Inhoud

Inleiding 23
Het goede voorbeeld 26
De uitdagingen waar we voor staan 27
De noodzaak van altruïsme 29

DEEL I
WAT IS ALTRUÏSME?

1. De aard van altruïsme 35
Enkele definities 35
Altruïsme blijkt niet uitsluitend uit daden 37
Onze motivatie kleurt wat we doen 38
De ander is het belangrijkst 39
Altruïsme eist geen 'opoffering' 39
Voorbijgaand of duurzaam? 41

2. Altruïsme in ruimer perspectief 43
Onbaatzuchtige liefde, compassie en empathie 44
Het belang van onderscheidingsvermogen 45
Medevreugde en gelijkmoedigheid 46
Angst overwinnen 47
De behoeften van anderen beter begrijpen 48
Van biologisch altruïsme naar altruïsme in ruime zin 48

Emotionele en cognitieve aspecten van altruïsme en compassie 50
Liefde en compassie zijn gebaseerd op onderscheidingsvermogen 51
Geen beloning, geen moreel oordeel 54
Een bekrachtigend motief: lijden opheffen 54

3. Wat is empathie? 57
Met de ander resoneren 58
Convergente en divergente resonantie 59
Empathie en sympathie 59
Is altruïsme alleen mogelijk als we voelen wat de ander voelt? 60
Zich in de ander inleven 61
Diverse vormen van empathie: het perspectief van de menswetenschappen 64
Medelijden en compassie 68
Emotionele aanstekelijkheid, empathie en compassie: het perspectief van de neurowetenschappen 69
De voordelen van empathie 72
Welke mentale toestand leidt tot altruïsme? 72

4. Van empathie naar compassie in een neurowetenschappelijk laboratorium 74
Van empathie word je moe, van compassie niet 75
Het perspectief vanuit meditatie 76
Empathie en activering van compassie 81

5. De mooist denkbare emotie: liefde 83
De biologie van de liefde 86
Harmonie tussen twee breinen 86
Oxytocine en sociale interacties 88
De rol van de nervus vagus 90
Dagelijks liefde cultiveren 91
Een vluchtige emotie of een duurzame neiging? 93

6. Je eigen welzijn en dat van de ander 95
Is altruïsme egoïstisch als je er baat bij hebt? 97
Iedereen verliest of iedereen wint 98
Is altruïsme onlosmakelijk verbonden met ons welzijn? 100

Deel II
BESTAAT ECHT ALTRUÏSME WEL?

7. Baatzuchtig altruïsme en wederkerig altruïsme 105
Baatzuchtig altruïsme en algemeen welzijn 106
Wederkerigheid op de lange termijn 107
Op weg naar wederkerig altruïsme? 110

8. Onbaatzuchtig altruïsme 111
Onbaatzuchtigheid in het laboratorium 112
De eenvoudigste verklaring 113
Afzien van cynisme 115

9. De banaliteit van het goede 116
De alomtegenwoordigheid van vrijwilligerswerk 117
De opkomst van ngo's 119
Fabels over paniek, egoïsme en machteloze berusting 120

10. Altruïstische heldenmoed 124
Heldenmoed en altruïsme 126
Lucille 127

11. Onvoorwaardelijk altruïsme 131
Irene 133
Verenigd in onbaatzuchtigheid 136
Een wereldbeeld: 'We zijn allemaal familie van elkaar' 138

12. Ongeveinsd altruïsme: experimenteel onderzoek 141
Altruïsme experimenteel getoetst 143
Onderzoek van altruïsme in het dagelijkse leven 144
Helpen om niet zelf ontredderd te raken 146
Laboratoriumonderzoek 147
Helpen om schuldgevoelens te vermijden 149
Helpen om afkeuring van anderen te vermijden 152
Een tegenprestatie verwachten 153
Helpen uit hoop op een beloning: de proef op de som 154

13. Filosofische argumenten tegen universeel egoïsme 157
De theorie van universeel egoïsme is niet falsifieerbaar 159
Zijn we goed voor anderen omdat dit goed voor ons is? 160
Kunnen we niet anders? 162
Is ons eigen welzijn onverenigbaar met altruïsme? 162
Zijn onze eigen verlangens egoïstisch? 163
Altruïsme en andere gevoelens 164
Universeel egoïsme is onverenigbaar met besef van goed en kwaad 165
Geen moedeloosheid, maar altruïsme 166
Is liefde natuurlijker dan haat? 167
Goedheid aanmoedigen 167

Deel III
DE OORSPRONG VAN ALTRUÏSME

14. Altruïsme in de evolutietheorie 171
Een revolutionair licht op de evolutie van het leven: Charles Darwin 171
Van ontstaan van leven naar samenwerking en altruïsme 172
Samenwerking *versus* competitie 175
Is altruïsme verenigbaar met 'de strijd om het bestaan'? 177
Over welk altruïsme hebben we het? 178
Verwantschapsselectie 180
De omzwervingen van George Price 182
De wederkerigheid van heilzaam gedrag 182
Egoïstische genen? 184
Terug naar de bronnen 186
Het begrip 'groep' vanuit evolutionair perspectief 188
Kan altruïsme zich uitbreiden? 189

15. Moederliefde: de basis van altruïsme in ruimere zin? 192
Een heleboel 'moeders' 194
En de vaders? 196
Loopt het empathisch vermogen van de mens gevaar? 197

