



Homo collaboratus

De essentie van duurzame vitaliteit

Inhoud

1. Inleiding	4
1.1 Wetenschappelijke belangstelling voor ‘het goede leven’ neemt toe	4
1.2 Een goed leven draait om waardigheid en samenwerken	4
2. Waardigheid	5
2.1 Elk mens is inherent waardevol	5
2.2 Een toetsbare invulling van het begrip waardigheid	5
2.3 Sociale waardigheid	6
2.4 De rol van wetenschap	6
2.5 Waardigheidscomponenten	7
2.6 Gefrustreerd, voorzien en bevredigd	7
2.7 Zelfbeschikking en eigenwaarde	8
2.8 Zelfontplooiing	8
2.9 Subjectieve sociale status	9
2.10 Waardigheidsindex	9
2.11 Het betoog	10
2.12 Samenvatting waardigheid	10
3. Basisbehoeften	11
3.1 Basis- en normale behoeften	11
3.2 Biologische en psychologische basisbehoeften	11
3.3 Biologische behoeften bevooroordeeld	12
3.4 Emancipatie psychologische behoeften	12
3.5 Intrinsieke en extrinsieke doelen	13
3.6 Samenvatting basisbehoeften	13

4. Moraliteit	14
4.1 Moreelpsychologie	14
4.2 Universe morele behoeften	14
4.3 Homo economicus	14
4.4 Homo collaboratus	15
4.5 Morele verontwaardiging	15
4.6 Ongezonde compensatie van waardigheid	15
4.7 Leiderschap	15
4.8 Morele verwonding	16
4.9 Samenwerken prioriteert behoeften	16
4.10 Échte autonomie	16
4.11 Relationele autonomie	16
4.12 Weerbaarheid	17
4.13 Samenvatting moraliteit	17
5. Vitaliteit	18
5.1 Kerndimensies vitaliteit	18
5.2 Geen sterke relatie tussen gezondheid en vitaliteit	19
5.3 Duurzame vitaliteit	19
5.4 Samenvatting Vitaliteit	19
6. Aanbevelingen	20
7. Resumé	22
Over Chivo	23

1. Inleiding

Er wordt al duizenden jaren door filosofen en theologen gedebatteerd over wat een goed leven is. Uit die debatten zijn veel verschillende standpunten voortgekomen die soms tegenstrijdig zijn. Een eenduidig antwoord op de vraag wat een goed leven is, kan een positieve invloed hebben op hoe we ons leven en onze maatschappij inrichten.

1.1 Wetenschappelijke belangstelling voor 'het goede leven' neemt toe

Redelijk recent is de belangstelling vanuit de wetenschap voor 'het goede leven' flink toegenomen, waardoor standpunten - op basis van feiten - beter onderbouwd en afgewogen kunnen worden. Met de toegenomen kennis kunnen we een veel beter antwoord geven op de vraag wat een goed leven is. Er zijn de afgelopen halve eeuw inmiddels diverse determinanten geïdentificeerd en het is daarom van groot belang om deze te gebruiken om een onderbouwd standpunt te ontwikkelen over het goede leven.

1.2 Een goed leven draait om waardigheid en samenwerken

In dit rapport zullen we betogen dat een goed leven draait om waardigheid en dat die waardigheid ontstaat door samenwerken. Het streven naar en

beschermen van de eigen waardigheid ligt besloten in de natuur van de mens. Vervolgens zullen we onderbouwen dat de componenten waaruit waardigheid is opgebouwd natuurlijke driften zijn, die onder de juiste omstandigheden leiden tot duurzame vitaliteit. Daarmee komen we tot de volgende zeven standpunten:

- Waardigheid is de basis van een goed leven en leidt tot duurzame vitaliteit.
- Waardigheid is grondwettelijk en geeft het recht op het nastreven van een waardig leven.
- Waardigheid heeft een subjectief component dat we sociale waardigheid noemen.
- Basisbehoeften en moraliteit zijn de meest impactvolle determinanten van waardigheid.
- Deze determinanten van waardigheid liggen besloten in de natuur van de mens en zijn wetenschappelijk te toetsen.
- Waardigheid verhoogt de bereidheid om samen te werken.
- Waardigheid verhoogt aantoonbaar het welbevinden en de (mentale) weerbaarheid.

De voornoemde standpunten zullen in deze whitepaper worden beschreven, onderbouwd en worden geïntegreerd tot een eerste aanzet van een vitaliteitsraamwerk voor de ontwikkeling van mens en maatschappij als route naar een vitalere wereld.



2. Waardigheid

Waardigheid is een rechtsfilosofisch begrip dat onderdeel uitmaakt van de Nederlandse grondwet, [artikel II-61](#). In de 2004 editie staat het volgende:

“De menselijke waardigheid is onschendbaar. Zij moet worden geëerbiedigd en beschermd.”

Het beginsel van de menselijke waardigheid is vastgelegd in de [preamble van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens](#) uit 1948. Daarin staat zelfs dat waardigheid niet alleen een recht op zich is, maar de basis vormt voor alle fundamentele mensenrechten. Ontleende rechten relevant voor deze whitepaper zijn:

- Recht op nastreven van een waardig leven
- Recht op zelfbeschikking
- Recht op zelfontplooiing

2.1 Elk mens is inherent waardevol

Waardigheid is niet iets wat je krijgt, maar wat je hebt als mens. Dat wordt inherente waardigheid genoemd en is bepaald als reactie op de Tweede Wereldoorlog. Die inherente waardigheid kan je niet worden afgenomen en toch is het een onderwerp in de rechtspraak. Vooral in zaken waarbij men ongewild wordt betast, van vrijheid wordt beroofd of op een andere wijze wordt vernederd. Er is dan sprake van schending van dat universele recht op waardigheid bij de persoon in kwestie.

2.2 Een toetsbare invulling van het begrip waardigheid

Toch worstelt men al sinds de publicatie van de preamble met de concrete invulling van het begrip waardigheid en het toenemend gebruik hiervan in de rechtszaal. Er blijkt echter verschil te zijn in absolute en contextgevoelige schendingen van dit recht¹. Er is consensus als het gaat om moord en diefstal, maar wanneer het leven om compassievolle redenen beëindigd mag worden is minder duidelijk. Het ontbreken van een toetsbare definitie leidt daarom in sommige gevallen tot niet-aanvechtbare argumenten². Zo kunnen twee partijen in dezelfde zaak claimen dat de ander hun waardigheid heeft aangetast zonder dat dit concreet wordt ingevuld. Het begrip waardigheid is daarmee onderhevig aan interpretatie, zo wordt ook beschreven in de 'Menselijke waardigheid in de Nederlandse Grondwet'³. Het wordt daarom tijd voor een meer toetsbare- en normeerbare vertaling van het begrip waardigheid.



Eleanor Roosevelt en de declaratie van de universele rechten van de mens (1949) Credits FDR Presidential Library & Museum.

¹Pellegrino ED 2005

²McCrudden C 2008

³Brems E & Vrielink J 2009

2.3 Sociale waardigheid

Het niet concreet in kunnen vullen van het begrip waardigheid is mede toe te schrijven aan het gegeven dat er ook sprake moet zijn van een subjectief aandeel. Susan Killmister, hoogleraar (moreel)filosofie, pleit voor het opsplitsen van een waardigheid in drie met elkaar verweven strengen, namelijk persoonlijke, sociale en statuswaardigheid. Ze beschrijft in 'Contours of dignity' hoe waardigheid onderhevig is aan normen en dus subjectief of relatief ten opzichte van een groep zijn. Het haakt aan op de uitkomst van een rechtspraakanalyse dat waardigheid mogelijk vertaald mag worden naar het psychologisch construct 'eigenwaarde'⁴. Ook is er eerder geclaimd dat waardigheid uitgelegd moet worden als respect hebben voor iemands autonomie of zelfbeschikking⁵. Dit ligt in de lijn met de standpunten van de filosoof Immanuel Kant, die van grote invloed is geweest op de huidige rechtsinterpretatie van waardigheid. Al deze overwegingen bekrachtigen het bestaan van een subjectief aandeel van waardigheid. Dat wordt ook bevestigd in jurisprudentie en zou ook meegenomen moeten worden in een toetsbare- en normeerbare vertaling van het begrip waardigheid.

Hoewel Killmister erkent dat haar drie strengen van waardigheid verweven met elkaar zijn, is de relatie tussen persoonlijke en sociale waardigheid veel intiemer dan men veelal veronderstelt. Eigenwaarde is weliswaar het beeld dat iemand emotioneel van zichzelf heeft, maar wordt sterk beïnvloed door anderen. Ze zijn dus niet zo gemakkelijk te scheiden en dat ligt in lijn met de interpretatie van relationele autonomie van de filosoof Benedictus de Spinoza. Ook wij zullen betogen dat relationele autonomie dichterbij de waarheid ligt dan individuele autonomie, maar dan op basis van sociale

wetenschap. Wij zullen daarom de subjectieve persoonlijke en sociale varianten van Killmister samentrekken tot sociale waardigheid. De derde variant van Killmister gaat veel meer over respect dan waardigheid. Deze whitepaper gaat echter over inherente waardigheid en dat is iets wat je hebt, terwijl respect iets is wat je verdient. We laten een bespreking ervan daarom buiten beschouwing.

