

# **Zelfcompassie als de sleutel tot een vervuld leven**

Marjolein Elise Dudink

Hoofdstudie: Psychologie, specialisatie klinisch

Studentnummer: 450803md

Supervisor: Wiep van Bunge

Tutor: Humber van Straalen

Aantal woorden: 10885

Datum van voltooiing: 15-06-2021

## Inhoudsopgave

Introductie .....	2
Middenstuk.....	5
Achtergrondconcepten.....	5
Frankfurts concepten .....	6
Vervuld leven / <i>Fulfilled Life</i> .....	7
Geven om / <i>To Care</i> .....	11
Houden van / <i>To Love</i> .....	13
Zelfliefde / <i>Self-Love</i> .....	19
Hartgrondig / <i>Wholehearted</i> .....	23
De conclusie van Frankfurt.....	26
Zelfcompassie.....	28
Synthese.....	36
Discussie / Conclusie .....	39
Bibliografie.....	44

## Introductie

Deze scriptie zal ingaan op de conclusie die Harry G. Frankfurt trekt in zijn boek *The Reasons of Love* (2004): “[...] *the key to a fulfilled life is to pursue wholeheartedly what one cares about*”<sup>1</sup> of “de sleutel tot een vervuld leven is hartgrondig nastreven waar je om geeft”.

Harry Gordon Frankfurt is geboren in Langhorne (Pennsylvania) in Amerika in 1929. Hij heeft zijn PhD in filosofie gehaald aan de Johns Hopkins universiteit en is nu professor emeritus in de filosofie aan Princeton. Hij is voorzitter van de filosofiefaculteit van Yale geweest waar hij ook doceerde aan de rechtsschool. Hij is *fellow* van de *American Academy of Arts and Sciences*. Bekende andere boeken die Frankfurt heeft geschreven zijn ‘*On Inequality*’ (2015) en ‘*On Bullshit*’ (1986).<sup>2</sup>

Het boek *The Reasons of Love* is in 2004 gepubliceerd. Het is een verzameling van de (herziene versies van de) *Romannell-Phi Beta Kappa* filosofiecolleges die Frankfurt heeft gegeven aan Princeton in 2000, en aan de *University College* in Londen in 2001.<sup>3</sup> In ongeveer honderd pagina’s weeft *The Reasons of Love* alle grote thema’s waar Frankfurt in de afgelopen decennia aan heeft gewerkt, samen.<sup>4</sup>

Dit boek en bovengenoemde conclusie zijn onder andere gekozen als onderwerp voor deze scriptie omdat ze goed aansluiten op het vakgebied van de psychologie. Frankfurt noemt in zijn boek dat zelfliefde vaak als een negatieve karaktertrek wordt gezien en wil daar verandering in aan brengen.<sup>5</sup> Echter is er tegenwoordig binnen de psychologie veel aandacht

---

<sup>1</sup> Harry G. Frankfurt, *The Reasons of Love* (New Jersey: Princeton University Press, 2004), Kaft.

<sup>2</sup> [https://www.goodreads.com/author/show/219.Harry\\_G\\_Frankfurt](https://www.goodreads.com/author/show/219.Harry_G_Frankfurt)

<sup>3</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, Acknowledgment.

<sup>4</sup> Richard Moran, “Review Essay on “The Reasons of Love”,” *Philosophy and Phenomenological Research* 74, no. 2 (March 2007): 463.

<sup>5</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 67-68.

voor het ontwikkelen van zelfcompassie om allerlei negatieve gemoedstoestanden tegen te gaan.

De concepten die de eerdergenoemde conclusie vormen in *The Reasons of Love*, zullen in deze scriptie uitgebreid worden toegelicht. Vooral de thema's zelfliefde en een vervuld leven zullen hierbij een belangrijke rol spelen. Veel concepten worden uitvoerig besproken in het boek, maar wat een vervuld leven inhoudt wordt niet verduidelijkt. De onderzoeksvraag van deze scriptie luidt daarom: 'Als de sleutel tot een vervuld leven zelfliefde is, hoe zou een vervuld leven er dan uitzien volgens de criteria voor liefde die Frankfurt noemt in zijn boek *The Reasons of Love*?'

In het middenstuk zal worden verduidelijkt hoe 'hartgrondig nastreven waar je om geeft' volgens Frankfurts criteria voor liefde te begrijpen valt als zelfliefde. Hierna zullen de volgende deelhypothesen worden opgesteld en getoetst:

1. De persoon heeft een interesse in eigen interesses, waarbij het bereiken van eigen interesses zijn of haar hoofddoel vormt en geen middel tot een ander doel is.
2. De persoon ervaart een sterke en stabiele liefde voor zichzelf die er van nature is en waar geen controle over bestaat. De persoon houdt van dat waar de persoon van houdt.
3. De persoon heeft een onverdeelde wil; de persoon is zelfverzekerd in waar hij of zij van houdt, om geeft en wat hij of zij belangrijk vindt. De persoon bevindt zich niet in conflict met zichzelf.

Deze deelhypothesen zijn opgesteld aan de hand van Frankfurts criteria voor liefde, om een beeld te schetsen van hoe een vervuld leven eruit zou kunnen zien. Aangezien zelfliefde volgens Frankfurt de sleutel is tot een vervuld leven, is de overtuiging dat inzicht in zelfliefde meer inzicht zal geven in een vervuld leven. De hypothesen zullen worden getoetst

aan de hand van Kristin Neff's concept van zelfcompassie. Dit psychologische construct is wetenschappelijk onderzocht en staat dicht bij de praktijk. Het concept zelfcompassie kan daardoor voor meer inzicht zorgen in hoe een vervuld leven er in de praktijk uitziet.

Het laatste onderdeel van deze scriptie zal bestaan uit een conclusie waarin de hoofdvraag wordt beantwoord aan de hand van de besproken literatuur uit het middenstuk. Er zal ook worden ingegaan op een onderliggend probleem. Hier sluit de reden voor het gebruik van literatuur uit de psychologie in plaats van uit de filosofie om de deelhypothesen te beantwoorden, op aan. Ik heb namelijk gemerkt dat het regelmatig lastig blijkt om inzichten vanuit de filosofie en de psychologie toe te passen in het dagelijks leven. Het is het moeilijk om filosofische ideeën tot uiting te laten komen in de werkelijkheid omdat ze vaak abstract en ingewikkeld zijn. Binnen de psychologie is er de afgelopen decennia veel aan gedaan om psychologische constructen (die vaak abstract en onduidelijk zijn) meetbaar te maken, en ze zo te kunnen identificeren en aan te kunnen passen. Maar met deze wetenschappelijke aanpak blijft het lastig mensen juist te diagnosticeren en te behandelen. Wat de praktische uitwerking van abstracte concepten betreft, bestaat er dus een gelijkenis tussen de domeinen van de filosofie en de psychologie. Zodoende bestond er de interesse om een ontastbaar filosofisch concept zoals zelfliefde te testen aan de hand van empirische inzichten binnen de psychologie en meer inzicht te krijgen in een vervuld leven.

Mocht zelfliefde de sleutel zijn tot een vervuld leven én aantoonbaar zijn binnen de realiteit, dan zouden de inzichten uit deze scriptie werkelijk voor een vervulder leven kunnen zorgen.

## Middenstuk

### Achtergrondconcepten

De concepten ‘de wil’ (*the will*), ‘agentschap’ (*agency*) en ‘wilskracht’ (*volition*) zullen we tegenkomen tijdens het bespreken van de conclusie, maar worden niet geduid in de *The Reasons of Love*. Daarom worden ze nu toegelicht:

Het Van Dale woordenboek definieert de wil als het “vermogen om met bewustzijn pogingen te doen tot het verrichten van een handeling, tot het nemen van een beslissing”.<sup>6</sup> Dit vermogen wordt over het algemeen gelokaliseerd in het brein of in ieder geval in het lichaam van de agent, persoon of zelf (‘de agent’ wordt vaak gezien als synoniem voor ‘de zelf’ en ‘de persoon’)<sup>7</sup> omdat het te maken heeft met efferente aspecten van de mens. Er zijn ook theorieën die beargumenteren dat de wil niet opgesloten kan zijn in een menselijk lichaam omdat we objecten in de wereld gebruiken die ons handelen beïnvloeden.<sup>8</sup> De consensus is dat de wil geen mentaal orgaan is en er geen ander duidelijk iets bestaat dat de wil omvat.<sup>9</sup> De wil blijft dus een abstract concept. De wil werd vaak gezien als de bron van hoe bijzonder mensen zouden zijn (tegenwoordig bestaan er ook theorieën die agentschap toeschrijven aan dieren).

Wij zouden met onze wil namelijk ‘acties’ (een vorm van gebeurtenissen) scheppen.<sup>10</sup> Het uitoefenen van de wil werd beschouwd als een op zichzelf staand proces; gebeurtenissen van ‘agency’ of agentschap in het Nederlands.<sup>11</sup> *Volition*, of wilskracht, duidt op het gebruik

---

<sup>6</sup> <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/WIL#.YMX2XagzZPY>

<sup>7</sup> Don Ross, “Introduction: Science Catches the Will,” In *Distributed Cognition and the Will: Individual Volition and Social Context*, ed. Don Ross, David Spurrett, Harold Kincaid, and G. Lynn Stephens (Massachusetts: The MIT Press, 2007), 6.