16. De evolutie van culturen 198
Onderwijzen, accumuleren, imiteren, evolueren 198
Sneller dan genen 199

Kwetsbare herders en vreedzame boeren 200
Culturele verschillen zijn niet van genetische aard 201
Hoe culturen evolueren 202
Naar een altruïstische cultuur 203

17. Altruïstisch gedrag bij dieren 204
Geen ontkenning van geweld 205
Welwillend gedrag 207
Hulp 207
Vriendschap 209
Blijdschap bij weerzien, verdriet bij scheiding 209
Doelgerichte empathie bij mensapen 210
Dankbaarheid 211
De kleurrijke empathie van olifanten 212
Altruïstisch gedrag bij dolfijnen en walvissen 213
Hoe verschillende diersoorten elkaar helpen 214
Troost 215
Rouw 215
Adoptie 216
Cultuuroverdracht 217
Weten wat anderen denken: de 'Theory of Mind' 218
Een slimme dolfijn 219
Een bonobo probeert een vogel te laten vliegen 220
Hebben we een zelfbeeld nodig om ons een beeld van de ander te vormen? 221
In hoeverre is altruïsme bij dieren aantoonbaar? 221
Antropomorfisme of antropocentrisme? 225

18. Altruïsme bij kinderen 229
Het eerste levensjaar 230
Baby's geven de voorkeur aan vriendelijke mensen 231
Van één tot twee jaar 231
Van twee tot vijf jaar 232
Een reeks onthullende experimenten 232
Aanmoediging en beloning helpen niet 233
Lof en kritiek 234
De neiging anderen te helpen is aangeboren 234
Sociale normen beperken spontaan altruïsme 235

Moreel besef en morele oordelen 236
Boven de vijf jaar 236
Agressie tijdens de kinderjaren 237
Een besef van onderlinge afhankelijkheid 238
Machtsuitoefening, onthouding van genegenheid en overreding 239
Berouw en schuld 241
Vier essentiële houdingen 242
Het kind de kans geven zich voor anderen nuttig te maken 242
De ernstige gevolgen van gebrek aan genegenheid 243
Liefhebben, helpen en steunen 244

19. Sociaal gedrag 246
Zijn we meestal bereid anderen te helpen? 246
Het toeschouwerseffect 247
De bepalende factoren van burgermoed 248
Stad en platteland 249
Individueel en collectief 250
Mannen en vrouwen 251
Stemming en situatie 252
Persoonlijke waarden 252
De invloed van boeken, films en soapseries op empathie 253
Empathie versoepelt moeilijke onderhandelingen 254
Effecten van sociaal gedrag op welzijn 255

DEEL IV
ALTRUÏSME CULTIVEREN

20. Kunnen we veranderen? 259
Neuronale plasticiteit 261
Het belang van epigenetische factoren 264
Een ander soort mensen 266
Eerherstel voor individuele transformatie 266

21. Training van de geest: wat zeggen de cognitieve wetenschappen daarover? 268
De effecten van meditatie op lange termijn 269
Mediteren in het laboratorium 270

Twaalf jaar lang experimenteren 272
Betere concentratie 272
Effecten van altruïstische liefde en compassie 273
Meditatie op *open aanwezigheid* 275
Structurele veranderingen in de hersenen door meditatie 276
Neuronale verbondenheid in de hersenen 277
Staat sensitiviteit voor gezichtsuitdrukkingen in verband met empathie? 277
Altruïsme en de beheersing van emoties 278
De heilzame effecten van een korte training in sociaal gedrag 278
Effecten van meditatie op de psychische gezondheid 279
Effecten van meditatie op sociale verbintenissen 280
Verlichting van lichamelijke pijn 280
Meditatie en de veroudering van cellen 282
Praktische toepassingen van dit onderzoek 282

22. Hoe cultiveren we altruïsme? Meditatie op liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid 284
Je op meditatie voorbereiden 285
Een geschikte lichaamshouding 285
Motivatie 286
De geest tot rust brengen 286
Meditatie op liefdevolle vriendelijkheid 287
Een dierbaar mens 288
Onze meditatie verruimen 288
Compassie 288
Medevreugde en dankbaarheid 289
Gelijkmoedigheid 290
Hoe combineren we deze vier meditaties? 291
Je geluk inwisselen tegen lijden van anderen 292

DEEL V
TEGENKRACHTEN

23. Egocentrisme en de vorming van het concept van het ego 297
De vorming van het 'ik' en het concept van het ego 298
De diverse aspecten van onze identiteit 298
Op zoek naar het ego 300

De vluchtige verschijningsvormen van de identiteit 301
Van 'ik' naar 'dit is van mij' 302
Wat moeten we met het ego doen? 302
De heilzame werking van niet-ego 303
Vooroordelen verminderen 304
Het experiment van Robbers Cave 305
Oplossing van conflicten 307

24. Individualisme en narcisme 308
De twee gezichten van individualisme 309
Echte vrijheid 310
De ontsporingen van het individualisme 311
De lachspiegel van het narcisme: we zijn allemaal de beste 313
Narcisme versus altruïsme 313
De val van Narcissus 315
Hoogmoedswaanzin 316
De narcisme-epidemie 316
Zelfverheerlijking 319
Gezonde en ongezonde eigenliefde 320
Narcisme en de sociale media 321
Het kind is koning 322
Eenzaamheid en de sociale media 324
Narcisme en religie 325
Bescheidenheid 326

