek X van de *Ethica*, zonder twijfel over morele hiërarchie in de wegen tot geluk. Kortom: waar Kahneman en Seligman vanuit hun theorie over geluk geen normatief-ethische conclusies trekken die bepaalde manieren van gelukkig worden verkiezen boven andere, is voor Aristoteles wel degelijk de ene manier beter dan de andere.

3.2 Deugd

Deze paragraaf vergelijkt de opvattingen van Aristoteles en de positieve psychologen met betrekking tot het begrip ‘deugd’. Het is hier namelijk, dat positieve psychologen zich het meest uitdrukkelijk in het verlengde van Aristoteles plaatsen (bijvoorbeeld Peterson en Seligman 2004, 89). We hebben gezien dat Seligman inderdaad betoogt dat het uitoefenen van deugd gelukkiger maakt (zie paragraaf 1.2.1). Maar, in hoeverre bedoelen Seligman en Aristoteles hetzelfde met ‘deugd’? Wat ‘telt’ bij Aristoteles en Seligman als deugd – wat is deugdelijk? En, als laatste: hoe zien zij de relatie tussen geluk en deugd? Dat zijn de vragen die in deze paragraaf aan bod komen. Het doel is om, via deze deelvragen, na te gaan of Seligman zijn deugden-project terecht in het verlengde van Aristoteles’ deugdethiek plaatst.

3.2.1 De relatie tussen geluk en deugd

Wat betreft de relatie tussen geluk en deugd is er allereerst sprake van overeenstemming. Want, zowel Seligman als Aristoteles spreekt met zekerheid over een positieve correlatie tussen geluk en deugd. Dat wil zeggen, beiden zijn het erover eens dat, over het algemeen, wie deugdelijk handelt, gelukkiger zal zijn (in de volgende subparagraaf zullen we echter zien dat Seligman en Aristoteles nogal van mening verschillen over wat precies valt onder ‘deugdelijk handelen’).

Een eerste onderscheid is echter dat bij Aristoteles deugd noodzakelijk is voor geluk, terwijl het bij de psychologen een (inwisselbare) bijdragende (noch voldoende, noch noodzakelijke) factor lijkt te zijn (Schwartz en Sharpe 2006, 380). Psychologen onderzoeken de bijdrage van deugd aan geluk over het algemeen door eerst na te gaan wat door de maatschappij als deugzaam gezien wordt. Vervolgens worden mensen gevraagd om via zelf-rapportage aan te geven in hoeverre ze deze deugden bezitten. Hierna wordt deze individuen gevraagd om een vragenlijst in te vullen die geluk meet. Met deze procedure kunnen correlaties tussen geluk en deugd berekend worden en kan men een indicatie krijgen van de bijdrage van deugd aan geluk (bijvoorbeeld Peterson, Ruch, Beerman, Park en Seligman 2007). Op deze manier is een lijst met deugden samengesteld die bijdragen aan geluk (als mentale toestand): het Values In Action-project (VIA; Peterson en Seligman 2004). Aristoteles zou bezwaar maken tegen een dergelijke opvatting van deugd als *één van de vele* bijdragende factoren aan iemands geluksniveau, aangezien deugd voor hem een *noodzakelijke* voorwaarde is voor het voortreffelijk uitvoeren van je menselijke functie, ergo, voor gelukkig worden.

Nu, dit verschil in visie zou afgedaan kunnen worden als een verschil in gradatie (in tegenstelling tot het niet-continue verschil van subjectief versus objectief zoals geschetst in paragraaf 3.1). Dat deugd bij Aristoteles een meer centrale rol inneemt in het bereiken van geluk, wil niet zeggen dat Aristoteles het over iets anders heeft dan de positieve psychologen. Daarom moeten we inzoomen: wat is deugd, volgens Aristoteles en volgens Seligman?

3.2.2 De definitie van ‘deugd’

Deugd is voor Aristoteles een houding: een dispositioneel geworden keuze. Bij de positieve psychologen gaat het bijna uitsluitend over gedrag. Dit verschil tussen deugd als houding bij Aristoteles en deugd als gedrag bij de positieve psychologen is problematisch.