<sup>8</sup> *Ibid.*, 6-7.

<sup>9</sup> *Ibid.*, 8.

<sup>10</sup> *Ibid.*, 1.

<sup>11</sup> *Ibid.*

van iemands wil. Frankfurt gebruikt daarnaast de term wilskrachtige noodzakelijkheid of ‘*volitional necessity*’. Deze term duidt op de ervaring dat je iets niet op een andere manier kunt willen doen.<sup>12</sup> Filosofen gebruiken het woord ‘wil’ vaak niet op zichzelf, behalve in de zin van ‘vrije wil’.<sup>13</sup> Als filosofen de aard van de wil onderzoeken, dan zullen ze daar eerder naar verwijzen als agentschap.<sup>14</sup>

De wil was altijd obscuur. Het was een concept waar we al het controlegedrag dat we uitten, en waarvan we dachten dat het bestond maar dat niet wetenschappelijk was onderzocht, in hadden gebundeld.<sup>15</sup> Tegenwoordig bestaat er veel meer empirisch onderzoek over en aandacht voor agentschap. De inzichten die zijn verkregen aan de hand van gedragsexperimenten en onderzoek in de architectuur van ons brein geven aan dat onze wil minder controle uitoefent over, en minder bewust is van onze acties dan we dachten.<sup>16</sup>

### **Frankfurts concepten**

Frankfurt noemt in *The Reasons of Love* dat de sleutel tot een vervuld leven hartgrondig nastreven is waar je om geeft (“[...] *the key to a fulfilled life is to pursue wholeheartedly what one cares about*”<sup>17</sup>). Om de hoofdvraag van deze scriptie te beantwoorden moeten we eerst begrijpen wat dit volgens Frankfurt betekent. We zullen dit doen door elk onderdeel van de conclusie apart te bespreken. De onderdelen zijn: ‘vervuld leven / *fulfilled life*’, ‘geven om / *to care*’, ‘houden van / *to love*’, en ‘zelfliefde / *self-love*’.

---

<sup>12</sup> <https://plato.stanford.edu/entries/personal-autonomy/notes.html>

<sup>13</sup> Ross, “Science Catches the Will,” 3.

<sup>14</sup> Ibid.

<sup>15</sup> Ibid., 4.

<sup>16</sup> Ibid., 4-15.

<sup>17</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, Kaft.

## Vervuld leven / *Fulfilled Life*

Een omschrijving van wat een vervuld leven inhoudt, wordt niet gegeven in Frankfurts boek. Als we naar de definitie kijken van ‘een vervuld leven’, dan wijst de component ‘vervuld’ erop dat een leven is verwezenlijkt, werkelijk gebeurd of voldaan. Een leven, als we het begrijpen als de periode tussen de geboorte en de dood, is natuurlijk sowieso gebeurd als het voorbij is. Het woord ‘vervuld’ wordt ook gebruikt om aan te geven dat het op noemenswaardige of betekenisvolle manier is gebeurd.

Alléén de definitie van een vervuld leven brengt geen duidelijkheid over hoe een vervuld leven eruitziet. Een mogelijke verduidelijking van een vervuld leven zouden we kunnen vinden in de manier waarop Frankfurt omgaat met de vraag ‘Hoe zouden we moeten leven?’. Volgens Frankfurt hebben namelijk alle onderwerpen die worden behandeld in *The Reasons of Love* met deze hoofdvraag te maken.<sup>18</sup> Daarnaast is een vervuld leven over het algemeen een leven waarnaar wordt gestreefd omdat het betekenisvoller, nuttiger of simpelweg beter lijkt dan een onvervuld leven. Een vervuld leven zou de manier van leven kunnen zijn waarop iedereen zou moeten leven.

### Praktisch redeneren

Praktisch redeneren is een methode die gemoeid gaat met de evaluatie van gedrag en beredeneert wat mensen motiveert bepaalde dingen te doen.<sup>19</sup> De vraag hoe te leven valt in het domein van praktische redentatie.<sup>20</sup> Hoe te moeten leven zou je moreel kunnen bekijken, door normatief met de vraag om te gaan of de verlangens van mensen als beginpunt te nemen.<sup>21</sup> Frankfurt meent dat al deze manieren iets missen en zodoende introduceert hij een

---

<sup>18</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 5.

<sup>19</sup> *Ibid.*, 6.

<sup>20</sup> *Ibid.*, 5.

<sup>21</sup> *Ibid.*, 4-10.



nieuwe invalshoek. Om erachter te komen hoe we zouden moeten leven, zouden we eerst moeten nagaan waar we om geven, wat we belangrijk vinden en waar we van houden.<sup>22</sup>

Frankfurt schrijft: “*The totality of the various things that a person cares about-together with his ordering of how important to him they are-effectively specifies his answer to the question how to live.*”<sup>23</sup> Volgens hem is deze manier van redeneren preciezer en verklaart het beter hoe we zouden moeten leven.<sup>24</sup>

Frankfurt zet hiermee de menselijke psychologie centraal.<sup>25</sup> De redenen die mensen aandragen voor oplossingen van hoe zij willen leven vloeien volgens hem voort uit hun liefde.<sup>26</sup> Omdat Frankfurt nergens schrijft dat er geen redenen voortkomen uit ergens om geven, schrijft Kolodny dat we dit kunnen begrijpen als dat alle redenen, net zoals redenen van liefde, redenen zijn die voortkomen uit ergens om geven, niet instrumenteel zijn en niet onder de directe vrijwillige controle van een persoon staan.<sup>27</sup> Deze beschrijving slaat terug op de titel van het boek: er zijn redenen van liefde (*reasons of love*). Dit zijn geen redenen waar liefde op reageert, het zijn de redenen die liefde creëert.<sup>28</sup> Daarmee stelt Frankfurt ook dat er geen redenen bestaan voor liefde.<sup>29</sup>

De overtuiging dat alle redenen voortkomen uit liefde, stuit op weerstand. Eén van de meest pure vormen van liefde is volgens Frankfurt het houden van je kinderen.<sup>30</sup> Volgens Kolodny en Lear is het feit dat je de ouder bent van je kinderen en zodoende een geschiedenis

---

<sup>22</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 5.

<sup>23</sup> *Ibid.*, 23.

<sup>24</sup> *Ibid.*, 10-11.

<sup>25</sup> Niko Kolodny, “Review of the Reasons of Love,” *Journal of Philosophy* 103, no. 1 (Januari 2006): 43., Frankfurt, *The Reasons of Love*, 48.

<sup>26</sup> *Ibid.*, 55-57; Kolodny, “Review,” 46.

<sup>27</sup> *Ibid.*, 47.

<sup>28</sup> *Ibid.*, 46.

<sup>29</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 37.

<sup>30</sup> *Ibid.*, 43.

en genetische band met ze deelt, wél een reden te noemen voor het feit dat je van je kinderen houdt.<sup>31</sup>

We kunnen ons voorstellen dat iemand zich volkomen bewust is van waar hij of zij om geeft, maar zich afvraagt of dit wel de juiste dingen zijn. De vraag ‘Hoe zou een persoon moeten leven?’ die dan gesteld wordt is volgens Frankfurt circulair. Om een rationale evaluatie van een manier van leven uit te voeren moet een persoon namelijk eerst weten wat de criteria zijn om toe te passen op de evaluatie en hoe deze toe te passen. Maar deze criteria zijn precies dat wat de persoon zich in eerste instantie afvroeg en dus nog niet weet.<sup>32</sup> Het antwoord dat Frankfurt uiteindelijk geeft op de vraag is dat men zou moeten leven op de manier die het beste de criteria voor het evalueren van levens bevredigd.<sup>33</sup> Dit antwoord schept natuurlijk niet veel verduidelijking.

Een empirisch onderzoek naar waar mensen om geven, om een antwoord te vinden op de vraag hoe te leven, zoals het praktisch redeneren dit aanpakt, mist het punt volgens Frankfurt. Hij gelooft er niet in dat zo’n redentatie onze zorgen en onzekerheden over hoe we ons leven invulling moeten geven zou kunnen verminderen of wegnemen. Weten aan de hand van welke criteria de status quo besluit waar om te geven, zegt niets over of dit de beste manier van invulling geven aan het leven is.<sup>34</sup> Frankfurt betoogt naar aanleiding van deze overtuiging dat bij het uitvogelen hoe te leven, we niet moeten steunen op logische redenen of bewijzen, maar op duidelijkheid en zekerheid in waar we om geven of waar we van houden.

---

<sup>31</sup> Kolodny, “Review,” 49; Gabriel R. Lear, “The Reasons of Love by Harry G. Frankfurt,” *Ethics* 116, no. 1 (Oktober 2005): 234.

<sup>32</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 24-25.

<sup>33</sup> *Ibid.*, 25.

<sup>34</sup> *Ibid.*, 27-28.