25. Kampioenen in egoïsme 328
Het verschijnsel Ayn Rand 329
Een minimale rol voor de regering 332
De morele en intellectuele misvattingen van Ayn Rand 333
Freud en zijn navolgers 335
Altruïsme: een ongezonde compensatie van ons verlangen anderen kwaad te doen? 337
Meer egoïsme 339
Emoties uiten of ons van emoties bevrijden? 340
Heeft de psychoanalyse wetenschappelijke waarde? 341
Een onterechte generalisering 345
De navolgers van Freud denken nog steeds egocentrisch 346

26. Zelfhaat of zelfcompassie 348
Kunnen we onszelf werkelijk haten? 348
Het gevoel geen enkele waarde te hebben 350
Tegen jezelf gericht geweld 351
Een goede verstandhouding met jezelf opbouwen 352
Inzien dat we deel uitmaken van de mensheid 354
De beoefening van mindfulness 354
Eigenwaarde en compassie met jezelf 355
Compassie voor jezelf en compassie voor anderen 356

27. Onvermogen tot empathie 358
Burn-out: emotionele uitputting 358
Herstel van compassie bij artsen 360
Factoren die een burn-out bevorderen 361
Emotionele uitputting door een schadelijke omgeving 363
Burn-out bij mannen en bij vrouwen 364
Kan compassie pathologisch zijn? 365
Narcisme, persoonlijkheidsstoornissen en gebrek aan empathie 366
Een vol hoofd en een leeg hart: psychopathie 367
Psychopathie door gebruik van geweld 370
Psychopaten met een stropdas 371
De hersenen van psychopaten 372
De behandeling van psychopaten 373
Empathie herstellen, liefdevolle vriendelijkheid versterken 374

28. De oorsprong van geweld: geen waarde toekennen aan de ander 377
Gebrek aan empathie 378
Haat en wrok 378
Wraaklust 379
Een therapeutisch perspectief 380
Geweld en narcisme 383
Een in het nauw gebracht ego 384
Onbezonnen megalomanie 385
De mechanismen van geweld 385
Het absolute kwaad bestaat niet 387
Genieten van kwaad doen 388
Geweld als weg van de minste weerstand 389
Ontzag voor autoriteiten 390

De namaakgevangenis te Stanford 393
Geweld uit begeerte naar rijkdom en macht 395
Ideologisch dogmatisme: kwaad in naam van het goede 396
Bestaat er een 'geweldsinstinct'? 396
De visie van de neurowetenschappen op geweld 399
De invloed van de media 400
Computerspelletjes 403
Heilzame computerspelletjes 406
Gewelddadige beelden en gevoelens van onveiligheid 407
Temperatuur, lawaai en wapens 408
De grootste slachtoffers van geweld: vrouwen en kinderen 409
Psychisch geweld 411
Hoe we geweld kunnen verminderen 412
De moed tot geweldloosheid 414

29. De natuurlijke afkeer van doden 416
Proberen niet op de ander te schieten 417
Doodsangst is minder traumatiserend dan de plicht om te doden 418
Afstand scheppen 418
Vermijdingsrituelen 421
Wie doodt? 421
Empathie de kop indrukken door conditionering 422
Leren doden voor je twintig jaar oud bent 424
Alleen maar slachtoffers 425
Wat kunnen we hiervan leren? 426
Het gezichtspunt van de grote religies 426

30. De ontmenselijking van de ander: massamoord en genocide 430
Daders en slachtoffers verliezen hun individualiteit 432
De ontmenselijking van de ander 432
Walging 435
De combinatie van angst en haat: demonisering 435
Verharding 436
Morele compartimentering 438
Cognitieve dissonantie en rationalisatie 439
Groepscohesie 440
Gezag en situaties 440
Het 101e bataljon 442

Een systeem in werking stellen 444
Onmenselijke omstandigheden 446
Een fatale valstrik 448
Morele kracht: weigeren 451
Niet ingrijpen bij genocide 452
Bewustwording van de realiteit van een genocide 453
Totalitaire systemen 454
Onze taak om te beschermen 455

31. Is er altijd oorlog geweest? 457
Waren onze voorouders moordende apen? 458
Een vreedzaam sociaal leven 459
Van wie stammen we af? 459
Geweld bij prehistorische mensen 460
Is er altijd oorlog geweest? 462
De eerste tekenen van oorlog 463
Geweld in primitieve samenlevingen 465
Gebruik je speer, maar verwond niemand! 468
Engelen noch demonen: geweld in perspectief 470

32. De afname van geweld 471
De afname van individueel geweld 472
De afname van institutioneel geweld 474
Afwijzing van geweld: een culturele ontwikkeling 476
De afname van oorlogen en conflicten 478
Was de twintigste eeuw de bloedigste eeuw uit de geschiedenis? 480
Terroristische aanslagen 483
De factoren die tot afname van geweld hebben geleid 484
Een stabiele staat 485
De opbloei van de democratie 487
Onderlinge afhankelijkheid en internationale handel 488
Vredesmissies en lidmaatschap van internationale organisaties 489
Oorlog wekt geen bewondering meer 491
Toenemende eerbied voor mensenrechten, vrouwenrechten, kinderrechten en dierenrechten 492
De afname van religieuze onverdraagzaamheid 493
De marginalisering van geweld 494
Onderwijs en lezen: katalysatoren van empathie 494

De toegenomen invloed van vrouwen 495
Liever vrede en herstel van trauma's dan wraak 497
Problemen die nog moeten worden opgelost 498
Het tijdperk van het gezonde verstand 499

33. Dieren zijn geen dingen 501
Hoe we dieren laten lijden 502
Winst tot elke prijs 504
Hypocriete 'verzorging' 506
Een verborgen werkelijkheid 506
Een mondiale bedrijfstak 508
Iedere dag, het hele jaar door… 510
Humaan doden? 512