2.4 De rol van wetenschap

Een meer objectief toetsbare vorm van waardigheid vereist dat het gekwantificeerd kan worden. Dit lijkt in strijd met het subjectieve karakter van sociale waardigheid. Het ligt voor de hand dat het subjectieve deel via neurowetenschappen in kaart gebracht moet worden, maar dat is met de huidige stand der techniek in neurowetenschappen nauwelijks mogelijk. Hoewel men in de neurowetenschappen veel vooruitgang heeft geboekt, blijkt dat dit zelden of nooit een vondst heeft opgeleverd die met een goed ontworpen psychologisch- of sociaal experiment niet al eerder en veelal beter is vastgesteld. In dat geval zijn er harde uitkomstmaten in de vorm van gedrag. Als we het gevoelsleven betrekken bij het ontwerpen van experimenten, ziet men verfijndere voorspellingen. Gevoel stuurt namelijk gedrag. De psychologische methode om het gevoelsleven te bestuderen is simpelweg het stellen van vragen aan de persoon in kwestie. In structurele vorm is dat door middel van gevalideerde vragenlijsten waar men na gedragsobservaties documenteert of experimenten omheen ontwerpt. Een halve eeuw aan observaties en experimenten heeft inmiddels geleid tot diverse wetenschappelijke (mini) theorieën. Het belang van een wetenschappelijke theorie mag niet onderschat worden, omdat deze uitkomsten voorspelt

Restanten Rotterdam na bombardement van 14 mei 1940. Credits HF Grimeyer.



van situaties die men nog niet eerder heeft meegemaakt. "Er is niets praktischer dan een goede theorie" schreef psycholoog Kurt Lewin al in 1952. Voor de onderbouwing van deze whitepaper maken we gebruik van de vele experimentele uitkomsten die de literatuur rijk is en zullen we terugvallen op de wetenschappelijke theorie om eventuele hiaten te dichten in onze standpunten.

2.5 Waardigheidscomponenten

Vanuit een rechtsfilosofisch standpunt kan men waardigheid vertalen naar het uitgangspunt dat elk mens gelijke waarde heeft. Dit is de basis van vrijheid, gerechtigheid en vrede. Ze moeten genocide en slavernij voorkomen, hetgeen beschouwd mag worden als het tegenovergestelde van het goede leven. Dat universele karakter overstijgt elke cultuur of levensbeschouwing. De waardigheid van de mens is onschendbaar en staat boven elke vorm van cultureel relativisme. De componenten waaruit waardigheid is opgebouwd moeten daarom ook een universeel karakter hebben. Ze gelden dus voor elk mens uit elk land in elk tijdvak. In deze whitepaper zullen we onderbouwen dat basisbehoeften en moraliteit de belangrijkste determinanten van waardigheid zijn. Rechtvaardigheid en loyaliteit zijn voorbeelden van oordelen van gedrag die vallen onder moraliteit en we zullen die, voor de consistentie, morele behoeften noemen. Daarnaast zullen we de basisbehoeften en morele behoeften, vanwege hun plaats in ons betoog, ook samen adresseren als waardigheidscomponenten.

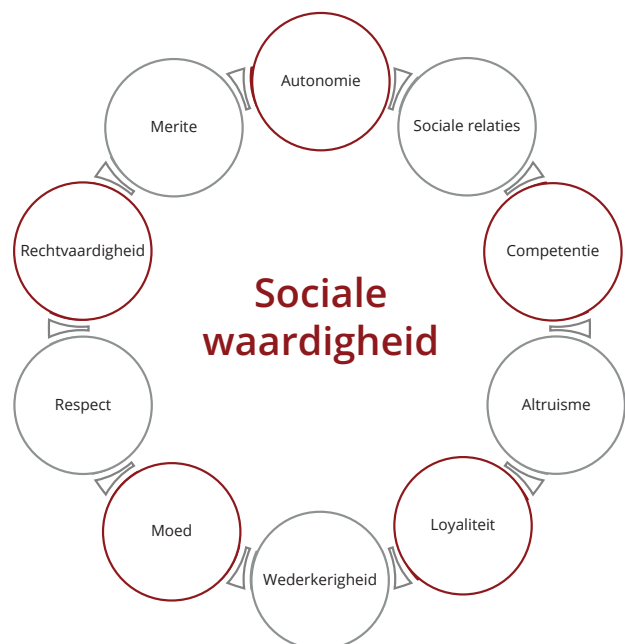
2.6 Gefrustreerd, voorzien en bevredigd

Hoewel de waardigheidscomponenten universeel zijn voor elk mens, is de invulling per individu verschillend. Een eenvoudig te begrijpen voorbeeld is voedsel. Iedereen heeft voedsel nodig. Dat maakt het een basisbehoefte en is dus universeel. Hoeveel men eet is echter per individu anders. Naast de kwantiteit van nutriënten hebben we ook nog te maken met voorkeur, dus wat men eet. Dat brengt ons bij de begrippen gefrustreerd, voorzien en bevredigd. Te weinig nutriënten frustreert de basisbehoefte die men op kan lossen met hoeveelheid. Men is daarna niet langer meer gefrustreerd in deze basisbehoefte, maar het betekent niet dat men kan eten naar eigen voorkeur. Men is voorzien, maar er is geen bevrediging. Het is juist de bevrediging van die

basisbehoeften die bijdraagt aan de ontwikkeling van de mens. Frustratie en bevrediging vormen daarmee de uiteinden van een spectrum. Deze principes blijken ook van toepassing op de meer subjectieve psychologische basisbehoeften en moraliteit. Aangezien waardigheid onschendbaar is, zullen we dit moeten vertalen naar een meer beïnvloedbare situatie en dat is het idee van een goed leven. Voor het overzicht is het praktisch gebleken om een driedeling te maken:

1. Overleven (merendeel van de waardigheidscomponenten is gefrustreerd).
2. Leven (merendeel van de waardigheidscomponenten is voorzien).
3. Waardig leven (merendeel van de waardigheidscomponenten is bevredigd).

Men kan dan spreken van een recht op een waardig leven of het recht om een waardig leven na te streven. In het laatste geval gaat het vooral om het faciliteren van kanselijkheid en dat sluit ook aan op het beginsel van merite: het idee dat je op eigen verdienste vooruitkomt. Dat is een morele basisbehoefte, maar een die niet los gezien kan worden van het aandeel dat toeval heeft in succes. Als het uitgangspunt is dat men gaat voor kanselijkheid, dan zou men op zijn minst moeten stoppen met het frustreren van de waardigheidscomponenten van anderen.



Sociale waardigheid is opgebouwd uit psychologische basis- en morele behoeften

2.7 Zelfbeschikking en eigenwaarde

Zelfbeschikking, soms ook wel autonomie genoemd, is voorgesteld als een functioneel synoniem voor waardigheid. Dat gaat slechts ten dele op omdat diverse populaties een beperkt vermogen hebben tot zelfbeschikking. Daarbij kan men denken aan baby's, demente ouderen en geestelijk gehandicapten die over minder zelfbewustzijn of helderheid van geest beschikken. Dat verandert echter niets aan hun waardigheid. Mocht men echter wel zelfbewust zijn, zoals bij gevangenen het geval is, dan is er sprake van verminderde zelfbeschikking, terwijl men toch streeft naar een menswaardige behandeling. Met zoveel uitzonderingen kan zelfbeschikking geen synoniem zijn van waardigheid. Dat geldt ook voor eigenwaarde, omdat zelfbewustzijn noodzakelijk is voor eigenwaarde. Zelfbewustzijn is echter een eigenschap die zich door de jaren heen ontwikkelt.

“Echte zelfbeschikking is niet mogelijk zonder eigenwaarde”

Daarnaast is het nog maar de vraag of zelfbeschikking een puur individuele zaak is. Dat is niet zo vanzelfsprekend, zo blijkt uit de verschillende standpunten die landen innemen als het gaat om vrijwillige levensbeëindiging⁶. Ook mag men niet zomaar een lichaamsdeel amputeren, ook al geeft de persoon in kwestie toestemming. Er zijn, ook nu al, grenzen aan zelfbeschikking. Bovendien is zelfbeschikking een complex gelaagd construct dat uitgebreid bestudeerd is. Zelfbeschikking en eigenwaarde zijn sociaalwetenschappelijk gezien verschillende constructen, maar wel onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zonder eigenwaarde zijn de keuzes vaak het gevolg van schaamte of schuldgevoelens en minder gedreven door wat men echt wil. Het demonstreert dat vrijwilligheid een relatief begrip is en daarom geen functioneel synoniem van waardigheid kan zijn.

Toch speelt zelfbeschikking wel een rol bij waardigheid, mede omdat het indicaties geeft welke waardigheidscomponenten worden gefrustreerd. Inmiddels is duidelijk dat zelfbeschikking en eigenwaarde afhankelijk zijn van de interactie tussen basisbehoeftevoorziening⁷ en morele rechtvaardiging⁸. Ook bij gefrustreerde biologische basisbehoefte kan de waardigheid voor langere tijd intact blijven als de lasten eerlijk verdeeld zijn. Daarmee wordt het lijden draaglijk. Andersom kan men sneller van morele verwonding herstellen als de basisbehoefte zijn bevredigd. Zelfbeschikking en prosociaal gedrag zijn daarmee geen antagonisten, maar synergisten.

2.8 Zelfontplooiing

Een aan waardigheid ontleend recht is het recht op zelfontplooiing of zelfontwikkeling. Dat ligt in lijn met de observaties die voortvloeien uit de organismische theorie⁹. Men concludeert uit deze observaties dat elk organisme wil ontwikkelen. Die ontwikkeling bestaat uit de combinatie van groei en integratie. Zonder integratie is er wel groei, maar geen ontwikkeling. Nieuwe functionaliteit ontstaat namelijk door complexiteit, waarbij de uitkomst groter is dan de som der delen. Een organisme bestaat uit vele soorten gespecialiseerde cellen, maar dat maakt het geen geheel. Het is de wijze waarop de cellen samenwerken waardoor functies ontstaan die voorheen niet mogelijk waren. Dit is het gevolg van integratie. Nieuwe impulsen leiden tot groei die opnieuw geïntegreerd moeten worden, zodat alles goed samen blijft werken. Dat is ontwikkeling vanuit een organismisch perspectief. Het is relevant in een wereld waar verandering de enige constante is. Het recht op ontwikkeling of zelfontplooiing is de enige manier om aan te passen aan een wereld die niet statisch is. Het bevredigen van de basisbehoefte is het basisprincipe van ontwikkeling. Ontwikkeling vindt voortdurend plaats op biologisch, psychologisch en ecologisch niveau. Als men niet meer kan ontwikkelen dan nemen de overlevingskansen van het organisme of de soort af en daarom is zelfontplooiing een recht dat onlosmakelijk verbonden is met waardigheid.