Hij schrijft: “*Rather, it requires us simply to understand what it is that we ourselves really care about, and to be decisively and robustly confident in caring about it.*”<sup>35</sup>

Vertrouwen hebben in waar we om geven als antwoord op hoe we zouden moeten leven is een controversieel antwoord. Het is onduidelijk waar dit vertrouwen op is gebaseerd en wat ervoor zorgt dat het zich herstelt als het is beschadigd.<sup>36</sup> Voor mensen die zich afvragen of ze er goed aan doen om te geven waar ze om geven, is ‘gewoon vertrouwen hebben in waar je om geeft’ geen antwoord op hun vraag.<sup>37</sup> Kolodny denkt dat het vertrouwen waar Frankfurt het over heeft eerder slaat op wat Frankfurt *wholehearted* noemt; de afwezigheid van enig verlangen behalve daar om geven waar je om geeft.<sup>38</sup> Lear verwijst ernaar als ‘het vertrouwen (*confidence*) geboren uit liefde’.<sup>39</sup> Frankfurt lijkt vooral oneens te zijn met wetenschappelijke en normatieve redenen als antwoord op hoe te moeten leven. Hier brengt Moran tegenin dat redenen in vele vormen bestaan en niet per se hoeven te slaan op demonstratief bewijs.<sup>40</sup>

Erachter komen waar we echt om geven en daar volledige vertrouwen in hebben, is volgens Frankfurt de manier hoe we zouden moeten leven. Verder in deze scriptie wordt besproken hoe dit volgens de conclusie van Frankfurt ook het criteria voor een vervuld leven is. Hiermee lijkt Frankfurt erop te wijzen dat een vervuld leven het leven is dat we zouden moeten leven, en dat een betere relatie met onszelf daarbij van belang is.<sup>41</sup>

---

<sup>35</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 28.

<sup>36</sup> Moran, “Review,” 467.

<sup>37</sup> Kolodny, “Review,” 49.

<sup>38</sup> *Ibid.*, 48.

<sup>39</sup> Lear, “The Reasons of Love”, 231.

<sup>40</sup> Moran, “Review,” 468.

<sup>41</sup> *Ibid.*, 5.

Wat een vervuld leven precies inhoudt blijft onduidelijk. Ook bij de vraag wat een vervuld leven is missen de criteria voor een vervuld leven die de vraag zouden beantwoorden. Een antwoord op wat een vervuld leven inhoudt wordt later in deze scriptie besproken.

### **Geven om / *To Care***

Het tweede component dat we zullen bespreken uit de conclusie; ‘geven om’, duidt Frankfurt aan de hand van de concepten: belang (hebben bij) / *importance* en willen / *to want* of verlangen / *desire*.

#### Belang (hebben bij) / *importance*

Als je ergens om geeft dan is datgene belangrijk voor je.<sup>42</sup> Voor Frankfurt is ergens om geven fundamenteeler dan belangrijkheid.<sup>43</sup> Als iemand nergens om zou geven dan zou namelijk niets belangrijk zijn voor diegene.<sup>44</sup> Daarom schrijft Frankfurt: “*It is by caring about things that we infuse the world with importance.*”<sup>45</sup> Maar, iets is alleen belangrijk voor een persoon als datgene een verschil van belang maakt. Niet alles dat een verschil maakt is belangrijk voor iemand.<sup>46</sup>

Het kan zijn dat we ergens om geven zonder dat we dat door hebben of dat we ergens juist niet om geven ook al vinden we het wel heel belangrijk. Als dat zo is, dan kan datgene alleen belangrijk zijn omdat het in relatie staat tot iets wat we wel belangrijk vinden.<sup>47</sup>

---

<sup>42</sup> Moran, “Review,” 21.

<sup>43</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 23.; Philip L. Quinn, “The Reasons of Love,” *Notre Dame Philosophical Reviews* (Maart 2004): n.p..

<sup>44</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 22.

<sup>45</sup> *Ibid.*, 23.

<sup>46</sup> *Ibid.*, 25.

<sup>47</sup> *Ibid.*, 22.

Daarnaast kunnen we volgens Frankfurt geen redenen vinden om ergens om te geven tenzij we al ergens om geven.<sup>48</sup>

### Willen / to want of verlangen / desire

Als je iets wilt of ergens naar verlangt, dan heeft dat niets te maken met hoe belangrijk het voor je is of hoeveel waarde het voor je heeft.<sup>49</sup> Iets willen of ergens naar verlangen staat dus niet gelijk aan ergens om geven. Als je ergens om geeft dan ben je wel toegewijd aan een verlangen; je wilt dat waar je naar verlangt of wat je wilt bereiken, en je onderhoudt het verlangen waar je aan toegewijd bent. Je identificeert jezelf met het verlangen, ook omdat je ervan overtuigd bent dat het verlangen uitdrukt wat je daadwerkelijk wilt.<sup>50</sup>

### Reflectiviteit

Ergens om geven behoeft reflectie volgens Frankfurt.<sup>51</sup> Wanneer we reflecteren op onszelf, dan nemen we afstand van onszelf en kunnen we een mening vormen over onze motieven en verlangens, en bepalen of we ze aannemen en ze nastreven of onszelf tegen ze verzetten.<sup>52</sup> De verschillende mogelijkheden die op basis van reflectie komen te ontstaan: wel of niet toegewijd zijn aan een bepaald verlangen, definiëren het verschil tussen ergens wel of niet om geven.<sup>53</sup>

### Het nut van ergens om geven

Volgens Frankfurt is ergens om geven erg belangrijk voor ons. Het voegt volgens hem coherentie toe aan onze verlangens en onze wilskracht (*volition*), en vormt zo de aard van de

---

<sup>48</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 26.

<sup>49</sup> *Ibid.*, 12.

<sup>50</sup> *Ibid.*, 16.

<sup>51</sup> *Ibid.*, 17.

<sup>52</sup> *Ibid.*, 17-18.

<sup>53</sup> *Ibid.*, 21.

mens. Ergens om geven zorgt er volgens Frankfurt ook voor dat mensen hun hun agenschap (*agency*) blijven vormen en uiten.<sup>54</sup>

Bijna iedereen geeft wel om iets. Er zijn verschillende overwegingen die als redenen tellen om ergens voorkeur aan te geven en die zijn volgens Frankfurt in hun basis hetzelfde voor bijna iedereen. De aard van mensen en hun levensomstandigheden verschillen over het algemeen namelijk niet veel tussen mensen.<sup>55</sup>

### **Houden van / *To Love***

Als derde component uit de conclusie komt liefde aan bod. Het is een complex concept waar Frankfurt geen volledige beschrijving voor geeft.<sup>56</sup> Liefde is een emotie die mensen van nature bezitten en mensen sterk kan motiveren bepaalde dingen te doen. Ook kan het naar een relatie tussen personen of andere dingen refereren. Zo is liefde minder een gevoel en meer een oriëntatie die mensen naar elkaar hebben en die ze van een bepaalde norm voorziet. Dit is de soort liefde waarnaar gestreefd, en waarin gefaald kan worden.<sup>57</sup>

Volgens Frankfurt kunnen mensen van zowel andere mensen als dingen houden,<sup>58</sup> maar in deze scriptie zal alleen liefde zoals we die ervaren voor mensen worden genoemd. Dit vanwege praktische overwegingen en omdat de liefde voor mensen beter aansluit op de criteria voor liefde die Frankfurt noemt dan een liefde voor andere dingen.

In *The Reasons of Love* noemt Frankfurt een aantal kenmerken van liefde. Liefde gaat volgens Frankfurt niet voornamelijk om obsessie, lust of afhankelijkheid. Relaties die vooral romantisch of seksueel zijn, zijn volgens Frankfurt niet authentiek en geven geen goed beeld

---

<sup>54</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 16-17.

<sup>55</sup> *Ibid.*, 27.

<sup>56</sup> *Ibid.*, 31.

<sup>57</sup> Moran, "Review," 464.

<sup>58</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 41.

van wat hij verstaat onder houden van.<sup>59</sup> Eén van de meest pure vormen van liefde is volgens Frankfurt de liefde die ouders hebben voor hun kinderen.<sup>60</sup>

Frankfurt noemt de volgende kenmerken als typerend voor van iemand houden of liefde:

### 1. De geliefde is inherent waardevol

Liefde wordt vaak begrepen als een reactie op iemands waarde. Frankfurt betwist dat punt door erop te wijzen dat je van iemand kunt houden ook als je weet dat diegene ‘slecht’ (*evil*) is en weinig waarde zou hebben.<sup>61</sup> Je kunt ook van iemand houden zonder de waarde van diegene in te zien. Frankfurt concludeert dat een persoon waarde verkrijgt omdat we van hem of haar houden, en niet andersom.<sup>62</sup> Lear is het niet helemaal met Frankfurt eens, volgens hem kan de waarde die iemand heeft een bron van rechtvaardiging zijn voor het houden van iemand. Als dat zo is, dan maakt dat het houden van diegene volgens Lear er niet minder op.<sup>63</sup>

Als je van iemand houdt, dan wordt diegene inherent waardevol voor je, en zó belangrijk dat je hem of haar als einddoel beschouwt.<sup>64</sup> Alleen inherente waarde maakt iemand nog geen einddoel. Liefde is volgens Frankfurt dus de schepper van inherente waarde, belangrijkheid en van eindwaarde.<sup>65</sup>

### Het nut van einddoelen

Houden van in zichzelf, naast de geliefde, is belangrijk voor mensen omdat het ons aan einddoelen bindt;<sup>66</sup> einddoelen motiveren, geven zin aan het leven en functioneren als een leidraad gedurende het leven. Zonder einddoelen zouden we geen interesse hebben in het

---

<sup>59</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 43.