34. Een boemerangeffect: de gevolgen van veeteelt en vleesconsumptie voor de armoede, het milieu en de volksgezondheid 515
Vlees voor rijke landen komt arme landen duur te staan 516
Veeteelt en de zoetwatervoorraden 518
Veeteelt en klimaatverandering 519
Mest 520
De gevolgen van de visserij 521
Vleesconsumptie en gezondheid 522
Goed nieuws 523

35. Geïnstitutionaliseerd egoïsme 525
Merchants of Doubt 526
Honderd miljoen doden in de twintigste eeuw: de geschiedenis van de tabak 527
Welke oplossingen zijn er? 532
De ontkenning van de klimaatverandering 533
De wetenschap wordt mishandeld 535
De farmaceutische industrie en de volksgezondheid 537
Vertekend wetenschappelijk onderzoek 538
Een volstrekt gebrek aan transparantie 540
Regulerende instanties verzaken hun plicht 542
Meer geld voor reclame dan voor onderzoek 543
Artsen en vertegenwoordigers van de farmaceutische industrie 544
Kopieën van al bestaande medicijnen 546

Menselijke 'proefkonijnen' en ethiek 548
Mogelijke oplossingen 549
Een schoolvoorbeeld van geïnstitutionaliseerd egoïsme: Monsanto 550
Een vergiftigd stadje 551
Pcb's verspreiden zich over de hele wereld 553
De zaken gaan voor alles: horen, zien en zwijgen 553
Een streng, maar snel vergeten vonnis 554
Agent Orange 555
Roundup 556
Genetisch gemanipuleerde gewassen 556
De koerswijziging van Monsanto 558
De wereldwijde verspreiding van genetisch gemanipuleerde gewassen 559
Enkele overwinningen 561

DEEL VI
DE OPBOUW VAN EEN ALTRUÏSTISCHE SAMENLEVING

36. De kracht van samenwerking 567
De voordelen van samenwerking 568
Interne samenwerking en externe concurrentie 570
Coöperaties 571
Wederzijds vertrouwen en gemeenschappelijk bezit 571
Samenwerking en 'altruïstische sancties' 574
Beter dan straf: beloning en waardering 579
Gunstige omstandigheden 585

37. Opvoeding en onderwijs 583
Neutraliteit leidt nergens toe 585
Een stille revolutie 585
Een opzienbarend succes 587
Meditatief onderwijs 589
Coöperatief leren 590
De goede invloed van mentoren 593
Een Canadees initiatief 594
Filosoferen met kinderen van acht jaar oud 594
De puzzelklas 595
Het *Barefoot College*, de herdersschool en het kinderparlement 596

Empathie bij docenten 597
Een baby in de klas 599
Contact met de natuur 600
Positieve pedagogie 601

38. Ongelijkheid bestrijden 603
Economische ongelijkheid neemt bijna overal ter wereld toe 604
Zuid-Amerika: een uitzondering 608
De tol van ongelijkheid 609
Hoe ongelijkheid kan afnemen 612

39. Naar een altruïstische economie 615
Homo economicus: rationeel, berekenend en egoïstisch 616
De ontsporing van de vrije markt 620
Beteugeling van de vrije markt 625
Het begin van het einde van exorbitante bonussen:
Zwitserland wijst de weg 628
Zorgzaamheid en rationaliteit 630
Groeiende wederkerigheid 634
Naar een positieve en solidaire economie 638
De opbloei van rechtvaardige handel 641
Ethisch kapitaal 643
Een effectenbeurs voor positieve economie 644
Ontwikkelingshulp 646
Filantropie op planetair niveau 646
De opkomst van massale solidariteit 649
Gratis toegang tot kennis 650
Innovatie ten behoeve van algemeen welzijn 651

40. Vrijwillige eenvoud en geluk 654
Consumptiedrang 656
Consumptie en altruïsme 657
Huren en repareren in plaats van kopen 659
Geld maakt niet gelukkig, behalve wanneer je het geeft 660
Houd het simpel 662
Een oproep tot eenvoud 663

41. Altruïsme ten behoeve van toekomstige generaties 665
Een periode van uitzonderlijke voorspoed 665
Een gunstige situatie, maar hoelang nog? 667
De grenzen van voorspoed 675
De toekomst doet geen pijn… nog niet 679
De omvang van de uitdaging 680
Een ontzaglijke schending van mensenrechten? 682
Hebben de mensen van de toekomst nu al rechten? 682
Hoe reageren onze tijdgenoten? 684
Onze ecologische voetafdruk 684
Wetenschap en politiek moeten samenwerken 686
Negen miljard mensen voeden 687
Klimaatverandering en onrecht 689
Een schoolvoorbeeld van wederzijdse afhankelijkheid 693
Pessimisme is tijdverlies: er zijn oplossingen 693
De noodzakelijke vervanging van koolwaterstoffen 696
Volledige overgang naar duurzame energie 697
Energie voor arme landen 698
Rationeel beheer van de watervoorraden 698
Voedsel voor allen zonder aantasting van de biosfeer: de echte groene revolutie 699
De bodem herstellen 701
Een kringloopeconomie: hergebruik van alle schaarse metalen 703
Een intelligent netwerk voor duurzame energie 704
Enkele bemoedigende signalen 705
Het goede voorbeeld van groene steden 706
Nietsdoen valt niet goed te praten 707
Een kwestie van gezond verstand 709