⁶Horn R & Kerasidou A 2016.

⁷Ryan RM, Brown KW 2003.

⁸Liang Y et al 2017.

⁹Goldstein K 1934.

2.9 Subjectieve sociale status

In de literatuur is er veel aandacht voor het onderwerp sociaal economische status (SES) en refereert doorgaans naar het inkomen, de professe en de hoogst genoten opleiding. Er wordt in Nederland en op Europees niveau actief beleid gevoerd om het percentage hoog opgeleiden toe te laten nemen. Dat leidt tot meer welvaart en daarnaast neemt de gezondheid toe. Zo blijken mensen van een lage SES in Nederland ongeveer 6 jaar korter te leven en daarnaast ook nog eens 15 jaar eerder chronisch ziek te worden ten opzichte van de hoge SES. Daarmee lijkt het beleid gerechtvaardigd te zijn, maar de analyse is oppervlakkig. Er is namelijk een verstoring factor die men de subjectieve sociale status (SSS) noemt, het subjectieve deel van de SES.

Mensen vergelijken constant en vervolgens kopieert men datgene dat helpt om vooruit te komen. Het motiveert tot leren en verhoogt daarmee de status. Er ontstaat echter een probleem als de te overbruggen afstand te groot is. Dat heeft invloed op de subjectieve sociale status. Dat is de mate waarin iemand zich gelijkwaardig voelt ten aanzien de gemiddelde burger in het land, de wijk of op het werk. Het gaat hier om sociale waardigheid. De SSS is vooral onderzocht in relatie tot gezondheid. Het is bekend dat de SES een sterke voorspellende waarde heeft op de gezondheidsstatus, maar het objectieve aandeel van inkomen, professe en opleiding is heel beperkt. Het overgrote deel van de variatie in gezondheid wordt verklaard door het subjectieve deel¹⁰. Recent werd vastgesteld dat een lage SSS werd gevonden in 78 procent bij de lage SES en 28 procent bij de hoge SES. Het verklaart waarom men ook in de hoge SES, weliswaar in mindere mate, te kampen heeft met vroegtijdige gezondheidsproblematiek. Dat lijkt gepaard te gaan met een verhoogde activiteit van het immuunsysteem, de zogenaamd laaggradige ontstekingen die schade veroorzaken in het lichaam.

Nu ligt het voor de hand om het subjectieve deel neer te leggen bij het individu, maar dat is weinig effectief. Mensen worden gevormd door de omgeving. De ouders, maar ook hoe ze behandeld worden door leerkrachten, door leidinggevenden, de gezagvoerders en het systeem. Als men minderwaardig wordt behandeld, dan wordt de sociale waardigheid aangetast en dat heeft invloed op de motivatie, de energie, de veerkracht en uiteindelijk ook de gezondheid van mensen. Het heeft invloed op het welbevinden, de wendbaarheid en de weerbaarheid van de maatschappij als totaal.

2.10 Waardigheidsindex

Frustratie van de waardigheidscomponenten kan op basis van wetenschappelijk verkregen normen uitgedrukt worden in duur en intensiteit. Het inperken van biologische basisbehoeften zoals voeding of slaap is duidelijk objectief meetbaar. Intensiteit met betrekking tot slaap kan bijvoorbeeld het verschil uitmaken tussen het onthouden van lichte of diepe slaap. Als dat onvrijwillig plaatsvindt dan raakt men ook aan de psychologische basisbehoefte van autonomie. Hetzelfde geldt voor het frustreren van de psychologische basisbehoefte sociale relaties door menselijk contact te verbieden. Ook dat is uit te drukken in duur en intensiteit. Een belangrijke constatering is daarmee dat de mate, duur en intensiteit, ook toegepast kan worden op het subjectieve deel van waardigheid. Er zijn meerdere basisbehoeften en moraliteitsgebieden, die onafhankelijk van elkaar gefrustreerd of bevredigd kunnen worden. De optelsom ervan kan uitgedrukt worden in een waardigheidsindex. Destructief gedrag als gevolg van de aantasting van waardigheid, maar ook de laaggradige ontsteking kunnen de waardigheidsindex valideren. De verandering in de waardigheidsindex zou men terug moeten zien in deze ervaringen en gedragingen. De uitdaging van een waardigheidsindex zit in de individuele weging van de factoren. Een dergelijke index is op dit moment vooral nog conceptueel en dient in de toekomst uitgewerkt te worden.

¹⁰Euteneur F & Süssenbach P 2021, Galvan MJ et al 2022

¹¹Busch MCM & Schrijvers CTM 2010



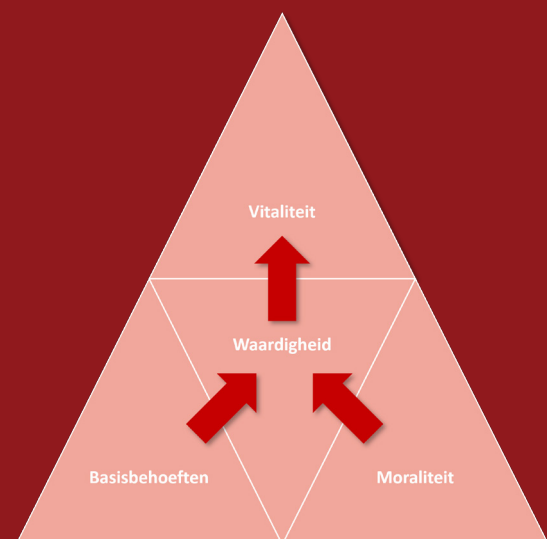
2.11 Het betoog

Net zoals Suzy Killmister pleiten we voor verschillende verweven strengen van waardigheid, die ofwel een dominant objectief meetbaar of een meer subjectief karakter hebben. Het accent in deze whitepaper ligt op het subjectieve deel dat we sociale waardigheid noemen. Het is het gebied waar de minste consensus over is, mede omdat de filosofische standpunten niet in lijn liggen met psychologisch en sociaalwetenschappelijk onderzoek¹². Een ander probleem is dat men waardigheid ziet als interpreteerbaar binnen de kaders van cultureel relativisme. Dat is het idee dat goed of slecht alleen maar te beoordelen is binnen de culturele regels. Wij bestrijden niet dat cultuur geen invloed heeft op interpretatie, maar waardigheid is universeel en moet daarom gebaseerd zijn op determinanten die voor elk mens gelden ongeacht de cultuur of levensbeschouwing. Wij claimen dat de meest impactvolle determinanten de biologische en psychologische basisbehoeften zijn, in combinatie met morele behoeften. Het controversiële aan dit standpunt is dat we moeten aantonen dat psychologische en morele behoeften een universeel karakter hebben en dus voor elk mens gelden. Ook stellen we dat deze behoeften het gevolg zijn van natuurlijke driften. De relevantie van die stelling is dat het ontwerp van wetten en beleid, gericht op het beschermen van waardigheid, effectiever en beter te handhaven is als deze opgelijnd worden met deze natuurlijke driften. We claimen dat zelfbeschikking geen synoniem is voor waardigheid, maar wel een universele indicatie is van de frustratie van behoeften. Dat geldt ook voor autonomie, zelfs in collectivistische culturen die men niet associeert met streven naar autonomie. Dat is daarentegen weer wel consistent met de claim dat zelfbeschikking geen exclusief individuele zaak is. Het belang van waardigheid is niet alleen ideologisch of van rechtswege, maar we zullen ook betogen dat het beschermen van waardigheid een basis is voor duurzame vitaliteit. Dat zal zich vertalen naar meer welbevinden, betere mentale en fysieke gezondheid, hogere productiviteit, grotere weerbaarheid en meer harmonie in de maatschappij. Het zijn allemaal claims die we in de volgende hoofdstukken aannemelijk zullen maken op basis van de literatuur, feiten en logica. Dit deel zullen we afsluiten met de contra-intuïtieve uitspraak dat waardigheid én vitaliteit los kunnen staan van gezondheid, maar niet los van elkaar.

¹²Statman D 2010

2.12 Samenvatting waardigheid

- Inherente waardigheid is een op zichzelf staand recht dat de basis vormt voor alle mensenrechten en ook een slecht gedefinieerd subjectief component heeft.
- De subjectieve component van waardigheid noemen wij sociale waardigheid.
- De meest impactvolle determinanten van waardigheid zijn basis- en morele behoeften die we waardigheidscomponenten noemen.
- Waardigheidscomponenten kunnen gefrustreerd, voorzien en bevredigd raken in duur en intensiteit, waarmee potentieel een waardigheidsindex ontworpen kan worden.
- Die waardigheidscomponenten zijn universeel en daarmee van toepassing op elk mens uit elke cultuur in elke tijd net als dat inherente waardigheid dat is.
- Ontleende rechten aan waardigheid zijn zelfbeschikking, zelfontplooiing en het recht om een waardig leven na te streven die allen een relatie hebben met de waardigheidscomponenten.
- Waardigheid is onlosmakelijk verbonden met vitaliteit, maar niet met gezondheid.



Inherente waardigheid wordt bepaald door de twee meest impactvolle determinanten, namelijk basisbehoeften en moraliteit. Ze dragen bij aan duurzame vitaliteit

3. Basisbehoeften

Waardigheid betekent dat ieder mens van gelijke waarde is, maar het is daarmee niet direct duidelijk hoe die waarde is vastgesteld. Wij pleiten ervoor om deze waarde te koppelen aan basisbehoeften. Dat is ook wat Goldenwijk en Fortman schreven in hun pleidooi [‘Where Needs Meet Rights’](#):

“Achter mensenrechten gaan vrijheden en behoeften schuil die zo fundamenteel zijn dat hun ontkenning de menselijke waardigheid zelf in gevaar brengt.”