<sup>60</sup> Ibid.

<sup>61</sup> Ibid., 38.

<sup>62</sup> Ibid., 39.

<sup>63</sup> Lear, “The Reasons of Love,” 234.

<sup>64</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 42.

<sup>65</sup> Ibid., 56.

<sup>66</sup> Ibid., 52.

onderhouden van een continuïteit van onze wil, aldus Frankfurt. We zouden nooit gemotiveerd zijn iets te voltooien.

Het leven zonder einddoelen zou saai en passief zijn. Verveling bedreigt het voortbestaan van ons mentale leven volgens Frankfurt. Het voorkomen van verveling zou je daarom kunnen zien als een primitieve drang tot zelf-preservatie.<sup>67</sup> Einddoelen hebben naast intrinsieke waarde, dus ook instrumentele waarde doordat ze verveling voorkomen.<sup>68</sup> Lear beargumenteert dat niet zozeer het doel als einddoel de instrumentele waarde toevoegt, maar eerder het feit dat wij iets beschouwen als einddoel en het als zodanig behandelen.<sup>69</sup>

Dat einddoelen zo belangrijk zijn als Frankfurt betoogd, wordt betwist. Moran noemt dat puur het hebben van een doel, ook al zal het nooit worden bereikt, nog steeds waardevol kan zijn voor iemand.<sup>70</sup> Als we alles wat iemand doet zouden uitleggen aan de hand van alleen de instrumentele waarde die het heeft voor diegene, dan is dat volgens Moran dus niet per se de beschrijving van een slecht leven. Dat de filosofie niet zonder einddoelen kan omdat alles uiteindelijk naar een einddoel zou moeten leiden, betekent niet dat een leven zonder einddoelen noodzakelijk leeg en vruchteloos is.<sup>71</sup>

Moran begrijpt Frankfurts einddoelen als levensdoelen. Doelen, die in essentie alléén geen middel zijn tot een ander doel, zouden ons volgens Moran niet kunnen motiveren tot het onvoorwaardelijk geven om iets, of tot het brengen van thematische eenheid aan onze verlangens.<sup>72</sup>

---

<sup>67</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 53-54.

<sup>68</sup> Lear, "Review," 232.

<sup>69</sup> *Ibid.*, 233.

<sup>70</sup> Moran, "Review," 471.

<sup>71</sup> *Ibid.*, 472.

<sup>72</sup> *Ibid.*, 473.



## 2. Liefde is gedesinteresseerd

Als je van iemand houdt dan heb je een gedesinteresseerd belang in je geliefde. Daarmee bedoelt Frankfurt dat puur het welzijn van de geliefde van belang is.<sup>73</sup> Belang hebben bij de interesses van je geliefde betekent ook dat je gemotiveerd bent om de interesses van je geliefde te identificeren.<sup>74</sup>

Het is niet essentieel om een intieme relatie te hebben, je sterk aangetrokken te voelen tot je geliefde, of het fijn te vinden van wie je houdt.<sup>75</sup> Waar het met liefde om draait is niet zozeer gevoelsmatig of cognitief, maar wilskrachtig (*volitional*) volgens Frankfurt: “*Loving something has less to do with what a person believes, or with how he feels, than with a configuration of the will that consists in a practical concern for what is good for the beloved.*”<sup>76</sup>

Quinn brengt hier tegenin dat de liefde die ouders hebben voor hun kinderen niet altijd gedesinteresseerd is. Wanneer ouders afhankelijk zijn van de zorg van hun kinderen op een latere leeftijd dan bestaat er wel een motivatie om geïnteresseerd te zijn in het houden van hun kinderen. Hij denkt dat Frankfurts overtuiging past bij mensen in fortuinlijke situaties maar niet te generaliseren valt.<sup>77</sup>

## 3. De geliefde is uniek

Voor de liefhebber kan er geen equivalent voor zijn of haar geliefde gevonden worden.<sup>78</sup> Kolodny betwijfelt dit. We verwachten allemaal dat iedereen van zijn of haar

---

<sup>73</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 42.

<sup>74</sup> *Ibid.*, 88.

<sup>75</sup> *Ibid.*

<sup>76</sup> *Ibid.*, 42-43.

<sup>77</sup> Quinn, “The Reasons of Love,” n.p.

<sup>78</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 44.

kinderen houdt. Zodoende is de persoon waar een ouder van houdt niet uniek maar houdt de ouder van zijn of haar kind puur omdat het diens kind is.<sup>79</sup>

#### 4. Liefde staat niet onder onze directe en onmiddellijke vrijwillige controle

Liefde valt niet logisch te begrijpen.<sup>80</sup> We hebben geen controle over van wie we zullen houden omdat het volgens Frankfurt niet onder onze wil valt.<sup>81</sup> Van iemand houden is een noodzakelijkheid die (contra-intuïtief) voortvloeit uit de wil en de wil inperkt.<sup>82</sup> De beperkingen die we ervaren als we van iemand houden, maken houden van erg waardevol volgens Frankfurt. Hij legt uit dat een wilskrachtige noodzakelijkheid (*volitional necessity*) zoals liefde bevrijdend werkt.<sup>83</sup> Het schakelt namelijk onzekerheid, en daarmee de beperkingen die we onszelf opleggen, uit.<sup>84</sup> Je zult minder twijfels over jezelf en minder worstelingen ervaren als je in aanraking komt met liefde. Liefde, zegt Frankfurt, bevrijdt ons zo van onszelf.<sup>85</sup>

Ook al valt van iemand houden niet binnen onze controle, wel kunnen we ervoor zorgen dat de kans kleiner wordt dat we van iemand houden als we denken dat dat schadelijk voor ons zou zijn.<sup>86</sup> Liefde komt daarnaast in gradaties en is bijna nooit absoluut. Dit leidt ertoe dat mensen keuzes kunnen maken op zo'n manier dat van wie ze houden beschadigd raakt omdat ze meer van een ander houden.<sup>87</sup>

---

<sup>79</sup> Kolodny, "Review," 49.

<sup>80</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 46.

<sup>81</sup> Quinn, "The Reasons of Love," n.p. Frankfurt, *The Reasons of Love*, 48.

<sup>82</sup> *Ibid.*, 46.

<sup>83</sup> *Ibid.*, 64.

<sup>84</sup> *Ibid.*, 65.

<sup>85</sup> *Ibid.*, 66.

<sup>86</sup> *Ibid.*, 67.

<sup>87</sup> *Ibid.*, 47.

Er bestaat kritiek over de mate van controle die we volgens Frankfurt hebben als het gaat over liefde. Moran vraagt zich af of er een diepere of andere manier is waarop we geen controle uit kunnen oefenen over van wie we houden dan bijna alle andere dingen die we voor elkaar proberen te krijgen in het leven.<sup>88</sup> Veel van de kleinste handelingen in het dagelijks leven staan namelijk niet onder onze directe vrijwillige controle, maar vereisen dat de wereld een beetje meewerkt (denk bijvoorbeeld aan het rijden naar je werk of het onthouden van een naam). Daarnaast bestaat er volgens Moran nog wel controle over het proces van houden van, ook al kunnen we geen vrijwillige keuze maken over van wie we houden. Je hebt nog controle over het feit dát je van iemand houdt en kunt hierover redeneren.<sup>89</sup>

#### Ergens om geven versus van iemand houden

Frankfurt noemt dat je ergens om geven zou kunnen zien als een variant van houden van. Dat de geliefde inherent waardevol wordt, dat de geliefde uniek is en dat liefde niet onder onze controle staat, onderscheiden ergens om geven van het houden van iemand.<sup>90</sup> Als een persoon ergens om geeft dan hoeft datgene namelijk geen einddoel te zijn, waarbij dat wel het geval is bij het houden van iemand. Daarnaast is dat waar iemand om geeft niet per se uniek, en de geliefde is dat wel voor de liefhebber. Als laatste heeft een persoon wel controle over waar hij of zij om geeft, maar is liefde onvrijwillig.<sup>91</sup>

#### De liefhebber

Het feit dat liefde persoonlijk is en dus een effect heeft op degene die van iemand houdt, zal niet als een verrassing komen. Op de eerste plaats zijn houden van het (mentale) leven maar ook het houden van je kinderen (twee voorbeelden die Frankfurt noemt) manieren

---

<sup>88</sup> Moran, "Review," 469.

<sup>89</sup> Ibid.

<sup>90</sup> Kolodny, "Review," 44.