42. Duurzame harmonie 711
Geen groei, geen achteruitgang: voorspoed in evenwicht 711
De zwakke kanten van het huidige economische model 713
Nieuwe criteria voor voorspoed 716
Drie essentiële indicatoren: evenwichtige welvaart, tevredenheid en de kwaliteit van het milieu 718
Een boekhouding van natuurlijk en menselijk kapitaal 721
Een ecologie van welzijn 725

Economisch, sociaal en natuurlijk kapitaal in het bedrijfsleven: wederkerigheid 726

43. Lokale inzet, mondiale verantwoordelijkheid 729
Een wereldregering? 731
Zelftransformatie met wereldtransformatie als doel 732
Inzet op kleine schaal: de revolutie van de ngo's 733
Het belang van de pluriforme sector 734
Inzicht in onderlinge afhankelijkheid 736
Globalisering, zegen of vloek? 737
Universele rechten, persoonlijke verantwoordelijkheid 739
Een goed geïnformeerde democratie en een verantwoordelijke meritocratie 740
Op weg naar een wereldfederatie? 742

Conclusie: altruïsme aandurven 744

Bibliografie 751
Dankbetuigingen 762
Karuna-Shechen: compassie in actie 765
Noten 766
Bronnen van figuren 747

1
De aard van altruïsme

Enkele definities

Is altruïsme 'belangeloze zorg voor het welzijn van anderen', dat wil zeggen een *motief*, een kortstondige gemoedstoestand, zoals het woordenboek van Larousse het omschrijft? Of is het een *neiging* belangstelling te hebben voor anderen en je aan hen te wijden, zoals het woordenboek van Robert zegt, waarmee het dus een duurzamere karaktertrek aanduidt? Er zijn definities in overvloed en ze spreken elkaar soms tegen. Als we willen aantonen dat altruïsme echt bestaat en we de verbreiding ervan in de samenleving willen bevorderen, moeten we de betekenis van dit begrip eerst verduidelijken.

Het woord 'altruïsme', afgeleid van het Latijnse *alter* (ander), werd voor het eerst in de negentiende eeuw gebruikt door Auguste Comte, een van de geestelijk vaders van de sociologie en grondlegger van het positivisme. Volgens Comte betekent altruïsme 'uitschakeling van egoïstische verlangens en egocentrisme en een leven leiden dat gewijd is aan het welzijn van anderen'.[1]

De Amerikaanse filosoof Thomas Nagel geeft een nadere omschrijving: altruïsme is 'de neiging bij je doen en laten rekening te houden met de belangen van anderen, zonder bijbedoelingen'.[2] Het is een rationeel besluit te handelen op basis van 'het rechtstreekse belang dat een ander heeft bij jouw daden, vanwege het simpele feit dat de belangen van die ander jouw handelen motiveren'.[3]

Andere denkers gaan, vertrouwend op het potentieel tot liefdevolle vriendelijkheid bij de mens, een stapje verder, zoals de Amerikaanse filosoof Stephen Post, en definiëren altruïstische liefde als 'onbaatzuchtige vreugde over het wel-

zijn van anderen, die in verband staat met de daden – van zorg en dienstverlening – die daartoe nodig zijn. Door onbegrensde liefde geldt deze houding voor alle wezens, duurzaam en zonder uitzondering'.[4] De *agapè* van het christendom is onvoorwaardelijke liefde voor andere mensen, en de altruïstische liefde en de compassie van het boeddhisme, *maitri* en *karuna*, gaan uit naar alle levende wezens, menselijke en niet-menselijke.

Sommige auteurs leggen de nadruk op actie, terwijl andere van mening zijn dat bij altruïsme de motivatie bepalend is en ons gedrag kleurt. De psycholoog Daniel Batson, die zijn carrière heeft gewijd aan de bestudering van altruïsme, verduidelijkt: 'Altruïsme is een motivatie die uiteindelijk tot doel heeft het welzijn van anderen te laten toenemen.'[5] Hij maakt duidelijk onderscheid tussen altruisme als uiteindelijk doel (mijn expliciete doel is de ander goed te doen) en als middel (ik doe de ander goed om mijn eigen welzijn te realiseren). Een motivatie is in zijn ogen pas altruïstisch als het welzijn van anderen een *doel op zich* is.[a]

Goedheid is een vorm van altruïsme waarbij je spontaan tot welwillend handelen overgaat zodra de omstandigheden daar aanleiding toe geven. Liefdevolle vriendelijkheid of welwillendheid (*bienveillance*, afgeleid van het Latijnse *benevole*, 'het goede voor de ander willen') is een houding van welgezindheid tegenover anderen in combinatie met de wil dat in daden uit te drukken. *Zorgzaamheid* houdt in dat we waken over het lot van de ander en ons duurzaam om hem bekommeren: we trekken ons zijn situatie aan en willen aan zijn behoeften tegemoetkomen, zijn welzijn bevorderen en zijn lijden verlichten. *Toewijding* houdt in dat we ons met zelfverloochening in dienst stellen van anderen of van een doel dat heilzaam is voor de samenleving. *Welwillendheid* is een vorm van vriendelijke voorkomendheid die zich in onze omgang met anderen manifesteert. *Broederschap* (en zusterschap, om met Jacques Attali te spreken) komt voort uit het gevoel tot de grote familie der mensheid te behoren, waarbij ieder mens als een broer of zus wordt gezien en het lot van al die mensen ons aangaat. Broederschap wijst eveneens op een goede verstandhouding, verbondenheid en eenheid. Het gevoel van *solidariteit* met een kleine of grote groep mensen ontstaat wanneer we gezamenlijk het hoofd moeten bieden aan problemen en obstakels. Bij uitbreiding kunnen we ons solidair voelen met de arme mensen onder ons, of met mensen die door een ramp zijn getroffen; dan ervaren we de menselijkheid die we allemaal gemeen hebben.

a Batson sluit zich op dit punt aan bij Emmanuel Kant, die heeft geschreven: 'Ga altijd zo te werk dat u menselijkheid […] als doel ziet en nooit alleen maar als middel.' (*Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, 1785.)