Daarmee stellen we dat de waarde van de mens afhankelijk is van wat die mens nodig heeft. Het begrip ‘needs’ in de titel van het stuk geeft aan dat het niet draait om willen, maar om nodig hebben. Daarom spreekt men niet van behoeften, maar van basisbehoeften. Als waardigheid betekent dat elk mens van gelijke waarde is, betekent het dat ieder mens in diens eigen basisbehoeften zou moeten kunnen voorzien.

3.1 Basis- en normale behoeften

Basisbehoeften verschillen van normale behoeften, omdat het aangeboren en niet aangeleerde neigingen zijn, die universeel aanwezig zijn bij alle mensen ongeacht de cultuur. Dat geldt heel duidelijk niet voor elke behoefte. Aangezien behoeften elkaar kunnen beïnvloeden, onderscheiden basisbehoeften zich van normale behoeften doordat ze onafhankelijk van elkaar kunnen worden gefrustreerd, voorzien en bevredigd¹³.

Veel normale behoeften zijn daarentegen vaak gekoppeld aan één of meerdere basisbehoeften. Deze normale behoefte wordt automatisch mee vervuld wanneer de basisbehoefte wordt bevredigd en is daarmee een secundaire behoefte. Het gevoel van eigenwaarde is een voorbeeld van een secundaire behoefte¹⁴. Dat geldt ook voor zingeving. Het bevredigen van de basisbehoeften heeft dus een positieve invloed op beiden en is daarmee onlosmakelijk verbonden met waardigheid.

3.2 Biologische en psychologische basisbehoeften

Hoewel er soms een dunne lijn tussen zit, maakt men onderscheid tussen biologische en psychologische basisbehoeften. Eten en slapen zijn voorbeelden van biologische basisbehoeften. Binnen de biologische basisbehoeften vallen ook de ecologische basisbehoeften, zoals contact met de natuur, gezonde lucht, zwaartekracht en voldoende biodiversiteit. Volgens de zelfbeschikkingstheorie zijn er tot nu toe drie psychologische basisbehoeften geïdentificeerd, namelijk: autonomie, sociale relaties en competentie. Die behoeften zullen een instrumentele rol spelen in het definiëren van sociale waardigheid.



Amerikaanse B-17 lost lading levensmiddelen boven Schiphol tijdens de hongerwinter. Credits ministerie van defensie

¹³[Vansteenkiste M & Ryan RM 2013](#)

¹⁴[Owens TJ et al 1996, van Egmond MC et al 2019](#)

3.3. Biologische behoeften bevooroordeeld

Biologische behoeften krijgen in de praktijk voorrang op de psychologische behoeften. Zo is het volledig intuïtief dat mensen een uitkering krijgen om in hun levensonderhoud te voorzien, terwijl een bedrag daar bovenop om vrij te besteden als luxe wordt gezien. Hetzelfde geldt voor werk, aangezien het vreemd bevonden wordt dat men eisen stelt aan werk als er sprake is van inkomensonzekerheid. Dat is een probleem, aangezien men niet de ruimte krijgt om fouten te maken. Beschikken over vrij besteedbare inkomen zorgt er namelijk voor dat men kan experimenteren. Als mensen geen fouten mogen maken kunnen ze niet leren. Als men dan toch fouten maakt, dan zijn de consequenties ook vergaand in de vorm van boetes en schaamte. Hetzelfde geldt voor eisen stellen aan banen bij inkomensonzekerheid. Een baan kiezen die de psychologische basisbehoeften frustreert wordt consistent gecorreleerd met verhoogd risico op burn-outachtige klachten. Het devalueren van psychologische basisbehoeften is dus in strijd met het recht op zelfontwikkeling.



Kinderen slopen hout uit tramrailsen voor brandstof. Credits onbekend

3.4 Emancipatie psychologische behoeften

De psychologische behoeften en met name de basisbehoeften zijn minstens net zo belangrijk. Daar zijn ook directe en overtuigende aanwijzingen voor. Zo zal een gevangene, ondanks dat hij daar meer fysieke veiligheid heeft, nooit kiezen voor een isoleercel. De psychologische basisbehoefte aan sociale relaties is kennelijk zo sterk dat men fysiek gevaar voor lief neemt.

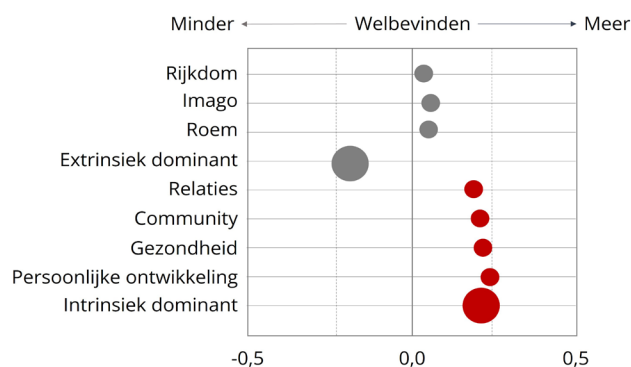
Zo komt het ook vaak voor dat mensen jarenlang slaapttekort op de koop toe nemen, zodat ze die tijd kunnen besteden aan iets wat ze heel leuk vinden. Autonomie is hierin klaarblijkelijk belangrijker. Ook kan een persoon zich van eten onthouden voor status, zoals dat gebeurt bij het nastreven van een schoonheidsideaal. Het verkrijgen van status is een manier om de eigenwaarde te verhogen binnen de gemeenschap en dat mag in dit voorbeeld ten koste gaan van voldoende voedsel. Ook kan men vasten om spirituele redenen.

Er wordt dus niet altijd voorrang gegeven aan biologische basisbehoeften, aangezien psychologische basisbehoeften het voedingsequivalent zijn voor de geest. Een deel van de bevooroordeeling van de biologische basisbehoeften is toe te schrijven aan het subjectieve karakter van psychologische basisbehoeften. Een ander veel geopperd bezwaar is het relatieve karakter van psychologische basisbehoeften, waardoor normen verschuiven. Dat relatieve karakter hoort echter zonder meer bij de ontplooiing van de mens en is onderdeel van het recht op waardigheid. Zo zal het loon toenemen als de ervaringsjaren toenemen. Ook daar is sprake van recht op ontwikkeling. Het frustreren van de psychologische basisbehoeften limiteert de ontplooiing van de mens. Het belangrijkste is echter dat het effect van bevredigen of frustreren van de psychologische basisbehoeften consistent is te voorspellen, zo blijkt uit talloze onderzoeken¹⁵. De emancipatie van de psychologische behoeften staat wetenschappelijk gezien dan ook niet meer ter discussie.

¹⁵Tang M et al 2020

3.5 Intrinsieke en extrinsieke doelen

Het kunnen bevredigen van de biologische en psychologische basisbehoeften wordt observationeel en experimenteel in verband gebracht met een toename in zelfbeschikking. Om de basisbehoeften te bevredigen kan men meerdere doelen najagen¹⁶. Bij intrinsieke doelen gaat het om persoonlijke ontwikkeling, gezondheid, maatschappijverbetering (community) en relaties. Als de basisbehoeften gefrustreerd zijn, kiest men eerder voor extrinsieke doelen, zoals roem, rijkdom en imago.



Het hebben van doelen draagt bij aan welbevinden, maar als de extrinsieke doelen dominant worden, dan neemt het welbevinden af. (Uit Bradshaw et al 2022)

Dit brengt de nodige gevaren met zich mee. Wanneer extrinsieke doelen dominant zijn dan wordt op de langere termijn in verband gebracht met een verminderde eigenwaarde en een verhoogd risico op depressieve symptomen en angst. Dat komt waarschijnlijk doordat het op den duur de psychologische basisbehoeften verder frustreert. Men belandt daarmee in een neerwaartse spiraal. Het frustreren van de basisbehoeften leidt tot verlies van motivatie¹⁷ en een toename van stress¹⁸. Deze stress heeft een negatieve invloed op het immuunsysteem¹⁹. Dat is een risicofactor voor chronische vermoeidheid en depressie²⁰, chronische pijn die onvoldoende biomedisch verklaard kan worden²¹ en angst²².

Daarentegen wordt het nastreven van intrinsieke doelen in verband gebracht met een toename van welbevinden, zingeving, eigenwaarde, gezondheid en weerbaarheid. Het gaat dus niet alleen om het bevredigen van de basisbehoeften, maar ook om de manier waarop deze worden bevredigd. Basisbehoeften vormen daarom slechts één zijde van waardigheid. De andere zijde wordt ingevuld door moraliteit of morele behoeften.

3.6 Samenvatting basisbehoeften

- Waardigheid geeft het recht op het nastreven van een waardig leven en dat begint met de kans krijgen om de basisbehoeften te bevredigen.
- Deze basisbehoeften zijn universeel en daarmee voor elk mens gelijk, ongeacht de cultuur.
- De biologische basisbehoeften waaronder slaap en voeding zijn intuïtief. De psychologische basisbehoeften zijn minder voor de hand liggend, maar zeker niet ondergeschikt.
- Op dit moment zijn er drie psychologische basisbehoeften bekend namelijk autonomie, sociale relaties en competentie.
- Als men de psychologische basisbehoeften langdurig frustreert dan verhoogt dat het risico op fysieke en mentale klachten.
- Bij het bevredigen van basisbehoeften kan men intrinsieke doelen najagen zoals persoonlijke ontwikkeling, relaties, maatschappijverbetering (community) en gezondheid of extrinsieke doelen zoals roem, rijkdom en imago.
- Het nastreven van extrinsieke doelen wordt op middellange termijn in verband gebracht met depressie en angst doordat het uiteindelijk de basisbehoeften frustreert en daarom is er een additionele determinant noodzakelijk voor waardigheid, namelijk moraliteit.