<sup>91</sup> Ibid.

van houden van die voor een groot gedeelte bestaan ter zelf-preservatie en volgens Frankfurt een primitieve rol spelen in natuurlijk selectie.<sup>92</sup>

Ten tweede noemt Frankfurt dat van wie we houden iets fundamenteels en intiems uitdrukt over onszelf; het onthult iets over ons karakter en onze smaak. Mensen worden doorgaans dan ook beoordeeld door anderen over van wie ze houden.<sup>93</sup>

Houden van heeft volgens Frankfurt ook veel te maken met zelfvertrouwen. We zijn kwetsbaar wanneer we van iemand houden. Dat kan namelijk riskant zijn; je wilt voorkomen dat je van iemand houdt als die liefde op een manier ongewenst zou zijn.<sup>94</sup> Het feit dat we geen controle hebben over van wie we houden is daarom een bron van gevaar voor ons.<sup>95</sup> Daarnaast kunnen discrepanties tussen de dingen waarvan we houden de eenheid van onze wil ondermijnen en ervoor zorgen dat we in conflict raken met onszelf.<sup>96</sup> Dat kan ertoe leiden dat we onszelf niet accepteren zoals we zijn. Er klaar voor zijn om tevreden te zijn met houden van wie je houdt berust volgens Frankfurt op zelfvertrouwen. Dit bereiken zorgt er volgens hem voor dat onze identiteit het meest volwaardig wordt uitgedrukt en gedefinieerd.<sup>97</sup> Vertrouwen hebben in de liefde zorgt volgens Frankfurt ook voor vertrouwen in onszelf.<sup>98</sup>

### **Zelfliefde / *Self-Love***

De vierde component van de conclusie dat zal worden besproken is zelfliefde. Volgens Frankfurt wordt zelfliefde over het algemeen gezien als iets negatiefs. Frankfurt daarentegen pleit dat van jezelf houden één van de meest essentiële prestaties is van een serieus en

---

<sup>92</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 41, 40.

<sup>93</sup> *Ibid.*, 67.

<sup>94</sup> *Ibid.*, 62

<sup>95</sup> *Ibid.*, 63

<sup>96</sup> *Ibid.*, 50

<sup>97</sup> *Ibid.*

<sup>98</sup> Lear, "Review," 323.

succesvol leven.<sup>99</sup> Al is alleen zelfliefde niet genoeg om een gelukkig leven te garanderen.<sup>100</sup> Zelfliefde heeft volgens Frankfurt een slechte reputatie omdat je je, als je van jezelf houdt, niet genoeg op een onzelfzuchtige manier aan anderen zou kunnen wijden.<sup>101</sup>

### Kant

In *The Reasons of Love* wordt Kant besproken als een filosoof die een hekel had aan zelfliefde. Kant zag zelfliefde als een obstakel voor de vooruitgang van moraliteit.<sup>102</sup> Hij was ervan overtuigd dat je alleen moreel handelt als je het juiste doet puur omdat dat het juiste is om te doen.<sup>103</sup> De handeling moet in de eerste plaats onzelfzuchtig zijn. Het probleem is dat je nooit zeker kunt weten wat de motivatie van iemand is om te doen wat hij of zij doet. Mensen zijn volgens Kant obscuur, ingewikkeld, maar ook bedrieglijk.<sup>104</sup> Frankfurt is het niet met Kant eens. Hij vraagt zich af wat er zo beschamend of onfortuinlijk is aan onze drang om van onszelf te houden en wil een alternatief bieden.<sup>105</sup>

Kant stelt dat mensen eigenlijk vooral zouden willen dat er aan impulsen en verlangens wordt voldaan en niet zozeer geliefd willen zijn. Volgens Frankfurt is dit niet hoe zelfliefde ontstaat. Zelfliefde en zelfverwennerij zijn volgens hem niet hetzelfde maar vaak juist tegenovergesteld.<sup>106</sup> Een kind onthoud je uit liefde bijvoorbeeld juist vaak bepaalde dingen (snoep) omdat dat beter voor hem of haar is.

---

<sup>99</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 67-68.

<sup>100</sup> Ibid., 97.

<sup>101</sup> Ibid., 71.

<sup>102</sup> Ibid., 72.

<sup>103</sup> Ibid., 74.

<sup>104</sup> Ibid., 75.

<sup>105</sup> Ibid., 77-78.

<sup>106</sup> Ibid., 78.

### Het karakter van zelfliefde

In hoofdstuk drie van het boek noemt Frankfurt nadrukkelijk vier kenmerken die volgens hem de essentie van liefde omschrijven. Eerder zijn het gros van deze kenmerken genoemd en verder toegelicht onder ‘Houden van / *To Love*’. Liefde komt volgens Frankfurt neer op:<sup>107</sup>

1. Een gedesinteresseerd belang hebben voor het welzijn van de geliefde
2. De geliefde als een uniek individu beschouwen
3. Jezelf identificeren met de geliefde en zijn of haar interesses
4. Een beperkte wil

Frankfurt beweert dat zelfliefde de meest pure vorm van liefde is omdat zelfliefde het beste aan deze criteria voldoet:<sup>108</sup>

1. Zelfliefde is gedesinteresseerd; het wordt alleen gemotiveerd door de interesses van de geliefde, die in dit geval één en dezelfde persoon zijn.<sup>109</sup> Er wordt naar zelfliefde gestreefd als einddoel.

2. Als je van jezelf houdt dan ben je toegewijd aan deze geliefde als een uniek individu. Niemand kan de plek van jezelf innemen. Dat gevoel is nog sterker als we het over onszelf hebben dan over een andere geliefde.<sup>110</sup>

3. De interesses van jezelf en de geliefde zijn hetzelfde, want het zijn dezelfde persoon.<sup>111</sup>

---

<sup>107</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 79-80.

<sup>108</sup> Ibid., 80.

<sup>109</sup> Ibid., 82.

<sup>110</sup> Ibid., 81.

<sup>111</sup> Ibid.

4. De liefde voor onszelf ligt niet alleen buiten onze controle, we zijn ook een stuk natuurlijker en achtelozer gemotiveerd om van onszelf te houden dan van iemand anders.<sup>112</sup>

Volgens Frankfurt zit het in onze natuur om van onszelf te houden, het is onvermijdelijk en onafhankelijk van veel andere dingen. Zo is deze vorm van liefde heel sterk en stabiel.<sup>113</sup>

Het essentiële karakter van zelfliefde omschrijft Frankfurt als houden waar je van houdt.<sup>114</sup> Zelfliefde is volgens Frankfurt een conditie waarin we vrijwillig onze identiteit die voortkomt uit de wil accepteren en onderschrijven.<sup>115</sup> Zelfliefde is dus niet hetzelfde als egoïsme; de essentie van zelfliefde draait niet puur om het vervullen van eigen behoeften.<sup>116</sup> Houden waar we van houden kan ook iets slechts (*evil*) zijn. In die zin is zelfliefde moreel gezien neutraal.<sup>117</sup> De functie van liefde is niet om iemands leven moreel gezien ‘goed’ te maken, maar betekenisvol; goed om te leven.<sup>118</sup>

#### Wat als het ons echt niet lukt om van onszelf te houden?

Frankfurt ziet in dat het doorgaans niet gemakkelijk is om tevreden te zijn met onszelf.<sup>119</sup> We zijn erg vatbaar voor onzekerheden over van wie we houden. Sommige mensen houden dan ook helemaal niet van zichzelf. Volgens Frankfurt worden dat soort mensen gezien als pathologisch. ‘Normale’ mensen kunnen het volgens Frankfurt namelijk niet laten

---

<sup>112</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 81.

<sup>113</sup> Ibid., 82, 84.

<sup>114</sup> Ibid., 85.

<sup>115</sup> Ibid., 97.

<sup>116</sup> Quinn, “Review,” n.p.

<sup>117</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 98.

<sup>118</sup> Ibid., 99.

<sup>119</sup> Ibid.

om van zichzelf te houden (en bestempelen zodoende zij die daar wel moeite mee hebben als gek of niet voor reden vatbaar).<sup>120</sup>

Wat als we echt niet van onszelf kunnen houden? Liefde staat buiten onze controle, dus we kunnen er net zomin voor zorgen dat we van onszelf houden als dat we ervoor kunnen zorgen dat we van iemand anders houden. Hier stipt Frankfurt ons reflectief vermogen nogmaals aan. Doordat we onszelf serieus kunnen nemen, kunnen we ook ontevreden raken met onszelf. Het is volgens Frankfurt daarom een goed idee om jezelf niet té serieus te nemen. Zijn advies is om dicht bij je gevoel voor humor te blijven, mocht het daadwerkelijk onmogelijk zijn om van jezelf te houden.<sup>121</sup>

### **Hartgrondig / Wholehearted**

Het laatste component van de conclusie van Frankfurt dat ik zal verhelderen is 'hartgrondig'. Hartgrondig zijn betekent dat je een onverdeelde of intacte wil hebt. Bij een onverdeelde wil bestaat er geen ambivalentie, maar ben je zeker van je zaak en is je wil volledig van jou.<sup>122</sup> In *The Reasons of Love* wordt hartgrondig zijn ook wel beschreven als het hebben van een puur hart.<sup>123</sup>

Hartgrondig zijn en zelfliefde hebben, zijn hetzelfde.<sup>124</sup> Zelfliefde bestaat namelijk alleen als de wil onverdeeld is, en andersom maakt liefde het mogelijk om op een hartgrondige manier te handelen. Een onverdeelde wil hebben betekent niet dat je daadwerkelijk maar één ding wilt en kortzichtig of oppervlakkig bent. In hoeverre iemand een onverdeelde wil heeft, heeft niets te maken met hoeveel dingen die persoon wil, maar hangt af

---

<sup>120</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 84.