Volgens Aristoteles is het met betrekking tot deugd niet genoeg om deugdelijk te handelen, we moeten hebben geleerd om vanuit een zekere standvastigheid zelf te besluiten tot het juiste gedrag en de juiste emoties (voor een precieze uitwerking van de voorwaarden, zie paragraaf 2.2.1; *Ethica* 1105a30-1105b1). Positieve psychologen maken dit onderscheid tussen gedrag en houding over het algemeen niet.

Het tweede punt van kritiek luidt dat de deugden-lijst van het VIA project niks meer is dan bijeengeraapte deugden, zonder enige kritisch beredeneerde interne cohesie. In sterk contrast hiermee beschouwde Aristoteles een leven pas als gelukkig als het kritische reflectie bezat en gepaard ging met reflectieve eenheid (Kristjansson 2010, 306). Kristjansson (2010, 306) stelt dat positieve psychologen deugd lijken te zien als een “smorgasbord where items can be picked or not picked more or less at random”. Gegeven die willekeurigheid van de relatie tussen deugd en karakter bij de positieve psychologen, is het lastig om te zien hoe zij een Aristotelische notie van deugd kunnen gebruiken (Sugarman 2007, 195).

Aldus is de bewuste connotatie met het deugdbegrip van Aristoteles in onderzoeken zoals het VIA-project problematisch (zie ook Held 2005, 24) omdat in zulk onderzoek meestal geen goed begrip van ‘deugd’ heerst (Fowers 2012, 5), dat wil zeggen van het Griekse ‘aretè’. ‘Deugd’ zoals geïnterpreteerd in dergelijke onderzoeken, verschilt in essentiële mate van Aristoteles’ notie van deugd. Een belangrijk bezwaar tegen de gepretendeerde connectie tussen positieve psychologen en Aristoteles is dan ook dat het deugdbegrip van de positieve psychologen, namelijk de lijst met deugden die uit het VIA-project rolde, dusdanig verschilt van Aristoteles’ notie dat het om wezenlijk verschillende dingen gaat.

3.2.3 Wanneer is iets een deugd?

Bij Aristoteles hangt wat als deugdelijk gezien wordt af van de definitie van ‘een goed leven’. Deugden zijn per definitie noodzakelijke persoonlijke kwaliteiten voor het nastreven van ‘goede dingen’ (Fowers 2008, 630). Deze twee concepten lijken dus niet los van elkaar te kunnen staan (Fowers 2012, 6; Broadie 1991, 37). Niettemin pretenderen positieve psychologen dat dit wel kan, daar zij normatieve conclusies over wat een goed leven is willen vermijden. Dus, een ander problematisch aspect van de manier waarop psychologen het begrip ‘deugd’ gebruiken is de gepretendeerde morele neutraliteit ervan (bijvoorbeeld Peterson en Seligman 2004). Seligman schrijft (Peterson en Seligman 2004, 20): “We [psychologists] must cede the designation of a character strength to the larger society and

culture”. Ergens anders schrijft hij dat het slechts de taak van positieve psychologen is om deugden en karaktertrekken te beschrijven en de consequenties ervan in kaart te brengen; wat iedereen met deze informatie doet moet hij/zij zelf weten: positieve psychologie is niet prescriptief (Seligman 2002, 129). De positieve psychologie poogt dus om deugden te bestuderen zonder een onderliggende opvatting van ‘goed’ te hanteren. Vanuit het Aristotelische paradigma lijkt dit onmogelijk. Het bestuderen van een deugd in een waarde-neutrale setting lijkt een illusie vanwege de inherente koppeling van deugd aan een definitie van ‘goed’; Seligmans appèl aan de Aristotelische notie van deugd is dan ongegrond (Banicki 2014 maakt een vergelijkbaar argument).