¹⁶Bradshaw EL 2022

¹⁷Jang H et al 2016

¹⁸Campbell et al 2017, Weinstein en Ryan 2011

¹⁹Morey JN et al 2015

²⁰Cordeiro et al 2016, Lee C-H en Giuliani F 2019

²¹Ren & Dubner 2010

²²Ng et al 2012

4. Moraliteit

Om beter te begrijpen hoe moraliteit bijdraagt aan waardigheid, zullen we moraliteit moeten scheiden van ethiek. Moraliteit is namelijk de collectie van standpunten, overwegingen en handelingen die men doorgaans als goed of behoorlijk beschouwt. Het kent daarmee een intuïtief karakter. Ethiek draait om redeneren of iets goed of behoorlijk is als de intuïtieve consensus ontbreekt. Aangezien we betogen dat waardigheid ontstaat door natuurlijke drijfveren, ligt het dichterbij moraliteit dan bij ethiek.

“Moraliteit is een evolutionaire adaptatie die samenwerken bevordert”

4.1 Moreelpsychologie

Voor evolutionair psychologen is moraliteit een set aan regels die het samenwerken tussen mensen bevordert. Dit zijn niet willekeurig gekozen handelingen of eigenschappen, maar goed bestudeerd gedrag binnen de evolutionaire psychologie. Het moet verklaren of een eigenschap voordeel heeft gehad in het reproductiesucces of slechts een neutraal bijeffect is. Samenwerken op basis van morele regels sluit aan bij de vele eigenschappen van de mens die het reproductiesucces vergroten.

Zo is vastgesteld dat een egoïst in een groep altruïsten een voordeel heeft, maar groepen die vooral bestaan uit altruïsten doen het altijd beter dan groepen die bestaan uit egoïsten. Het sluit aan op de theorie ‘inclusieve fitness’. Dit is intuïtief voor de meeste mensen, maar de evolutionaire psychologen hebben dat moeten bewijzen met bevolkingsonderzoek bij traditioneel levende jager-verzamelaarsstammen, door middel van simulaties en in experimenten waarin samenwerking centraal staat. Altruïsme wordt dan ook geprefereerd boven egoïsme. Vanuit het evolutionair perspectief is dat omdat altruïsme het samenwerken bevordert. Hetzelfde geldt voor het recht op een prijs als men winnaar is van een competitie of van een veldslag,

hetgeen een basis is voor merite. Naast altruïsme en merite zijn ook loyaliteit, wederkerigheid, eerbied, rechtvaardigheid en recht op bezit terug te voeren op samenwerkingsvormen die bijdragen aan reproductiesucces. Een literatuuranalyse van 60 traditioneel levende stammen over de hele wereld heeft inmiddels bevestigd dat deze morele regels in al deze volkeren worden gewaardeerd.²⁵ Er zijn inmiddels ook aanwijzingen dat ze in honderden van deze volkeren terug te vinden zijn. De morele regels hebben daarom mogelijk een universeel karakter.²⁵

4.2 Universele morele behoeften

Veel van deze samenwerkingseigenschappen kunnen ook gezien worden als deugden, positieve eigenschappen, die leiden tot moreel juist oordelen en handelen. Veel van die deugden zijn echter ook behoeften, morele behoeften. Het betreft dan een verwachting van bijvoorbeeld altruïsme of loyaliteit van de ander, omdat het de waarde van een relatie weergeeft. Zo zal altruïsme en loyaliteit binnen het gezin de norm zijn, terwijl altruïsme in andere groepen minder gangbaar is. De norm wordt grotendeels bepaald door de relatie en bepaalt daarmee ook de morele behoefte. Gebrek aan altruïsme in een gezin is een grotere morele schending dan in andere groepen. Morele behoeften veranderen op eenzelfde wijze door de sociale context, ongeacht de cultuur en lijkt daarmee universeel. Het sluit aan bij het idee dat moraliteit wel eens een basisbehoefte kan zijn.²⁴

4.3 Homo economicus

Hoewel er solide bewijsvoering is voor het idee dat mensen een altruïstische inslag hebben, gaat men toch sterk uit van een mensbeeld dat gefundeerd is op egoïsme: de homo economicus. Hiermee wordt bedoeld dat de mens altijd streeft naar het maximale eigen gewin. Hoewel dit gedrag voorkomt, blijkt dit vanuit een moreel psychologisch perspectief een eendimensionale kijk op de natuur van de mens, die in strijd met de wetenschap. Dit is mogelijk de reden waarom voorspellen vanuit het homo economicus mensbeeld heel beperkt succes kent.²⁶ Redeneren en handelen vanuit de homo economicus is ook schadelijk gebleken, omdat het morele behoeften frustreert.

²³Vasques-Marrin et al 2022

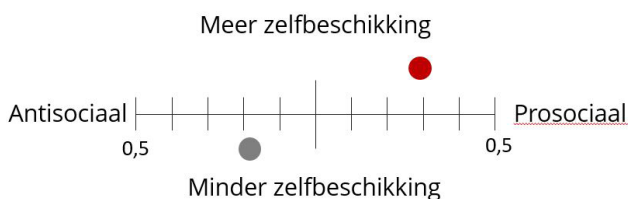
²⁴Prentice M et al 2019

²⁵Curry OS 2016, Haidt J 2004

²⁶Hermans L et al 2014, Dubina I & Carayannis EG 2015

4.4 Homo collaboratus

Mensen willen samenwerken en vaak ook belangeloos. Wij noemen dit mensbeeld de homo collaboratus, oftewel de samenwerkende mens. Onderzoek wijst uit dat deze benaming de mens beter beschrijft dan de homo economicus. Moraliteit vormt daarbij een set van regels die het samenwerken bevordert. Dat is waarschijnlijk het gevolg van evolutionaire adaptatie die de mens uniek maakt.²⁷ Wij hebben als soort het samenwerken dan ook tot een kunst verheven en zijn daarmee boven onszelf uitgestegen. Hoewel technologie en welvaart ons de illusie geven van volledige onafhankelijkheid, houden we onszelf voor de gek. Als we niet samenwerken, dan gaan we ons eenzaam voelen en worstelen we met onze eigenwaarde.²⁸ We worden dan vaak egoïstischer. Samenwerken daarentegen leidt paradoxaal genoeg tot meer zelfbeschikking en dat leidt tot een meer prosociale houding.



Meer zelfbeschikking leidt tot meer sociaal gedrag. Uit James DN et al 2021

4.5 Morele verontwaardiging

Het breken van de regels van moraliteit is een signaal dat men eenzijdig de samenwerking wil opzeggen.²⁹ Indien men de ander niet rechtvaardig behandelt, dan geeft men in daad aan dat deze niet meer gelijkwaardig is. Dat kan het gevolg zijn van het breken van een belofte of oneerlijk verdelen van de opbrengsten. Dat tast de waardigheid aan en leidt tot morele verwonding, omdat gelijkwaardigheid de basis vormt voor samenwerking. De morele verontwaardiging die volgt, is feitelijk een beschermingsmechanisme van de eigen waardigheid. Als dit niet leidt tot herstel van de eigen waardigheid, dan zal men dat mogelijk op ongezonde manieren compenseren.

4.6 Ongezonde compensatie

Als de waardigheid van iemand wordt aangetast, dan kan dit leiden tot schaamte. Die kan vervolgens worden verdoofd met rancuneuze gevoelens. Men is dan bereid om de ander te schaden en heel

vaak gebeurt dit met risico op zichzelf schaden.³⁰ Zo kunnen verkopers die beledigd worden door klanten, die daarna iets met spoed nodig hebben, liegen over de leverbaarheid en daarmee hun eigen maandoelstelling ondermijnen. Een ander bekend voorbeeld is dat een beledigde bediende besluit iets onfatsoenlijks te doen met het bord eten, met het risico op ontslag. Morele respectloosheid wordt gepercipieerd als een aantasting van de sociale waardigheid die beschermd moet worden, soms tegen hoge kosten.

4.7 Leiderschap

Ongezonder compensatiegedrag is consistent terug te vinden in allerlei arbeidssectoren, maar opvallend is dat deze vorm van de 'rekening vereffen' nauwelijks meer voorkomt als de leidinggevende zich moreel gedraagt.³⁰ Leidinggevers zijn er op alle niveaus: van afdelingen, in de top van bedrijven tot leiders van een land. De wijze van aansturing heeft invloed op de ervaring van zelfbeschikking en daarmee ook op sociale waardigheid.³¹ Dat geldt ook voor de steun die men krijgt van collega's, hoewel dat effect vele malen kleiner is.³² Als een leidinggevende zich moreel opstelt dan neemt de stress af en de collegialiteit van teamleden toe.³³ Dat effect is ook waar te nemen op politiek niveau. Zo is het bijvoorbeeld duidelijk dat politieke polarisatie meebeweegt op met name inkomensongelijkheid.³⁴ Op het moment dat er onrechtvaardigheid wordt ervaren door werknemers of burgers in een land, dan leidt dat tot onrust en vaak tot ongezonde vormen van compensatie om de waardigheid te herstellen. Die polarisatie gaat gepaard met het zoeken naar zondebokken en leidinggevers zijn vaak het doelwit. Het sluit ook aan bij de morele behoefte van merite. Als er een grote inkomenskloof is en men is arm, ondanks de overtuiging van merite, dan moet er vals gespeeld zijn.

“

Machteloosheid voedt niet alleen polarisatie maar ook complotdenken. ”

De positieve en negatieve invloed van leiderschap op waardigheid is niet te onderschatten en schept daarmee een morele verantwoordelijkheid voor leidinggevers.