<sup>121</sup> Ibid., 100.

<sup>122</sup> Ibid., 95-96.

<sup>123</sup> Ibid.

<sup>124</sup> Ibid., 95.



van de manier waarop die dingen worden gewild. Een onverdeelde wil wilt op een integere en kwalitatieve manier.<sup>125</sup>

Hartgrondigheid of puurheid zijn volgens Frankfurt belangrijk voor een mens, omdat een verdeelde wil zelfdestructief is wat handelen betreft en tegenstrijdig is wat denken betreft.<sup>126</sup> Het garandeert cognitief falen, omdat het ons motiveert om in twee verschillende richtingen tegelijkertijd te handelen of te denken,<sup>127</sup> en dat werkt niet. Frankfurt stelt daarom dat een gezonde geest onverdeeld en zodoende hartgrondig is.<sup>128</sup> Het ervaren van innerlijke harmonie is belangrijk om de vrijheid te kunnen ervaren die het mogelijk maakt om te houden waar je van houdt.<sup>129</sup>

Het tegengaan van ambivalentie, fragmentatie, conflict en instabiliteit, en het creëren van harmonie, eenheid, duidelijkheid, stabiliteit en rust is een thema dat we regelmatig tegenkomen in *The Reasons of Love*. Quinn merkt op dat er een voorkeur lijkt te bestaan voor de Klassieke deugden.<sup>130</sup> Hij bekritiseert deze houding door aan te stippen dat het leven verarmd zou raken als we geen ruimte over zouden laten voor het vaak chaotische proces van zelfverbetering, die de eenheid van de zelf zou riskeren. Een leven dat over het algemeen wordt gezien als goed door degene die het heeft geleefd, bevat vaak lastige momenten van verdeeldheid. Deze momenten kunnen juist essentieel zijn voor een goed leven en meer positieve invloed hebben dan als deze momenten neutraal waren geweest.<sup>131</sup> Daarnaast verkeren we tegenwoordig in een omgeving met een pluraliteit aan normen en waarden, en is er geregeld conflict tussen afwijkende normen en waarden. Volgens Quinn is het daarom

---

<sup>125</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 96.

<sup>126</sup> Ibid.

<sup>127</sup> Ibid.

<sup>128</sup> Ibid., 95.

<sup>129</sup> Ibid., 97.

<sup>130</sup> Quinn, "Review," n.p.

<sup>131</sup> Ibid.

beter om te leren omgaan met conflict in plaats van het uit de weg te gaan. Quinn vindt Frankfurts overtuiging op dit vlak te simpel en eenzijdig.<sup>132</sup>

Moran heeft ook kritiek op de manier waarmee personen volgens Frankfurt om zouden moeten gaan met ambivalentie in de wil. Moran is van mening dat door één kant te kiezen en daarbij een ander verlangen te verwerpen om hartgrondigheid te bereiken, een beetje van de jezelf verloren gaat. Hierdoor gaat de mogelijkheid tot ambivalentie ook een beetje verloren, en dat vindt hij zonde.<sup>133</sup> Complexe fenomenen van de wereld beter begrijpen gaat namelijk vaak gepaard met onszelf kwetsbaar opstellen en, als onze overtuigingen daardoor worden tegengesproken, in ambivalentie verkeren. Moran zegt: “*Looked at it this way, ambivalence may not be a disease of the will any more than doubt or uncertainty are diseases of the intellect.*”<sup>134</sup>

Moran noemt daarnaast dat een verdeelde wil veel complexer is, en dat er dus meer bij komt kijken, dan Frankfurt schetst. Iemand kan een verdeelde wil hebben omdat diegene weet dat hij of zij verschillende verlangens heeft die niet te combineren zijn. Ook kan een persoon ambivalent zijn over één bepaald verlangen (hij of zij vindt het zowel leuk als niet leuk). Daarnaast is het mogelijk dat de persoon in kwestie onzeker is over een verlangen ook al bestaat er geen conflict tussen zijn of haar wil en andere waardes of verlangens. Volgens Moran kunnen twee verlangens in de wil nagestreefd worden, ook al staan ze in conflict met elkaar, omdat er op die manier bijvoorbeeld de reden dat ze in conflict met elkaar staan aangepakt wordt. Een persoon hoeft verlangens niet te laten gaan als ze in conflict staan met andere verlangens, omdat ze het nog steeds waard zouden kunnen zijn om nagestreefd te worden. Verder kan het soms even duren voordat er onderliggende harmonie herkend wordt

---

<sup>132</sup> Ibid.

<sup>133</sup> Moran, “Review,” 475.

<sup>134</sup> Ibid.

in twee verlangens die in eerste instantie in conflict leken te staan met elkaar. Daarnaast kan het conflict ook bestaan in het object van het verlangen en niet per se in de wil. Op die manier kan ambivalentie juist worden gezien als een gezonde relatie tussen de wil met de complexiteit en ambiguïteit van de wereld.<sup>135</sup>

Vanuit zijn eigen observatie merkt Frankfurt op dat sommige mensen van nature hartgrondig zijn, terwijl andere mensen dat niet of in veel mindere mate ervaren. Frankfurt stelt dat hoe hartgrondig je bent onder andere afhankelijk is van je genen. Het is niet zozeer een keuze; hartgrondig zijn heeft volgens hem meer te maken met geluk hebben gehad.<sup>136</sup>

### **De conclusie van Frankfurt**

De zojuist besproken concepten vervuld leven, geven om, houden van, zelfliefde en hartgrondig komen tezamen in Frankfurts conclusie dat hartgrondig nastreven waar je om geeft de sleutel is tot een vervuld leven. Als we deze conclusie nalopen, dan komen we tot het diepere begrip dat zelfliefde de sleutel is tot een vervuld leven. We kunnen ‘hartgrondig nastreven waar je om geeft’ op basis van eerdergenoemde definities namelijk vertalen naar ‘met een onverdeelde wil nastreven waar je om geeft’. Ondertussen weten we dat een onverdeelde wil duidt op zelfliefde.<sup>137</sup> Nastreven waar je om geeft duidt op een belang hebben bij het onderhouden en bereiken van interesses die belangrijk zijn voor jezelf en zodoende zelfverzekerd genoeg zijn om tevreden te zijn met houden van wie je houdt. Dat zijn fundamentele kenmerken van zelfliefde.<sup>138</sup> Deze twee zinsdelen samengenomen, lijkt de betekenis van de zin alleen maar krachtiger te wijzen op zelfliefde. Het zegt eigenlijk zonder

---

<sup>135</sup> Moran, “Review,” 474.

<sup>136</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 99.

<sup>137</sup> *Ibid.*, 95.

<sup>138</sup> *Ibid.*, 49-50.

ambivalentie in de wil en zodoende met zelfliefde de interesses die de zelf belangrijk vindt te willen onderhouden en bereiken.

### Vervuld leven

De hoofdvraag van deze scriptie luidt: “Als de sleutel tot een vervuld leven zelfliefde is, hoe zou een vervuld leven er dan uitzien volgens de criteria voor liefde die Frankfurt noemt in zijn boek *The Reasons of Love*?”

Het begrijpen van de conclusie van Frankfurt was het eerste deel in het beantwoorden van deze vraag. Nu kunnen we een vervuld leven gaan schetsen aan de hand van de criteria die Frankfurt opstelt voor zelfliefde. Mocht zelfliefde alleen de sleutel zijn tot, en niet zozeer een component van, een vervuld leven, dan zouden we de weg naar een vervuld leven nog steeds kunnen uitstippelen aan de hand van Frankfurts criteria. In beide gevallen zouden we een persoon met, of op weg naar, een vervuld leven moeten kunnen herkennen aan de volgende karakteristieken:

1. De persoon heeft een interesse in eigen interesses, waarbij het bereiken van eigen interesses zijn of haar hoofddoel vormt en geen middel tot een ander doel is.
2. De persoon ervaart een sterke en stabiele liefde voor zichzelf die er van nature is en waar geen controle over bestaat. De persoon houdt van dat waar de persoon van houdt.
3. De persoon heeft een onverdeelde wil; de persoon is zelfverzekerd in waar hij of zij van houdt, om geeft en wat hij of zij belangrijk vindt. De persoon bevindt zich niet in conflict met zichzelf.

Er zal nu gekeken worden naar relevante literatuur binnen de psychologie om erachter te komen of bovenstaande karakteristieken indicatoren zouden kunnen zijn voor het hebben van een vervuld leven. Aangezien we niet weten hoe een vervuld leven er precies uitziet,

zullen we ervan uit moeten gaan dat een vervuld leven een leven is waar mensen voldaan op terug kijken.