Een waarde-neutrale (amorele) opvatting van deugd leidt tot een situatie waarin alle mensen als gelukkig kunnen worden gezien, zolang ze een aantal “deugden” uit de lijst van het VIA-project verwezenlijken. Maar, de manier waarop deze deugden verwezenlijkt worden in de praktijk doet niet ter zake, want de positieve psychologen onthouden zich van voorschrijvende normatieve uitspraken. Noch behoeft er enige interne consistentie te zijn tussen de deugden die de persoon kiest uit de VIA-lijst. En, ten derde, het is niet zo dat het gevoel van de persoon die zich ‘deugdelijk’ gedraagt in harmonie moet zijn met het gedrag. Dat wil zeggen: bij Aristoteles is het essentieel dat, om deugdelijk te zijn, deugdelijke handelingen ook goed voelen. Positieve psychologen noemen dit criterium niet. Deze drie kenmerken van het deugdbegrip van de positieve psychologen hebben als consequentie dat het volgens deze theorie niet empirisch onmogelijk, noch logisch inconsistent is dat iemand die wel een paar ‘deugden’ uit de VIA-lijst verwezenlijkt, maar dit doet ten koste van anderen, zichzelf of vanwege immorele doeleinden, deugdzaam en gelukkig is. Het is hier niet mijn doel om die (empirische) claim aan een kritisch-exegetische evaluatie te onderwerpen; het punt is dat, gezien die consequentie – die radicaal tegengesteld is aan de consequenties van Aristoteles’ paradigma van geluk – het beroep op Aristoteles’ notie van deugd inhoudelijk ongegrond is¹¹.

¹¹ Interessant genoeg geeft Seligman in een eindnoot (2002, 303) te kennen op de hoogte te zijn van dit bezwaar. In Jayawickreme, Pawelski en Seligman (2008) komt hij er ook op terug. Deze consequenties van het weigeren van het toevoegen van een morele component lijken positieve psychologen over het algemeen voor lief te nemen (zie ook Nakamura en Csikszentmihalyi 2005, 101). Als moraliteit echter beperkt wordt tot empirische trends, lijkt de gepretendeerde verwantschap met Aristoteles’ deugdentheorie onterecht. In een eudaimonische theorie over geluk is enige voorschrijvende en evaluerende normativiteit onvermijdelijk (Robbins 2008).

3.3 Subjectieve positiviteit

Een zeker subjectief welbevinden, een prettig gevoel, is centraal voor de noties van geluk van Seligman en vooral die van Kahneman. Dit vloeit voort uit hun opvatting van geluk als mentale toestand: als geluk primair een mentale toestand is, is het belangrijk dat deze mentale toestand zodanig is dat het subject zichzelf als gelukkig omschrijft. Daarvoor moet deze mentale toestand positief zijn. Deze theorieën hebben dan ook een hedonistisch karakter (1), met een nadruk op genot (2). Hoe verhouden deze drie kenmerken zich tot Aristoteles' theorie over geluk?

3.3.1 Hedonisme

Volgens het hedonisme is plezier het belangrijkste intrinsieke goed. Kahnemans theorie over geluk (zie paragraaf 1.1.1) wordt over het algemeen gezien als zijnde van een hedonistische aard. Immers, geluk bestaat daarin uit een optelsom van plezierige gevoelens (gevoelens die hoog scoren op valentie). Aristoteles laat in de *Ethica* zijn licht schijnen op hedonistische invullingen van 'geluk' en ageert hier tegen de juistheid van een dergelijke interpretatie van het hoogste doel en de wenselijkheid van de hedonistische levenswijze (*Ethica* 1095b15-20). Hij stelt allereerst vast dat, aangezien geluk het hoogste doel is, en hedonisten geluk gelijkstellen aan genot, voor hen genot het hoogste doel is. Om drie redenen kan genot echter niet het hoogste doel zijn. Ten eerste zou je overgeven aan genot leiden tot een slaafs leven. Ten tweede streeft de mens niet zonder meer naar genot, dat het tegenovergestelde van pijn is, want dan zou de gelukkigste mens gelukkig zijn omdat hij erg goed is in het wegnemen van pijn, en dat lijkt een onjuiste beschrijving van de werkelijkheid. Ten derde kan genot niet het hoogste goed zijn, want als een combinatie van genot met een ander goed beter is dan genot alleen is genot dus niet het hoogste goed, en dat is het geval: we kunnen, volgens Aristoteles, dingen toevoegen aan genot zodat het aangener wordt (*Ethica* 1172b28-34).