²⁷Curry OS 2016, Haidt J 2004

²⁸Ward DE et al 2020

²⁹Graham J et al 2011

³⁰Huang Y-S et al 2019

³¹Slemp GR et al 2018

³²Jungert T et al 2020

³³Wang W et al 2020

³⁴Young JM 1990

³⁵Abalakina-Paap M et al 1999

4.8 Morele verwonding

Morele verwonding en zelfs moreel trauma op zichzelf staand is geen ziekte. Schaamte, schuldgevoelens en verlies van eigenwaarde kunnen echter wel leiden tot mentale ziekten zoals stress, depressie, PTSS en zelfs tot zelfmoord.³⁶ Dat effect is ook waargenomen bij mensen die leven in langdurige armoede. Het ligt voor de hand om te veronderstellen dat de slechtere gezondheid van die groep ontstaat door gebrek aan educatie, financiële stress en minder toegang tot de zorg, maar dat kan het slechts ten dele verklaren. Het overgrote deel kan, zoals eerder vermeld in sectie 2.9, verklaard worden door de subjectieve sociale status.³⁷ Het gaat gepaard met een frustratie van de psychologische basisbehoeften: het gevoel minderwaardig te zijn als mens en de perceptie van onrecht.³⁸ Dit leidt tot morele verwonding. Het is meer een waardigheids- dan een biomedische oorzaak, maar wel een die leidt tot biomedische en mentale gezondheidsklachten.

“Basisbehoeften vertellen je wat je nodig hebt voor een waardig leven en moraliteit hoe je het zou moeten verkrijgen”

4.9 Samenwerken prioriteert behoeften

De combinatie van basisbehoeften en moraliteit creëert richtlijnen voor een waardig leven. Volgens de zelfbeschikkingstheorie is er geen hiërarchie tussen de behoeften autonomie, sociale relaties en competentie. Toch dwingt samenwerking deze af. Als de mens vooral geëvolueerd is om samen te werken, dan is het behoren tot en het goed functioneren binnen een groep van cruciaal belang. Het is namelijk niet mogelijk als individu om alle eigen basisbehoeften te bevredigen, maar als groep kan men samen wel alle basisbehoeften van elk lid bevredigen. Er zijn minimale samenwerkings- of moraliteitsregels waaraan moet worden voldaan, voordat men alle aandacht op zichzelf kan richten. Dat wordt ook bevestigd door de vondst dat eigenwaarde niet het gevolg is van jezelf waarde toekennen; het is vooral afhankelijk van de perceptie van hoe anderen je waarderen.³⁹

³⁶Hall A et al 2022, William V et al 2021

³⁷Galvan MJ 2022

³⁸Jackson et al 2015

³⁹Leary MR 2012

⁴⁰James DN et al 2021

4.10 Échte autonomie

Het bevredigen van de eigen autonomie is echter ook belangrijk. Dit komt mede doordat het een basisbehoefte is die invloed heeft op de waarde van het leven. Dat is opmerkelijk in de context van samenwerken, omdat autonomie vaak wordt geassocieerd met individualisme en egoïsme, in de volksmond ook wel uitgedrukt als ‘vrijheid, blijheid’. Dat lijkt haaks te staan op het idee dat men eerst aan morele regels moet voldoen. Toch is het belang van autonomie ook consistent aangetroffen in collectivistische culturen. Groepen garanderen dus niet per se dat elk lid de basisbehoefte kan of zal bevredigen. De kwaliteit van de groep en de groepsrelaties zijn daarom net zo belangrijk.

4.11 Relatieve autonomie

Aangezien sociale relaties en samenwerken nodig zijn om waardigheid te ervaren, is autonomie of zelfbeschikking afhankelijk van de groepsdynamiek. Het betekent dat men tot meerdere groepen behoort waar men zich dermate gewaardeerd voelt dat men zichzelf mag zijn. Die groepen kunnen bijvoorbeeld betrekking hebben op romantische relaties, het werk of familie. Een toename van zelfbeschikking blijkt juist consistent prosociaal gedrag te bevorderen en daarmee te leiden tot meer intrinsieke doelen, zoals het aangaan van betekenisvolle relaties en bijdragen aan de maatschappij.⁴⁰ Men ervaart dan de neiging om zonder dwang anderen te willen helpen, maar ook zonder schuldgevoel hulp te accepteren. Daarmee wordt ook duidelijk dat zelfredzaamheid niet hetzelfde is als zelfbeschikking. Echte autonomie ervaart men als men niet zelfredzaam hoeft te zijn.



Wederomopbouw van huizen na de oorlog. Credits onbekend

4.12 Weerbaarheid

Waardigheid draagt bij aan socialer gedrag. Het betekent dat men bereid is om offers te brengen om een doel dat groter is dan zichzelf te dienen. Ook is geconstateerd dat men ingezette acties veel langer volhoudt als men een waardig leven heeft. Daarmee is duidelijk dat waardigheid de basis vormt van weerbaarheid. Dat leidt echter ook tot de conclusie dat weerbaarheid het gevolg is van overvloed, namelijk het bevredigen van de basisbehoeften⁴¹. Dat is in strijd met het idee dat weerbaarheid alleen maar getraind kan worden door basisbehoeften te frustreren, maar dan verwacht men weerbaarheid met gewenning.

Toch kan de waardigheid intact blijven, ondanks gefrustreerde basisbehoeften. Dit is vooral als er morele gronden voor zijn. Men kan bereid zijn om de basisbehoeften te laten frustreren uit altruïsme, uit loyaliteit of rechtvaardigheid. In het laatste geval kan er sprake zijn een meer collectieve frustratie van de basisbehoeften die draaglijk wordt, omdat iedereen een deel op zich neemt. Dat deel hoeft niet gelijk te zijn, omdat de morele behoefte aan respect en merite invloed kunnen hebben op het aandeel. Indien de beslissing echter in strijd is met het morele oordeel dan neemt de waardigheid af.

Moraliteit kan gefrustreerde basisbehoeften compenseren, waardoor de waardigheid intact blijft en men gemakkelijker offers kan brengen. Het vereist wel dat men het gevoel houdt dat men nog steeds samenwerkt. Dat reguleert de motivatie, energie en veerkracht. Daarmee komen we tot het construct van vitaliteit dat we zullen bespreken in het volgende hoofdstuk.

4.13 Samenvatting moraliteit

- Moraliteit is een mogelijke evolutionaire aanpassing die het samenwerken van mensen bevordert en daarmee ook uit te drukken is als een set basale samenwerkingsregels.
- Dezelfde basiscomponenten van moraliteit worden in alle onderzochte culturen teruggevonden en lijken daarmee, net als de basisbehoeften, een universeel karakter te hebben.
- Samenwerken zorgt ervoor dat alle basisbehoeften van een individu binnen de groep bevredigd kunnen worden, wat leidt tot waardigheid.
- Samenwerken leidt veelal tot meer intrinsieke doelen en daarmee vertellen basisbehoeften wat men moet nastreven voor waardigheid en vertelt moraliteit hoe men dat moet verkrijgen.
- Waardigheid leidt ertoe dat men eerder neigt om vrijwillig en belangeloos samen te werken en tot het nastreven van meer intrinsieke doelen.
- Waardigheid verhoogt daarmee de weerbaarheid om offers te brengen.
- In een dergelijke samenwerking ervaart men de neiging om zonder dwang anderen te willen helpen, maar ook zonder schuldgevoel hulp te accepteren.



Wederopbouw Arnhem 1946. Credits Nationaal archief

⁴¹Liu Y & Huang X 2021

5. Vitaliteit

Het belang van waardigheid is niet alleen ideologisch of van rechtswege, maar we zullen ook betogen dat het beschermen van waardigheid een basis is voor duurzame vitaliteit. Decennialang onderzoek heeft geleid tot de definitie van vitaliteit. Het is het levend en alert voelen, waarbij er energie is om eigen doelen na te streven.⁴² Waardigheid voelt men niet, tenzij het afgenomen wordt, maar vitaliteit is een ervaring op zich. Het gaat hierbij om het gevoel: de subjectieve ervaring die ontstaat als men waardevolle doelen in het leven heeft. Die doelen worden meer intrinsiek als men de basisbehoeften moreel kan bevredigen. Vitaliteit is daarmee een duidelijk kenmerk van een goed leven.

5.1 Kerndimensies vitaliteit

Dat gevoel van vitaliteit heeft volgens de onderzoeksinstituten TNO en RIVM drie kerndimensies, namelijk motivatie, energie en veerkracht.⁴³ Wij zullen het verband tussen deze drie kerndimensies en waardigheid nader toelichten.