### **Zelfcompassie**

Een gangbare term voor zelfliefde binnen de psychologie is zelfcompassie. Er bestaan verschillende definities van zelfcompassie maar in deze scriptie zal die van Kristin Neff worden aangehouden. Hiervoor is gekozen omdat Neff de definitie met veel wetenschappelijk onderzoek heeft kunnen onderbouwen. Zelfcompassie bestaat volgens Neff uit drie componenten die in elkaar overlopen en op elkaar inspelen:<sup>139</sup>

#### 1. Zelfvriendelijkheid (*self-kindness*) versus zelfbeoordeling (*self-judgement*)

Zelfvriendelijkheid refereert naar de neiging om zorgzaam en begripvol naar jezelf te zijn, in plaats van erg kritisch of oordelend.<sup>140</sup>

#### 2. Erkennen van menselijkheid (*common humanity*) versus isolatie (*isolation*)

Vaak voelen mensen zich afgezonderd van de rest van de wereld wanneer ze hun persoonlijke gebreken overwegen, alsof ze de enigen zijn met bepaalde problematiek. Zelfcompassie zorgt ervoor dat onvolmaaktheden van de zelf in een breder perspectief worden gezien waardoor duidelijk wordt dat het menselijk is om fouten te maken en imperfect te zijn.<sup>141</sup>

#### 3. Mindfulness (*Mindfulness*) versus over-identificatie (*over-identification*)

Het is noodzakelijk om te herkennen dat je aan het lijden bent om zelfcompassie te kunnen tonen. Mindfulness zorgt voor deze bewustwording. Het omvat bewust zijn van het

---

<sup>139</sup> Kristin D. Neff, "Self-compassion," in *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, ed. Mark R. Leary and Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press, 2009), 561.

<sup>140</sup> Ibid.

<sup>141</sup> Ibid., 561-62.

heden op een evenwichtige manier. Zo negeer je vervelend aspecten van je leven of jezelf niet, maar pieker je er ook niet over en oordeel je niet direct.<sup>142</sup> Volgens Neff zorgt mindfulness er ook voor dat je jezelf niet over-identificeert met je lijden. Over-identificatie wijst erop dat je volledig meegenomen wordt in je lijden, wat geen ruimte overlaat voor zelfcompassie.<sup>143</sup> Binnen mindfulness valt daarnaast het nemen van een metaperspectief op eigen ervaringen, zodat deze met meer objectiviteit kunnen worden bekeken. Mindfulness maakt het zo mogelijk om vanuit jezelf naar jezelf te relateren op een compassievolle manier.<sup>144</sup>

Zelfcompassie verschilt van zelfacceptatie, zelfmedelijden en zelfverwennerij (*self-indulgence*). Bij zelfcompassie speelt het erkennen van de gedeelde menselijk ervaring een rol, terwijl zelfacceptatie een focus legt op de eigen ervaringen.<sup>145</sup> Zij die medelijden hebben met zichzelf worden zó meegenomen in hun eigen lijden dat ze vergeten dat anderen vergelijkbare problemen ervaren. Mensen met zelfcompassie bekijken hun problematiek met meer perspectief en ervaren deze vervorming van hun pijn niet.<sup>146</sup> Neff geeft dezelfde reden voor het verschil tussen zelfverwennerij en zelfcompassie als Frankfurt. Zelfcompassievolle personen streven naar gezondheid en het welzijn van de zelf. Om dat te bereiken zijn zij gemotiveerd om zich door lastige tijden heen te slaan, van fouten te leren en hard hun best te doen.<sup>147</sup> Dat verschilt van alleen maar doen waar je zin in hebt.

---

<sup>142</sup> Neff, "Self-compassion," 562.

<sup>143</sup> Ibid.

<sup>144</sup> Ibid.

<sup>145</sup> Kristin D. Neff and Natasha Beretvas, "The Role of Self-compassion in Romantic Relationships," *Self and Identity* 12, no. 1 (2013): 2.

<sup>146</sup> Kristin D. Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," *Social and Personality Psychology Compass* 5, no.1 (2011): 5-6.

<sup>147</sup> Ibid., 6.

Individueen verschillen in het persoonlijkheidskenmerk van zelfcompassie. Vrouwen hebben over het algemeen minder zelfcompassie dan mannen.<sup>148</sup> Onderzoek naar de samenhang van zelfcompassie met leeftijd laat tegenstrijdige resultaten zien.<sup>149</sup> Het is mogelijk dat mensen naarmate ze ouder worden meer zelfcompassie ontwikkelen. Er is onderzoek dat laat zien dat zelfcompassie de mentale gezondheid sterk verbetert in zowel individualistische als collectivistische culturen.<sup>150</sup> Zelfcompassie lijkt onafhankelijk te zijn van het soort cultuur: er bestaat evenveel variatie in de mate van zelfcompassie onder mensen binnen een cultuur als tussen verschillende culturen.<sup>151</sup>

### De oorsprong van zelfcompassie

Het is niet duidelijk waarom sommige mensen meer of minder zelfcompassie ervaren. Een gedeelte van deze variatie komt waarschijnlijk omdat mensen geboren worden met een bepaalde set aan persoonlijkheidstrekken.<sup>152</sup>

Vroege ervaringen binnen het gezin en hechtingsschema's spelen vermoedelijk ook een rol in het wel of niet hebben van zelfcompassie. Gilbert beargumenteert dat individuen die zijn opgegroeid in een veilige omgeving en die ondersteunende en bevestigende relaties hebben ervaren met verzorgers meer zelfcompassie zullen ervaren. Mensen die zijn opgegroeid in onzekere, stressvolle of bedreigende omstandigheden, en die constant kritiek en agressie hebben ervaren van verzorgers, zijn over het algemeen zelfkritisch in plaats van zelfcompassievol.<sup>153</sup> Dit komt volgens Gilbert omdat deze mensen een onderontwikkeld zelfverzachtend (*self-soothing*) systeem en minder geïnternaliseerde modellen van

---

<sup>148</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," 5.

<sup>149</sup> Ibid.

<sup>150</sup> Lisa M. Yarnell and Kristin D. Neff, "Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being," *Self and Identity* 12, no. 2 (2013): 157.

<sup>151</sup> Neff, "Self-compassion," 570.

<sup>152</sup> Ibid., 569.

<sup>153</sup> Ibid.

zelfcompassie hebben om uit te putten.<sup>154</sup> Het verband tussen persoonlijkheidskenmerken en zelfcompassie is bi-directioneel; het ontwikkelen van meer zelfcompassie zou kunnen leiden tot een gezondere persoonlijkheidsvorming.<sup>155</sup>

### Zelfcompassie en emotie

Zelfcompassie is in verband gebracht met verschillende aspecten van emotionele intelligentie. In de eerste plaats is het gerelateerd aan emotionele veerkracht.<sup>156</sup> Daarnaast hebben mensen met zelfcompassie betere manieren van omgaan met emoties, begrijpen ze hun gevoelens beter en hebben ze het vermogen om negatieve emoties (over zichzelf) te accepteren en te verwerken.<sup>157</sup> Ook kunnen ze zich sneller herstellen na een emotionele tegenslag.<sup>158</sup> Zelfcompassie is verder negatief gecorreleerd met angst en depressie. Mensen met zelfcompassie lijken minder te piekeren maar ook minder gedachten te onderdrukken.<sup>159</sup>

Zelfcompassievolle personen voelen zich sociaal meer verbonden. Ze hebben meer perspectief op, en voelen zich minder geïsoleerd door hun problemen.<sup>160</sup> Zelfcompassie is een sterke negatieve voorspeller van sociale vergelijkingen maken en publiek zelfbewust zijn,<sup>161</sup> of angstig worden van sociale evaluaties.<sup>162</sup> Mensen met zelfcompassie zullen zich niet snel vernederd of incompetent voelen, of iets te persoonlijk opvatten.<sup>163</sup>

---

<sup>154</sup> Neff, "Self-compassion," 569.

<sup>155</sup> Ibid.

<sup>156</sup> Ibid., 563.

<sup>157</sup> Ibid.

<sup>158</sup> Ibid., 565.

<sup>159</sup> Neff and Beretvas, "Self-compassion in Relationships," 2.

<sup>160</sup> Ibid.

<sup>161</sup> Ibid., 3.

<sup>162</sup> Neff, "Self-compassion," 565.

<sup>163</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem, and Wellbeing," 7.