Altruïsme blijkt niet uitsluitend uit daden

Kristen Monroe, professor Politieke Wetenschappen en Filosofie aan de Irvine University te Californië, stelt in haar boek *The Heart of Altruism* voor om het begrip 'altruïsme' uitsluitend te gebruiken voor *daden* ten behoeve van het welzijn van anderen, waarbij je een zeker risico loopt en niets terug verwacht. Volgens haar zijn goede bedoelingen voor altruïsme onmisbaar, maar niet voldoende. We moeten eveneens in actie komen, en die actie moet een duidelijk doel hebben, namelijk bijdragen aan andermans welzijn.[6]

Niettemin erkent Monroe dat de motieven van de handeling meer gewicht in de schaal leggen dan de gevolgen ervan.[7] Daarom geven wij er de voorkeur aan het gebruik van het begrip 'altruïsme' niet te beperken tot uiterlijk gedrag, want daaruit kunnen we niet met zekerheid opmaken welke motivatie ertoe heeft aangezet. Zoals *ongewenste en onvoorziene gevolgen* niets afdoen aan het altruïstische karakter van een daad die voor het welzijn van anderen bedoeld is, zo doet *een belemmering om tot handelen over te gaan*, zonder dat de persoon in kwestie dat wil, daar evenmin iets aan af.

Bovendien geldt voor Monroe dat een daad niet als altruïstisch kan worden beschouwd als ze geen risico met zich meebrengt en geen reële of potentiële tol eist van de persoon die de daad stelt. Een altruïstische persoon zal zeker bereid zijn risico's te nemen om het welzijn van anderen te realiseren, maar het simpele feit dat je risico's neemt ten behoeve van een ander is noch noodzakelijk, noch voldoende om gedrag altruïstisch te noemen. We kunnen ons voorstellen dat iemand zich in gevaar begeeft om iemand te helpen met de bijbedoeling diens vertrouwen te winnen en daar persoonlijk voordeel aan te ontlenen dat belangrijk genoeg is om tegen het gevaar op te wegen. Overigens zijn sommige mensen bereid op puur egoïstische gronden gevaar te lopen, bijvoorbeeld omdat ze roem willen verwerven door een riskante topprestatie. Anderzijds kan gedrag oprecht bedoeld zijn voor het welzijn van anderen zonder dat de betrokken persoon een groot risico loopt. Iemand die uit naastenliefde een deel van zijn fortuin weggeeft of jarenlang voor een welzijnsorganisatie werkt om mensen in moeilijkheden te helpen, hoeft daarvoor niet per se risico's te nemen; toch kan zijn gedrag volgens mij altruïstisch worden genoemd.

Onze motivatie kleurt wat we doen

Onze motieven, of ze nu welwillend, kwaadwillend of neutraal zijn, kleuren onze daden, zoals een doek kleur geeft aan een kristal dat erop ligt. Alleen op basis van uiterlijke handelingen kunnen we altruïstisch gedrag niet van egoïstisch gedrag onderscheiden: een leugentje om bestwil is iets anders dan een leugen die bedoeld is om een ander te benadelen. Als een moeder haar kind ineens ruw het trottoir op trekt om te voorkomen dat hij door een auto wordt overreden, gedraagt ze zich alleen maar schijnbaar hardhandig. Als iemand u breed glimlachend aanspreekt en u met complimenten overlaadt met als enige doel u op te lichten, lijkt hij zich welwillend te gedragen, maar heeft hij uiteraard egoïstische bedoelingen.

In zijn boek *Altruism in Humans* geeft Daniel Batson een aantal criteria voor onze altruïstische motieven.[8]

Altruïsme vereist motivatie: een instinctieve reflex of automatisch gedrag kan niet altruïstisch of egoïstisch worden genoemd, of de gevolgen ervan nu heilzaam of nadelig zijn.

Het kan ook voorkomen dat we het welzijn van anderen dienen zonder altruïstische of egoïstische motieven, bijvoorbeeld uit plichts- of rechtvaardigheidsgevoel.

Het verschil tussen altruïsme en egoïsme is kwalitatief, niet kwantitatief: de *kwaliteit* van onze motivatie, en niet de *intensiteit* ervan, bepaalt de altruïstische aard ervan.

Diverse motieven, altruïstische en egoïstische, doen zich tegelijkertijd in ons voor en kunnen elkaar in evenwicht houden wanneer we tegelijkertijd rekening houden met onze eigen belangen en met die van anderen.

Het al dan niet tot actie overgaan hangt van de omstandigheden af en bepaalt niet de altruïstische of egoïstische aard van onze motivaties.

Altruïsme vergt geen zelfverloochening: het kan zelfs heilzaam voor ons zijn, mits dit niet het uiteindelijke doel van ons gedrag is maar slechts een bijverschijnsel ervan.

In essentie is altruïsme gebaseerd op de motivatie die tot gedrag aanzet. Het kan als authentiek worden beschouwd voor zover het verlangen naar het welzijn van anderen onze voornaamste drijfveer is, ook als dat motief nog niet in concrete daden tot uitdrukking is gekomen.