- **Motivatie:**

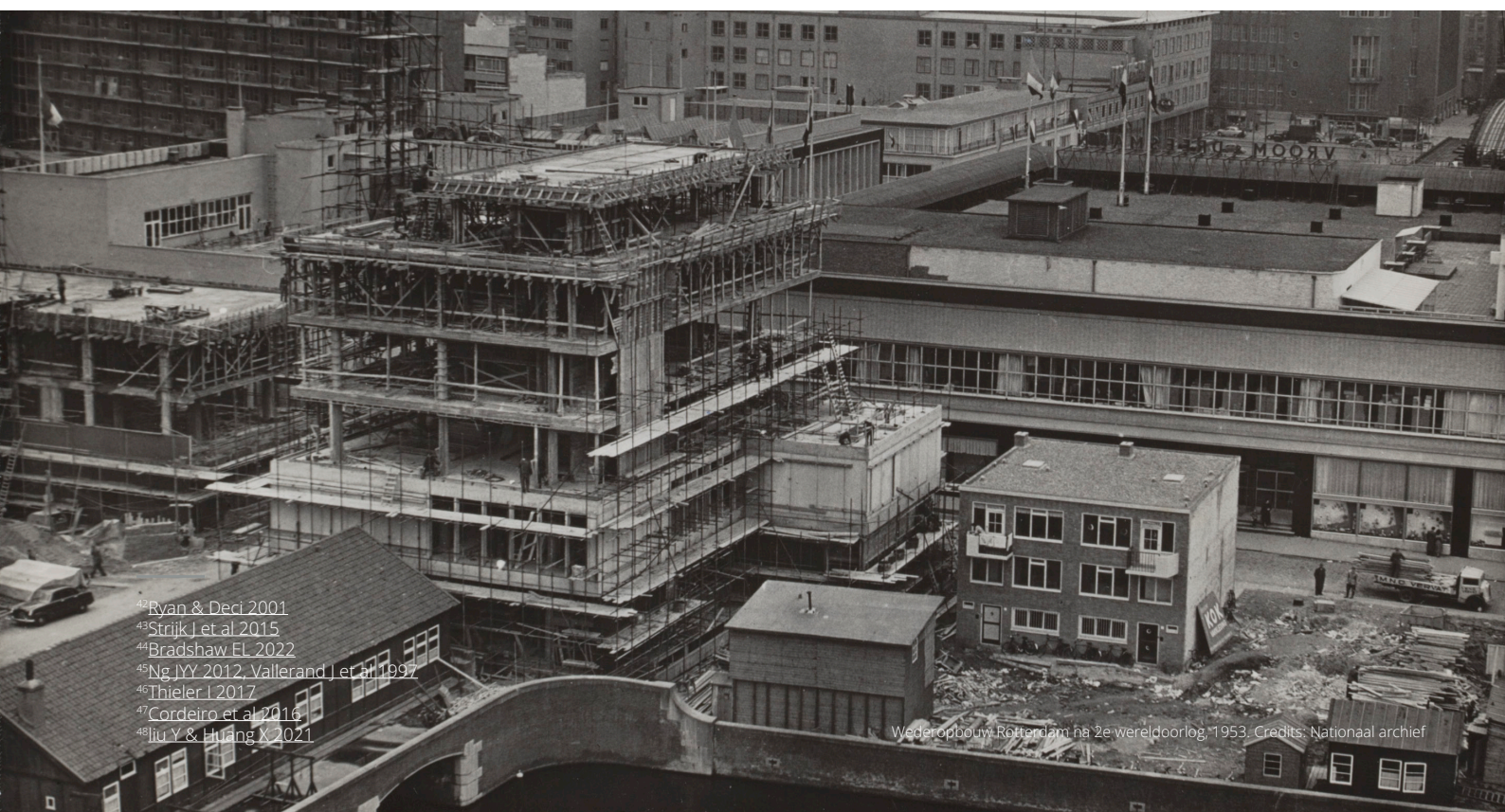
Als er waardigheid is, dan zal men gemotiveerd zijn om samen te werken, om offers te brengen en op deze wijze aan iets willen werken dat groter is dan henzelf.⁴⁴ Men kan met waardigheid een dergelijk traject ook veel langer volhouden.⁴⁵

- **Energie:**

Als waardigheid ontbreekt, dan heeft dat invloed op de energie en kan het zelfs leiden tot subjectieve vermoeidheid.⁴⁶ Als de frustratie aanhoudt, dan zal het leiden tot een verhoogde activiteit van het immuunsysteem. Dat wordt in verband gebracht met depressie en daarmee gepaard gaande lichamelijke vermoeidheid.⁴⁷

- **Veerkracht:**

Het leven kent tegenslagen die volledig buiten de controle liggen van de mens. Niet alles is even maakbaar. Toeval speelt een grote rol als het gaat om maatschappelijk succes, maar ook bij pech. In dat laatste geval moet men herstellen en vervolgens opveren. Het hoort bij het leven. Meer waardigheid zorgt voor meer (mentale) weerbaarheid en veerkracht.⁴⁸



⁴²Ryan & Deci 2001

⁴³Strijk J et al 2015

⁴⁴Bradshaw EL 2022

⁴⁵Ng JYY 2012, Vallerand J et al 1997

⁴⁶Thieler J 2017

⁴⁷Cordeiro et al 2016

⁴⁸liu Y & Huang X 2021

5.2 Geen sterke relatie tussen gezondheid en vitaliteit

Het is intuïtief om vitaliteit te associëren met gezondheid en kwaliteit van leven, maar die relatie is minder sterk dan men zou verwachten. Zo zullen terminale patiënten die berusten in het feit dat het einde van hun leven nadert, activiteiten ontplooiën om zaken af te ronden. Er ontstaan nieuwe doelen en er is energie om het leven waardig af te sluiten, terwijl de gezondheid en kwaliteit van leven alleen maar afneemt. Ook TNO en RIVM hebben vastgesteld dat vitaliteit verwantschap heeft met gezondheid en kwaliteit van leven, maar dat het niet hetzelfde is.⁴⁹ Het hebben van doelen wordt ook geassocieerd met zingeving, maar dat is grotendeels het bijproduct van het moreel bevredigen van de basisbehoeften.⁵⁰ Het is daarom veel effectiever om te focussen op waardigheid dan op zingeving, aangezien zingeving automatisch volgt. Waardigheid leidt tot de energie om eigen doelen na te streven, ongeacht de situatie waar men zich in bevindt. Die doelen kunnen strekken van welbevinden, economische verbeteringen tot het opbouwen van nalatenschap.

5.3 Duurzame vitaliteit

Vitaliteit gaat gepaard met het willen nastreven van doelen. Intrinsieke doelen, zoals betekenisvolle relaties, de maatschappij verbeteren (community) en persoonlijke ontwikkeling, liggen doorgaans meer in lijn met morele behoeften dan extrinsieke doelen zoals roem en rijkdom. Het is mogelijk om intrinsieke doelen na te streven als de basis- of morele behoeften gefrustreerd zijn, maar het wordt lastig als beiden niet voorzien zijn. Ook het langdurig frustreren van de basisbehoeften zal roofofbouw plegen op de waardigheid. Omgevingen moeten daarom gericht zijn op het faciliteren van beiden, zoals in beleid of met leidinggevend, zodat men intrinsieke doelen zal nastreven. Vitaliteit en waardigheid zijn daarmee onlosmakelijk verbonden en het is onze specialisatie. Wij noemen dat duurzame vitaliteit.

5.4 Samenvatting Vitaliteit

- Vitaliteit is het subjectieve gevoel van levend en alert voelen met energie om doelen na te streven.
- Vitaliteit grenst aan gezondheid en kwaliteit van leven, maar is een uniek construct.
- De onderliggende kerndimensies van vitaliteit zijn motivatie, energie en veerkracht.
- Vitaliteit kan ingezet worden voor intrinsieke én extrinsieke doelen, maar intrinsieke doelen liggen meer in lijn met morele behoeften.
- Als de waardigheid aangetast is, dan is het streven naar intrinsieke doelen bemoeilijkt.
- Het vooral nastreven van de intrinsieke doelen noemen we duurzame vitaliteit, onze specialisatie.



De Skyline van Rotterdam is een toonbeeld van veerkracht en het resultaat van wat er mogelijk is als mensen besluiten samen te werken. Credits: Mickey M.15 okt 2022

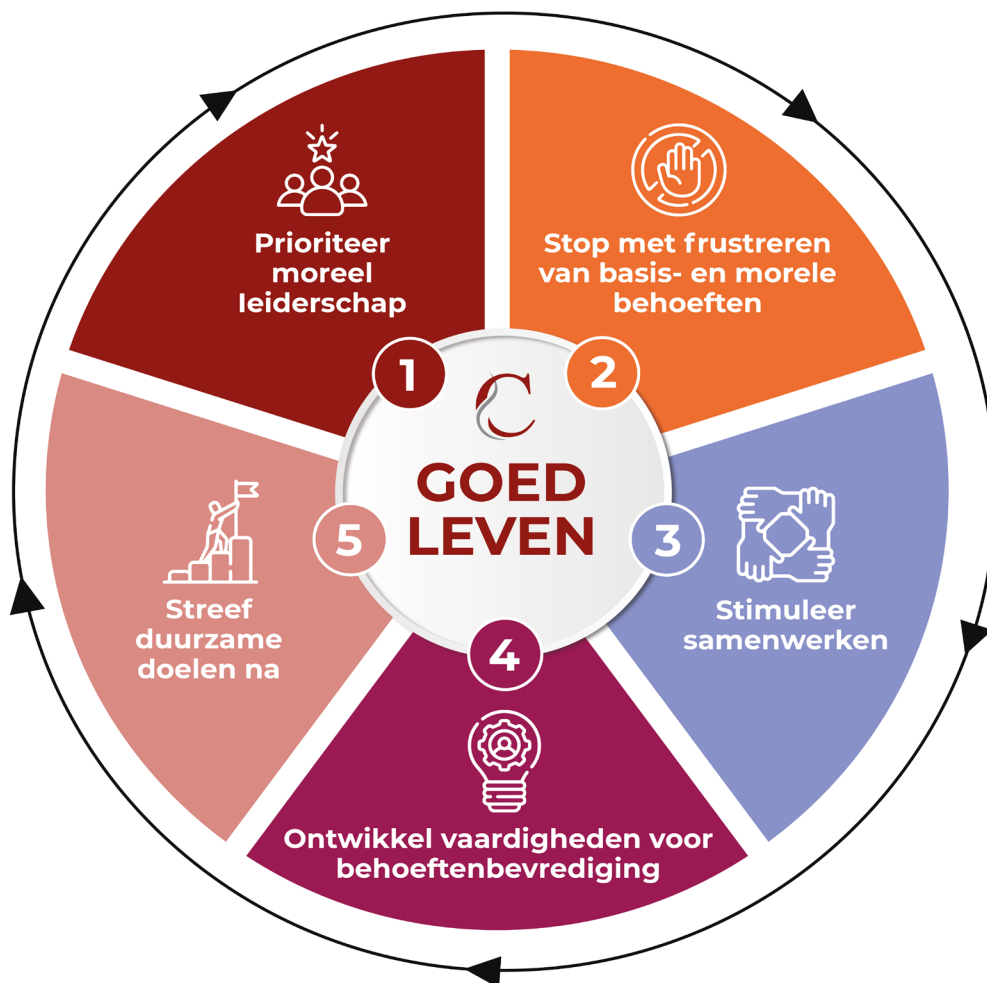
⁴⁹Strijk J et al 2015

⁵⁰Martela F et al 2018

6. Aanbevelingen

Wetenschappelijke theorie maakt het mogelijk om voorspellingen te doen en zijn daarom ook om te vormen tot aanbevelingen. Die zullen we in de context bespreken die van toepassing zijn op het individu of posities van gezag. Dat kan betrekking hebben op elk individu met enige mate van zelfbeschikking of personen in aangestelde posities zoals leidinggevenden, werkgevers, gezaghandhavers en wetgever. Een positie van gezag is ook toe te schrijven aan de rol van ouders. Deze aanbevelingen geven richting aan goed leiderschap. Het begrip leiderschap is van belang, omdat het aanhaakt op het gegeven dat er doelen zijn. Doelen hebben betrekking op zelfontwikkeling en vitaliteit. Zonder doelen is leiderschap overbodig. De toelichting op de aanbevelingen zullen in de context van persoonlijk en professioneel leiderschap worden besproken.