3.3.2 Genot

In mentale toestand-theorieën over geluk speelt genot natuurlijk een belangrijke rol. Als geluk een mentale staat is, is er een sterke relatie tussen geluk en genot. Een relatie waarin, logisch gezien, genot bijdraagt aan geluk – genot is tenslotte een mentale toestand die zeer hoog scoort op valentie. Hoe verhouden de zienswijzen van Aristoteles en de positieve psychologen over genot zich tot elkaar?

Aan de ene kant is er sprake van overeenstemming. Aristoteles definieert genot onder andere als ongehinderde activiteit. Deze component van flow speelt ook bij positieve psychologen een voorname rol in het genotsbegrip. Seligman, bijvoorbeeld, heeft flow opgenomen in zijn model van welzijn, onder de noemer ‘betrokkenheid’ (zie paragraaf 1.1.2). Flow is voor positieve psychologen optimale psychologische aanwezigheid: een staat van zijn waarin je met je volledige aandacht betrokken bent bij je huidige taak. De kern van flow is dat je *volledig opgaat* in waar je mee bezig bent. Zulke ervaringen worden binnen de positieve psychologie aangeduid als een sleutel tot geluksgevoel (Seligman en Csikszentmihalyi 2000; Csikszentmihalyi 2013). Aristoteles, sprekende vanuit de opvatting van genot als ongehinderde activiteit, zou het er mee eens zijn dat dergelijke flow-ervaringen bijdragen aan genot.

Aan de andere kant is er sprake van een meningsverschil over kwalitatieve verschillen in genot. Bij Aristoteles is het zo dat het ene genot beter is dan het andere. Hoe ‘hoog’ een genot ‘scoort’ wordt bepaald door de activiteit: de waarde van genot hangt volledig af van de waarde van de activiteit. Het genot van ‘hogere’ activiteiten (zoals contemplatieve activiteit) is dus beter dan het genot van ‘lagere’ activiteiten (zoals eten). Positieve psychologen reppen niet over zulke kwalitatieve verschillen. In navolging van Betham (in het geval van Kahneman zelfs met een expliciet beroep op hem) worden alle positieve ervaringen op één hoop gegooid, zodanig dat er enkel sprake is van kwantitatieve verschillen.

Daarnaast verschillen Aristoteles en de positieve psychologen van mening over de relatie tussen genot en geluk. Bij Seligman en Kahneman is genot een substantiële *bijdragende factor* is aan geluk en dus iets is wat voorafgaat aan geluk: je geniet, en daardoor ben je gelukkig. Bij Aristoteles is genot een *bijproduct* van gelukkig zijn (lukken als mens): je bent gelukkig, en daardoor ervaar je genot; het voortreffelijke leven draagt genot in zich (*Ethica* 1099a16).

3.4 Verschillende reacties op het egocentrisme-bezwaar

Zowel de visie op geluk van Aristoteles als die van de positieve psychologen heeft te maken gekregen met het egocentrisme-bezwaar. Aristoteles wordt hiervan beschuldigd omdat het cultiveren van deugd uiteindelijk een activiteit is waarbij het draait om zelfontwikkeling. Ontwikkeling van het zelf is primair, daarna komt de rest pas. De beschuldiging jegens positieve psychologie luidt dat het daar puur om zelfvulling gaat: alleen om persoonlijk geluk (bijvoorbeeld geuit door Becker en Marecek 2008, 1771). De gemeenschappelijke

noemer in de kritieken op Aristoteles en de positieve psychologie is dat sociale instituties en dergelijke grotendeels irrelevant lijken bij het bereiken van geluk.