Daarentegen heeft de egoïst er niet genoeg aan op zichzelf gericht te zijn, maar ziet hij anderen als instrumenten in dienst van zijn eigen belangen. Hij aarzelt niet het welzijn van anderen te verwaarlozen en zelfs op te offeren, wanneer dat bijdraagt aan het bereiken van zijn doelstellingen.

Als we rekening houden met ons beperkte vermogen de uiterlijke gebeurtenissen te bepalen en met onze onwetendheid over hoe ze zich op de lange termijn zullen ontwikkelen, kunnen we een daad niet altruïstisch of egoïstisch noemen op basis van de simpele constatering van de onmiddellijke gevolgen ervan. Als je iemand die aan het afkicken is drugs of alcohol geeft omdat hij last heeft van ontwenningsverschijnselen, zal hem dat ongetwijfeld even een zeer welkom soelaas bieden, maar het doet hem op de lange termijn beslist geen goed.

Daarentegen kunnen we in alle omstandigheden eerlijk en zorgvuldig onze motivatie onderzoeken en vaststellen of ze egoïstisch of altruïstisch is. Het essentiële element is dus de intentie die aan onze daden ten grondslag ligt. De manier waarop we te werk gaan is afhankelijk van de kennis die we hebben verworven, van ons inzicht en van onze capaciteiten.

De ander is het belangrijkst

De ander belangrijk vinden en je om zijn situatie bekommeren zijn twee essentiële componenten van altruïsme. Wanneer deze houding in ons de overhand heeft, manifesteert ze zich in de vorm van liefdevolle vriendelijkheid voor de mensen die in ons aandachtsveld verschijnen en zet ze zich om in beschikbaarheid en de wil om zorg voor elkaar te dragen.

Wanneer we merken dat iemand een behoefte of een speciale wens heeft en dat de vervulling daarvan hem lijden zal besparen of hem goed zal doen, voelen we deze behoefte allereerst spontaan aan door middel van empathie. Vervolgens wekt zorg voor de ander de wil om hem te helpen die wens te vervullen. Als we omgekeerd de ander niet zo belangrijk vinden, laat hij ons koud: we houden dan geen enkele rekening met zijn behoeften, en misschien merken we die niet eens op.[9]

Altruïsme eist geen 'opoffering'

Als we blij zijn dat we iets goeds doen voor anderen en we daar bovendien zelf een weldadig effect door ervaren, wordt een daad daar op zich niet egoïstisch van. Authentiek altruïsme vereist niet dat helpen van anderen ons pijn doet en het verliest zijn echtheid niet als het gepaard gaat met een gevoel van diepe voldoening. Bovendien is het begrip 'opoffering' bijzonder relatief: wat sommige

mensen als opoffering zien, wordt door anderen als vervulling ervaren, zoals het onderstaande verhaal illustreert.

Sanjit 'Bunker' Roy, met wie Karuna-Shechen, onze organisatie voor humanitaire hulp, samenwerkt, vertelt dat hij op twintigjarige leeftijd, als zoon van een welgestelde familie en opgeleid op een van de beste scholen in India, voorbestemd was tot een mooie carrière. Zijn moeder zag hem al als arts, ingenieur of medewerker van de Wereldbank. In dat jaar, 1965, brak er een vreselijke hongersnood uit in de provincie Bihar, een van de armste streken van India. Geïnspireerd door Jay Prakash Narayan, een vriend van Gandhi en een beroemd moreel voorbeeld in India, besloot Bunker met een paar vrienden van zijn leeftijd ter plekke te gaan kijken wat er in de zwaarst getroffen dorpen gebeurde. Hij kwam een paar maanden later terug, volkomen veranderd, en maakte zijn moeder duidelijk dat hij in een dorp wilde gaan wonen. Zijn moeder zweeg ontsteld en vroeg hem toen: 'En wat wil je in een dorp gaan doen?' Bunker antwoordde: 'Werken als ongeschoolde arbeider en putten slaan.'

'Mijn moeder raakte bijna in coma,' vertelt Bunker. Andere familieleden probeerden haar gerust te stellen en zeiden: 'Maak je niet ongerust, hij maakt net als alle andere adolescenten een idealistische crisis door. Als hij daarginds een paar maanden aan het zwoegen is geweest, zingt hij wel een toontje lager en komt hij terug.'

Maar Bunker kwam niet terug en bleef veertig jaar lang in een dorp wonen. In zes jaar tijd sloeg hij met een drilboor driehonderd putten op het platteland van Rajasthan. Zijn moeder wisselde jarenlang geen woord met hem. Toen hij in het dorp Tilonia kwam wonen, begrepen de plaatselijke bestuurders er niets van:

'Wordt u gezocht door de politie?'

'Nee.'

'Bent u gezakt voor uw examens? Of kon u geen baan als ambtenaar krijgen?'

'Nee, ook niet.'

Iemand uit zo'n vooraanstaande maatschappelijke klasse en met zo'n goede opleiding hoorde niet thuis in een arm dorp.

Bunker besefte dat hij meer kon doen dan putten slaan. Hij zag dat mannen met een opleiding naar de steden vertrokken en hun dorpen aan hun lot overlieten. 'Met die lui komen we niet verder,' verklaarde hij spottend. Daarom vond hij het belangrijker dat vrouwen scholing kregen, vooral jonge grootmoeders (van tussen de 35 en 50 jaar), die meer tijd hadden dan moeders met kleine kinderen. Ook al konden ze lezen noch schrijven, toch was het mogelijk hen op te leiden tot 'zontechnologen' die zonnepanelen konden maken. Bovendien was de kans niet groot dat zij uit hun dorp weg zouden gaan.