De vijf aanbevelingen die genummerd zijn, kunnen ook als hiërarchie worden beschouwd in een stappenplan. Het kan gebruikt worden als een structuur om te prioriteren en ook om te evalueren. Aangezien verandering de enige constante is, hebben we te maken met een continu proces en daarom zijn de aanbevelingen als afbeelding in een cirkel gezet. Op de volgende pagina geven we een toelichting op elke aanbeveling met daarbij sectienummers, die verwijzen naar specifieke passages in deze whitepaper waarin het onderwerp nader is toegelicht:



De vijf aanbevelingen zijn prioriteiten in een stappenplan die een oneindige cirkel vormen in een wereld waarin verandering de enige constante is en de basis vormen voor ontwikkeling van persoon en organisatie.

Toelichting vijf aanbevelingen voor het goede leven

1. Prioriteer moreel leiderschap

De moraal is het totaal aan oordelen en handelingen dat over het algemeen als juist en behoorlijk wordt gezien. Het begint met het veranderen van het homo economicus mensbeeld naar homo collaboratus: Het benadrukken van samenwerken als uitgangspunt van de relatie. Sturen op samenwerking en gelijkwaardigheid, ook als er sprake is van een gezagsverhouding, voorziet in een morele behoefte. Moreel leiderschap zorgt ervoor dat mensen willen volgen. Dat zal leiden tot meer morele handelingen en meer collegialiteit van ondergeschikten. Vanuit professioneel leiderschap laat men ruimte om fouten te maken, omdat het de enige manier is om te leren. Persoonlijk leiderschap vereist dat men verantwoordelijk is om van fouten te leren. Men kan meer over het onderwerp lezen in secties 2.9, 4.3 en 4.7.

2. Stop met frustreren van basis- en morele behoeften

De frustratie van basis- en morele behoeften hindert de relatie en de bereidheid om samen te werken. Het is daarom belangrijk om daar zo snel mogelijk mee te stoppen. Regels handhaven die geen nut hebben of vooral als onrechtvaardig worden beschouwd, frustreren de morele behoeften en ook de autonomie. Dat heeft invloed op de ervaring van zelfbeschikking, eigenwaarde en de subjectieve sociale status. De meeste mensen hebben geen probleem met regels, maar wel met onrechtvaardigheid. Als de onrechtvaardigheid ertoe leidt dat men gefrustreerd raakt in de basisbehoeften dan zal dat een dubbele aanslag zijn op de waardigheid. Men kan meer over het onderwerp lezen in secties 2.7, 2.9 en 4.12.

3. Stimuleer samenwerken

Alleen door samen te werken zijn we in staat om in alle behoeften van elk individu in de groep te voorzien of zelfs te bevredigen. Samenwerken ontstaat automatisch als er sprake is van moreel leiderschap. Bij elk potentieel conflict zou men zich af moeten vragen welke morele behoeften worden geschonden. Gaat het om loyaliteit, wederkerigheid of bijvoorbeeld gebrek aan respect? Bij persoonlijk leiderschap zal men dit bij zichzelf toetsen en corrigeren. Bij professioneel leiderschap zal er mogelijk ook de rol weggelegd zijn als arbiter om zo de samenwerking weer op gang te krijgen. Men kan meer over het onderwerp lezen in de secties 4.4, 4.8, 4.9 en 4.10.

4. Ontwikkel vaardigheden voor behoeftenbevrediging

Wij maken onderscheid tussen behoeftenfrustratie, -voorziening en -bevrediging. Gezaghebbers zoals de overheid, de werkgever, maar ook de ouders spelen een rol in deze situaties. De vraag is waar de verantwoordelijkheid ligt van gezaghebbers. In aanbeveling 2 wordt duidelijk dat men in ieder geval dient te stoppen met behoeftenfrustratie, maar moeten ze ook verantwoordelijk zijn voor behoeftenbevrediging? Die vraag kan vanuit moreelpsychologie worden beantwoord. De morele behoefte, merite, suggereert dat het welbevinden van mensen toeneemt als mensen beloond worden voor het presteren. Dat sluit ook aan op de psychologische basisbehoefte van competentie. Gezaghebbers zouden ook daar een rol in kunnen spelen door samenwerking te stimuleren, in trainingsmogelijkheden te voorzien en ruimte te geven om het zelf te ontdekken. Persoonlijk leiderschap betekent dat men aanvaardt dat ontwikkeling een onvermijdelijk onderdeel is van het goede leven. Men kan meer over het onderwerp lezen in de secties 2.8 en 3.3.

5. Streef vooral duurzame doelen na

Het nastreven van elk doel verhoogt het welbevinden, maar niet alle doelen hebben evenveel effect. Zo zal het streven naar intrinsieke doelen zoals gezondheid, relaties, maatschappijverbetering (community) en persoonlijke ontwikkeling, een groter effect hebben op het welbevinden dan de extrinsieke doelen zoals roem, rijkdom en imago. Dat hoeft geen probleem te zijn, mits de extrinsieke doelen maar niet domineren. Als dat wel het geval is, dan zal dat het welbevinden juist negatief beïnvloeden. Dat geldt voor mensen én voor organisaties. Streef daarom vooral intrinsieke doelen na, want die zijn duurzaam. Men kan meer over het onderwerp lezen in de secties 2.8 en 3.3.

7. Resumé

In deze whitepaper hebben we een reis gemaakt om wetenschappelijke antwoorden te vinden op de vraag wat een goed leven is. Daarbij hebben we veel claims gedaan, sommige intuïtiever dan andere, die we vervolgens op basis van de literatuur, feiten en logica hebben verantwoord. Die zijn vervolgens samengetrokken tot een raamwerk dat opgehangen is aan het rechtsfilosofisch begrip van inherente waardigheid. Om het te concretiseren hebben we betoogd dat het vertaald moest worden naar een wetenschappelijk construct dat toetsbaar is. Dat heeft geleid tot een bespreking van de twee belangrijkste determinanten van waardigheid, namelijk basisbehoeften en moraliteit, evenals de onderlinge relatie tussen de twee. Bijzondere aandacht hebben we gegeven aan het subjectieve deel van waardigheid, waar jurisprudentie van bestaat, die vaak onbevredigend is vanwege een gebrek aan definitie. Met deze whitepaper willen we graag bijdragen aan een definitie die aansluit op de huidige inzichten in de wetenschap en waarmee men voorspellingen kan doen. Het biedt zelfs elementen die de basis kunnen vormen voor een waardigheidsindex, waarmee men kan normeren. Het beschermen en eerbiedigen van waardigheid, zoals de grondwet gebiedt, zal het welbevinden, de weerbaarheid en wendbaarheid van mens en maatschappij vergroten. Daarmee hebben we de 7 uitgangspunten van deze whitepaper geprobeerd te onderbouwen:

- Waardigheid is de basis van een goed leven en leidt tot duurzame vitaliteit.
- Waardigheid is grondwettelijk en geeft het recht op het nastreven van een waardig leven.
- Waardigheid heeft een subjectief component dat we sociale waardigheid noemen.
- Basisbehoeften en moraliteit zijn de meest impactvolle determinanten van waardigheid.
- Deze determinanten van waardigheid liggen besloten in de natuur van de mens en zijn wetenschappelijk te toetsen.
- Waardigheid verhoogt de bereidheid om samen te werken.
- Waardigheid verhoogt aantoonbaar het welbevinden en de (mentale) weerbaarheid.

Ter afsluiting willen we een ongestelde vraag beantwoorden: waarom denken we recht te hebben op inherente waardigheid? Waarom zouden alle mensen van gelijke waarde moeten zijn? Het antwoord ligt gelegen in het gegeven dat gelijkwaardigheid de basis is van samenwerken: de waardigheid die we als soort tot een kunst hebben verheven en besloten ligt in elke cel van ons lichaam. Het heeft ons de dominante soort op deze planeet gemaakt. Het loslaten van waardigheid betekent dat we deze planeet zullen vernietigen en daarmee onszelf. Waardigheid erkennen en omarmen daarentegen vergroot onze menselijkheid en inspireert tot een hogere bereidheid om belangeloos samen te werken. **Daarmee onthult de weg naar het goede leven de essentie van de mens, namelijk dat wij leven om samen te werken. Wij zijn homo collaboratus!**



CHIVO

VERANTWOORD VITAAL

CONSULTANCY - VITALITEITSMANAGEMENT - OPLEIDINGEN



Caroline Slikker



Chi L. Chiu



Daniel Kaag



Diana Julio



Janneke Keij



Marijn Evers



Peter Hagel



Tim Salomons

VITALITEITSKUNDIGEN