Aristoteles antwoordt hierop dat individuele vorming altijd voorafgaat aan sociale vorming (*Ethica* 1179b-1181b). Kristjansson (2010, 299) schrijft hierover: “While remaining faithful to a communitarian thesis about individual development for a flourishing life being inconceivable outside of a flourishing community, Aristotle claimed that politics supervenes on personal morality”. Het is dus zaak om eerst te zorgen dat de individuen lukken als mens, alvorens kwesties van politiek en rechtvaardigheid in ogenschouw te nemen.

Positieve psychologen kiezen meestal een andere tactiek, vanuit een overwegend praktisch perspectief (zie bijvoorbeeld Lyubomirsky en Abbe 2003). Wat logischerwijs eerst zou moeten komen voor het bereiken van geluk, het cultiveren van individuele kenmerken of het creëren van positieve sociale instituties is een kip-of-ei situatie. Het belangrijke is om ergens te beginnen, en interventies op het persoonlijke niveau zijn simpelweg veel praktischer. Niettemin is het beoogde uiteindelijke voordeel hiervan “the deliberate creation of institutions that enable good character” (Peterson en Seligman 2004, 5).

4. Conclusie

Ik begon deze scriptie met de vaststelling dat positieve psychologen hun visie op geluk regelmatig in het verlengde plaatsen van Aristoteles' deugdethiek. Om de rechtvaardigheid van zulke claims vast te stellen, heb ik beide theorieën geanalyseerd en met elkaar vergeleken. De conclusie van deze vergelijking luidt dat de gelukstheorieën van de positieve psychologen en Aristoteles dermate verschillend zijn, dat zulke aanspraken ongegrond lijken. Reeds op definitioneel niveau lijken de twee opvattingen over geluk bijzonder onverwant: waar Aristoteles een objectieve benadering van geluk voorstaat, zien positieve psychologen geluk als een subjectieve mentale staat. Op het gebied van deugd blijkt er ook sprake van een waterige band. De manier waarop positieve psychologen 'deugd' zien is nauwelijks vergelijkbaar met Aristoteles. Beide hanteren behoorlijk andere visies op wat deugd is, wanneer iemand deugdelijk is en de al dan niet inherente moraliteit/normativiteit van het begrip 'deugd'. Het VIA-project expliciet in het verlengde van Aristoteles' deugdethiek plaatsen lijkt dan ook inhoudelijk ongegrond. Ten derde is er sprake van verschillen met betrekking tot de rol van subjectief welbevinden, genot en hedonisme in de rol van geluk – en reageren beide partijen anders op het egocentrisme bezwaar, wat ook merkwaardig is, als de ene theorie daadwerkelijk zo direct in het verlengde ligt van-, of equivalent is aan, de andere. Hoewel er ook enige consensus is tussen beide visies op geluk, bijvoorbeeld met betrekking tot de positieve correlatie tussen deugdelijkheid en geluk, is er op conceptueel niveau sprake van dusdanige meningsverschillen waardoor dergelijke overeenstemmingen weinig betekenisvol lijken. Al met al lijkt het erop dat positieve psychologen hun intellectuele verwantschap met Aristoteles op het gebied van geluk overschatten.