Bunker werd lange tijd door de plaatselijke bestuurders en internationale organisaties, waaronder de Wereldbank, genegeerd en vervolgens bekritiseerd. Maar hij hield vol en leidde honderden ongeletterde grootmoeders op, die een duizendtal dorpen in India en in talrijke andere landen van zonne-energie voorzagen. Sindsdien werd zijn werk door de Indiase regering en door andere organisaties ondersteund; vrijwel overal ter wereld wordt hij ten voorbeeld gesteld. Hij heeft eveneens programma's bedacht om de traditionele kennis van boeren te benutten, vooral over de opvang van regenwater om waterreservoirs te vullen die groot genoeg zijn om een jaar lang in de behoefte aan water van de dorpelingen te voorzien. Voor die tijd moesten vrouwen iedere dag urenlang lopen om zware kruiken met dikwijls vervuild water te halen. In Rajasthan heeft hij het Barefoot College opgericht, waar zelfs de leraren geen enkel diploma hebben, maar kennis overdragen die op jarenlange praktijkervaring is gebaseerd. Iedereen leidt er een eenvoudig leven, in de stijl van de leefgemeenschappen van Gandhi, en niemand verdient meer dan honderd euro per maand.

Hij heeft zich verzoend met zijn familie, die nu trots op hem is. Dus wat zijn familieleden jarenlang als een zinloze opoffering hebben beschouwd, was voor hem een succes en vervulde hem met voldoening en enthousiasme. De problemen die hij op zijn pad tegenkwam ontmoedigden hem niet, maar hebben hem alleen maar vindingrijker gemaakt en zijn compassie en zijn creatieve vermogens versterkt. In de loop van veertig jaar heeft Bunker een groot aantal opmerkelijke projecten in 27 landen met succes voltooid. Bovendien straalt zijn hele persoon blijdschap over een geslaagd leven uit.

Om dorpelingen levendig en inspirerend onderwijs te geven organiseerden Bunker en zijn medewerkers voorstellingen met grote marionetten van papier-maché. Bij wijze van knipoog naar de mensen die op hem neerkeken, werden die marionetten gemaakt van gerecycled papier van de Wereldbank. Bunker citeert Gandhi: 'Eerst negeren ze je, daarna lachen ze je uit, dan verzetten ze zich tegen je, en vervolgens heb je het pleit gewonnen.'

Voorbijgaand of duurzaam?

Voor Daniel Batson is altruïsme geen zijnswijze, maar een motiverende en doelgerichte kracht die verdwijnt wanneer het doel is bereikt. Batson beschouwt altruïsme als een voorbijgaande gemoedstoestand in verband met een specifieke behoefte van een ander mens, en niet als een duurzame houding. Hij heeft het liever over *altruïsme* dan over *altruïstische mensen* omdat een mens op ieder

moment een combinatie van altruïstische motieven tegenover sommigen en egoïstische motieven tegenover anderen kan vertonen. Ook kunnen persoonlijke belangen in strijd zijn met de belangen van anderen en tot een innerlijk conflict leiden.

Toch lijkt het me legitiem om eveneens over een altruïstische of egoïstische *houding* te spreken op basis van de gemoedstoestand die bij een bepaalde persoon gewoonlijk overheerst, waarbij alle gradaties tussen onvoorwaardelijk altruïsme en bekrompen egoïsme denkbaar zijn. De Schotse filosoof Francis Hutcheson heeft gezegd dat altruïsme 'geen toevallige opwelling van compassie, natuurlijke genegenheid of herkenning is, maar een duurzame menslievende houding, of het verlangen naar welzijn voor allen tot wie onze invloed zich uitstrekt, een verlangen dat ons onveranderlijk aanzet tot menslievende daden en ons stimuleert om ons juist te informeren over de beste manier om de belangen van de mensheid te dienen'.[10]

Deze duurzame innerlijke houding gaat vergezeld van een specifieke wereldvisie. Volgens Kristen Monroe 'zien altruïsten alles gewoon op een andere manier. Waar wij een onbekende zien, zien zij een menselijk wezen, een gelijke […]. Dit perspectief is de kern van altruïsme.'[11]

De psychologen Jean-François Deschamps en Rémi Finkelstein hebben een verband aangetoond tussen altruïsme als *persoonlijke waarde* en sociaal gedrag, met name vrijwilligerswerk.[12]

Bovendien weerspiegelen onze spontane reacties op onvoorziene omstandigheden onze dieperliggende houding en onze mate van innerlijke bereidheid tot altruïsme. De meeste mensen proberen iemand die in het water is gevallen eruit te helpen. Een psychopaat of een mens die vervuld is van haat zal de ongelukkige misschien laten verdrinken zonder een vinger uit te steken, mogelijk zelfs met sadistisch genoegen.

Voor zover we ons altruïsme eigen hebben gemaakt komt het onmiddellijk tot uiting wanneer we met de nood van een ander worden geconfronteerd. De Canadese filosoof Charles Taylor schreef: 'Ethiek heeft niet alleen te maken met het goede doen, maar ook met goed zijn.'[13] Deze zienswijze maakt het mogelijk altruïsme in een ruimer perspectief te zien en de mogelijkheid te overwegen het te *cultiveren* als een *zijnswijze*.