5. Literatuurlijst

- Ackrill, John L. 1981. *Aristotle the Philosopher*. Oxford: Oxford University Press.
- Alexandrova, Anna. 2005. "Subjective well-being and Kahneman's 'objective happiness'." *Journal of Happiness Studies* 6: 301-324.
- Angner, Erik. 2010. "Subjective well-being." *The Journal of Socio-Economics* 39: 361-368.
- Angner, Erik. "Subjective well-being: when and why it matters." Working paper, George Mason University, 2012.
- Annas, Julia. 1992. "The Good Life and the Good Lives of Others." *Social Philosophy and Policy* 9: 133-148.
- Aristoteles. *Ethica*. Vertaald door Christine Pannier en Jean Verhaeghe. Groningen: Historische Uitgeverij, 1999.
- Banicki, Konrad. 2014. "Positive psychology on character strengths and virtues. A disquieting suggestion." *New Ideas in Psychology* 33: 21-34.
- Becker, Dana en Jeanne Marecek. 2008. "Positive psychology: History in the remaking?" *Theory & Psychology* 18: 591-604.
- Brickman, Philip, Dan Coates, en Ronnie Janoff-Bulman. 1978. "Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?." *Journal of personality and social psychology* 36: 917-927.
- Broadie, Sarah. 1991. *Ethics with Aristotle*. Oxford: Oxford University Press.
- Cooper, John M. 1987. "Contemplation and happiness: A reconsideration." *Synthese* 72: 187-216.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2013. *Flow: The psychology of happiness*. New York: Random House.
- Delle Fave, Antonella, en Marta Bassi. 2009. "The contribution of diversity to happiness research." *The Journal of Positive Psychology* 4: 205-207.
- Diener, Ed, en Martin E.P. Seligman. 2004. "Beyond money toward an economy of well-being." *Psychological science in the public interest* 5: 1-31.
- Fowers, Blaine J. 2008. "From Continenence to Virtue Recovering Goodness, Character Unity, and Character Types for Positive Psychology." *Theory & Psychology* 18: 629-653.
- Fowers, Blaine J. 2012. "Placing virtue and the human good in psychology." *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32: 1-9.
- Haidt, Jonathan. 2006. *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.

- Haybron, Daniel. 2008. "Philosophy and the science of subjective well-being." In *The science of subjective well-being*, redactie door Michael Eid en Randy J. Larsen, 17-43. New York: Guilford Press.
- Held, Barbara S. 2005. "The "Virtues" of Positive Psychology." *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology* 25: 1-34.
- Henderson, Luke W., en Tess Knight. 2012. "Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing." *International Journal of Wellbeing* 2: 196-221.
- Jayawickreme, Eranda., James Pawelski, en Martin E.P. Seligman. 2008. "Happiness: Positive psychology and Nussbaum's capabilities approach." In *Library of Living Philosophers: The Philosophy of Martha Nussbaum*, redactie door Randall Auxier. Chicago: Open Court.
- Kahneman, Daniel. 1999. "Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach." In *Choices, Values and Frames*, redactie door Daniel Kahneman en Amos Tversky, 673-692. New York: Cambridge University Press.
- Kahneman, Daniel, en Alan B. Krueger. 2006. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives* 20: 3-24.
- Kahneman, Daniel, Peter P. Wakker, en Rakesh Sarin. 1997. "Back to Bentham? Explorations of experienced utility." *The Quarterly Journal of Economics* 112: 375-405.
- Kahneman, Daniel, Edward Diener, en Norbert Schwarz, eds. 2000. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, Daniel, Alan B. Krueger, David Schkade, Norbert Schwarz, and Arthur Stone. 2004. "Toward national well-being accounts." *American Economic Review*: 429-434.
- Kristjánsson, Kristján. 2010. "Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues." *Review of General Psychology* 14: 296-310.
- Lyubomirsky, Sonja en Allison Abbe. 2003. "Positive psychology's legs." *Psychological Inquiry* 14: 132-136.
- Martin, Mike W. 2007. "Happiness and virtue in positive psychology." *Journal for the theory of social behaviour* 37: 89-103.
- McDowell, John. 1980. "The Role of Eudaimonia in Aristotle's Ethics." In *Essays on Aristotle's ethics*, redactie door Amélie O. Rorty, 359-367. Berkeley: University of California Press.
- Nakamura, Jeanne en Mihaly Csikszentmihalyi. 2005. "The concept of flow". In *The*

- Handbook of Positive Psychology*, redactie door Charles R. Snyder en Shane J. Lopez, 89-105. Oxford: Oxford University Press.
- Nozick, Robert. 1974. *Anarchy State, and Utopia*. New York: Basic Books.
- Nussbaum, Martha C. 2008. "Who is the happy warrior? Philosophy poses questions to psychology." *The Journal of Legal Studies* 37: 81-113.
- Parfit, Derek. 1984. *Reasons and Persons*. Oxford: Clarendon Press.
- Peterson, Christopher en Martin E.P. Seligman. 2004. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, Christopher, Willibald Ruch, Ursula Beermann, Nansook Park, en Martin EP Seligman. 2007. "Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction." *The Journal of Positive Psychology* 2: 149-156.
- Plutchik, Robert E., en Hope R. Conte, eds. 1997. *Circumplex models of personality and emotions*. Washington DC: American Psychological Association.
- Robbins, Brent D. 2008. "What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology." *The Humanistic Psychologist* 36: 96-112
- Roche, Timothy D. 1988. "Ergon and Eudaimonia in Nicomachean Ethics I: Reconsidering the Intellectualist Interpretation." *Journal of the History of Philosophy* 26: 175-194.
- Scanlon, Thomas M. 1998. "The status of well-being." In *The Tanner Lectures on Human Values, Vol. 19*, redactie door Grethe B. Peterson, 99-143. Salt Lake City: The University of Utah Press.
- Schokkaert, Erik. 2007. "Capabilities and satisfaction with life". *Journal of Human Development* 8: 415-430.
- Schueller, Stephen M., and Martin EP Seligman. 2010. "Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being." *The Journal of Positive Psychology* 5: 253-263.
- Schwarz, Norbert, en Fritz Strack. 2000. "Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications." In *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, redactie door Daniel Kahneman, Edward Diener en Norbert Schwarz, 61-84. New York: Russell Sage Foundation.
- Schwartz, Barry, and Kenneth E. Sharpe. 2006. "Practical wisdom: Aristotle meets positive psychology." *Journal of Happiness Studies* 7: 377-395.
- Seligman, Martin E.P. 1998. "What is the good life". *APA monitor*, 29: 2-5.
- Seligman, Martin E.P. 2002. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to*

- realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, Martin E.P. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. London: Nicholas Brealy Publishing.
- Seligman, Martin E.P. en Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55: 5-14.
- Seligman, Martin E.P., Acacia C. Parks, and Tracy Steen. 2004. "A balanced psychology and a full life." *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences* 359: 1379-1382.
- Seligman, Martin E.P., Tracy A. Steen, Nansook Park, and Christopher Peterson. 2005. "Positive psychology progress: empirical validation of interventions." *American Psychologist* 60: 410-421.
- Sen, Amartya. 2008. "The economics of happiness and capability". In *Capabilities and Happiness*, redactie door Luigino Bruni, Flavio Comin en Maurizio Pugno, 16-27. Oxford: Oxford University Press.
- Sugarman, Jeff. 2007. "Practical rationality and the questionable promise of positive psychology." *Journal of Humanistic Psychology* 47: 175-197.
- Taylor, Shelley E., Rosemary R. Lichtman, en Joanne V. Wood. 1984. "Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer." *Journal of personality and social psychology* 46: 489-502.
- Tiberius, Valerie. 2006. "Well-Being: Psychological Research for Philosophers." *Philosophy Compass* 1: 493-505.
- Tiberius, Valerie. 2008. *The reflective life: Living wisely with our limits*. Oxford: Oxford University Press.
- Tiberius, Valerie, en Alicia Hall. 2010. "Normative theory and psychological research: Hedonism, eudaimonism, and why it matters." *The Journal of Positive Psychology* 5: 212-225.
- Van Tongeren, Paul J.M. 2007. *Geluk, deugd, plicht, keuze. Acht colleges over de geschiedenis van de ethiek*. Nijmegen: Uitgeverij Roelants.
- Vittersø, Joar, en Yngvil Søholt. 2011. "Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being." *The Journal of Positive Psychology* 6: 326-335.
- Waterman, Alan S. 1993. "Two conceptions of happiness: Contrasts of personal

expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment.” *Journal of Personality and Social Psychology* 64: 678-691.

Waterman Alan S., Seth J. Schwartz en Regina Conti. 2008. “The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation.” *Journal of Happiness Studies* 9: 41-79.

White, Nicholas. 1995. “Conflicting parts of happiness in Aristotle's ethics.” *Ethics* 105: 258-283.