### Zelfcompassie en motivatie

De motivatie van een zelfcompassievol persoon is intrinsiek en authentiek (overeenkomend met intrinsieke gedachten, gevoelens en waarden).<sup>164</sup> Zelfcompassie is geassocieerd met bekwaamheid (*mastery*) in plaats van met prestatiedoelen.<sup>165</sup> Uit onderzoek blijkt dat studenten met deze instelling intrinsiek gemotiveerd zijn door nieuwsgierigheid, een verlangen hebben om nieuwe dingen te leren, en het maken van fouten als een onderdeel van het leerproces zien.<sup>166</sup> Ook schatten ze hun bekwaamheid beter in. Doordat zelfcompassievolle studenten niet bang zijn om fouten te maken en zichzelf niet hard bekritisieren als ze een fout hebben gemaakt, zijn ze sneller geneigd om nieuwe uitdagingen aan te gaan en zo te groeien als persoon.<sup>167</sup> Zelfcompassievolle mensen hebben een intrinsiek verlangen voor hun eigen welzijn; ze géven om zichzelf.<sup>168</sup> Personen met zelfcompassie tonen dan ook meer persoonlijk initiatief om de veranderingen die ze nodig hebben in hun leven teweeg te brengen.<sup>169</sup>

### Zelfcompassie versus zelfvertrouwen

Zelfcompassie is gecorreleerd met zelfvertrouwen,<sup>170</sup> maar niet hetzelfde. Volgens Neff is zelfcompassie een betere karaktereigenschap dan zelfvertrouwen omdat het gepaard gaat met vergelijkbare voordelen, maar minder nadelen dan zelfvertrouwen.<sup>171</sup> Het probleem is niet zelfvertrouwen zelf: over het algemeen zijn mensen met veel zelfvertrouwen gelukkiger, optimistischer en gemotiveerder en ervaren ze minder vaak depressie, angst en

---

<sup>164</sup> Yarnell and Neff, "Self-compassion and Conflict Resolution," 148.

<sup>165</sup> Neff, "Self-compassion," 564.

<sup>166</sup> Ibid.

<sup>167</sup> Ibid.

<sup>168</sup> Ibid.

<sup>169</sup> Ibid.

<sup>170</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," 7.

<sup>171</sup> Neff, "Self-compassion," 566.

negatieve stemmingen.<sup>172</sup> Wat wel problematisch is, is dat mensen zichzelf op veel vlakken positiever inschatten dan ze eigenlijk zijn om hun gevoel van zelfvertrouwen op peil te houden. Dit wordt de *self-enhancement bias* genoemd of het *better-than-average-effect*.<sup>173</sup>

Positieve illusies over jezelf hebben verbeteren psychologisch welzijn, maar kan negatieve effecten hebben. Als het positieve zelfbeeld van mensen met veel zelfvertrouwen wordt uitgedaagd, dan kunnen ze bijvoorbeeld heel defensief reageren. Hierdoor ontduiken ze verantwoordelijkheid voor de fouten die ze hebben gemaakt, en ontwikkelen ze een zelfconcept dat niet klopt, wat persoonlijke groei in de weg staat.<sup>174</sup>

Zelfcompassie is niet afhankelijk van persoonlijke successen en positieve oordelen over jezelf.<sup>175</sup> Zelfcompassievolle individuen kunnen goed toegeven dat er zowel positieve als negatieve aspecten zitten aan hun persoonlijkheid.<sup>176</sup> Zelfcompassie is ook niet geassocieerd met de *self-enhancement bias*, maar juist met het nemen van verantwoordelijkheid voor gemaakte fouten.<sup>177</sup> Zelfcompassie helpt daarnaast precies wanneer zelfvertrouwen ons in de steek laat: wanneer we in contact komen met onze imperfecties.<sup>178</sup>

Ten tweede is de karaktereigenschap zelfvertrouwen erg resistent voor verandering. De meeste programma's die zijn ontwikkeld om zelfvertrouwen aan te pakken falen.<sup>179</sup> Mensen met weinig zelfvertrouwen identificeren zich met hun overtuiging dat ze onbekwaam

---

<sup>172</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," 3

<sup>173</sup> Ibid., 2.

<sup>174</sup> Ibid., 3.

<sup>175</sup> Neff, "Self-compassion," 567.

<sup>176</sup> Neff and Beretvas, "Self-compassion in Relationships," 15.

<sup>177</sup> Yarnell and Neff, "Self-compassion and Conflict Resolution," 147.

<sup>178</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," 6.

<sup>179</sup> Ibid., 2.

zijn en behouden vaak liever deze identiteit in plaats van in positieve zelfillusies te geloven (zoals mensen met zelfvertrouwen doen).<sup>180</sup>

Er zijn verschillende programma's om zelfcompassie te verhogen die positieve resultaten laten zien op zowel de korte als de lange termijn.<sup>181</sup> Om je zelfcompassie te verbeteren moet je op een vriendelijke manier je beperkingen erkennen en accepteren. Dat is eenvoudiger dan je zelfevaluatie van negatief naar positief te veranderen.<sup>182</sup>

Ten derde is zelfvertrouwen geen stabiele karaktereigenschap. Het lijkt in zijn geheel constant over de tijd, maar kan fluctueren over de korte termijn.<sup>183</sup> Ons zelfvertrouwen wordt beïnvloed door de situatie en kan gebaseerd zijn op vage informatie en misvattingen.<sup>184</sup> Zelfwaarde geassocieerd met zelfcompassie is veel stabielere.<sup>185</sup> De bron van zelfcompassie ligt namelijk intern in plaats van extern; de voordelen van zelfcompassie stammen van de manier waarop iemand tot zichzelf relateert.

Ten vierde is zelfvertrouwen een relatief zwakke voorspeller van de gezondheid van een relatie. Zelfvertrouwen is niet significant gerelateerd aan positief of negatief gedrag binnen een relatie, en ook niet aan hoe tevreden de partner is binnen de relatie.<sup>186</sup> Partners met veel zelfvertrouwen kunnen wel boos, jaloers, of defensief reageren wanneer hun zelfvertrouwen wordt bedreigd door hun partner.<sup>187</sup> Veel zelfvertrouwen kan daarnaast leiden tot een verhoogde behoefte aan aandacht voor jezelf, wat het lastiger maakt om op een

---

<sup>180</sup> Neff, "Self-compassion," 571.

<sup>181</sup> Ibid.

<sup>182</sup> Ibid.

<sup>183</sup> Ibid., 567.

<sup>184</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," 2.

<sup>185</sup> Ibid., 8.

<sup>186</sup> Neff and Beretvas, "Self-compassion in Relationships," 14.

<sup>187</sup> Ibid., 1.

zorgzame manier om te gaan met je partner.<sup>188</sup> Dergelijk gedrag ligt vaak ten grondslag aan relatieproblemen.<sup>189</sup>

Zelfcompassie is daarentegen wel geassocieerd met gezonde romantische relaties en tevredenheid binnen de relatie van zowel de persoon zelf als zijn of haar partner. Mensen met zelfcompassie zijn zorgzamer, meer verbonden met hun partner, accepteren hun partner meer en geven de partner meer autonomie. Zelfcompassievolle personen worden door hun partner omschreven als minder afstandelijk, minder controlerend en minder verbaal of fysiek agressief.<sup>190</sup> Omdat zelfcompassievolle mensen al voor zichzelf zorgen lijken ze meer emotionele middelen beschikbaar te hebben voor hun partner.<sup>191</sup>

Mensen met zelfcompassie zijn daarnaast geneigd om conflicten binnen relaties op te lossen door tot compromissen te komen, waarbij ze weinig emotionele onrust ervaren. Ze nemen zowel hun eigen behoeften als die van hun partner in overweging op een gebalanceerde manier.<sup>192</sup> Mensen met zelfcompassie zullen conflicten ook sneller oplossen op een manier die voor hen authentiek voelt.<sup>193</sup> Conflicten hebben minder kans om uit de hand te lopen, omdat mensen met zelfcompassie imperfectie omarmen en verantwoordelijkheid nemen voor hun fouten, waardoor ze sneller geneigd zijn om zich te verontschuldigen.<sup>194</sup>

Zelfcompassie is gerelateerd aan de voordelen van zelfvertrouwen: emotioneel welzijn, gelukkig zijn, optimisme, positieve stemming en tevredenheid met het leven. Deze verbanden blijven bestaan nadat er gecontroleerd wordt voor zelfvertrouwen.<sup>195</sup>

---

<sup>188</sup> Neff and Beretvas, "Self-compassion in Relationships," 2.

<sup>189</sup> Ibid., 1.

<sup>190</sup> Ibid., 14.

<sup>191</sup> Ibid., 15.

<sup>192</sup> Yarnell and Neff, "Self-compassion and Conflict Resolution," 154.

<sup>193</sup> Ibid., 148.

<sup>194</sup> Ibid., 147.

<sup>195</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," 7.

Zelfcompassie is dan ook nog steeds een robuuste negatieve voorspeller voor depressie en angst.<sup>196</sup>

Zelfvertrouwen blijkt vaak een gevolg, en niet de oorzaak van welzijn.<sup>197</sup> Er bestaan daarentegen studies die suggereren dat zelfcompassie een causale invloed heeft op welzijn.<sup>198</sup>

### Synthese

In dit gedeelte zullen de deelhypothesen worden besproken. Aangezien de deelhypothesen Frankfurts criteria zijn voor zelfliefde, maar dan in andere woorden, en de literatuur over zelfcompassie gebruikt zal worden om de hypothesen te ondersteunen of te verwerpen, zal in deze discussie duidelijk worden in hoeverre zelfliefde en zelfcompassie overeenkomen.

1. De persoon heeft een interesse in eigen interesses, waarbij het bereiken van eigen interesses zijn of haar hoofddoel vormt en geen middel tot een ander doel is.

Mensen met zelfcompassie geven om zichzelf.<sup>199</sup> Het blijkt dat deze zelfzorgzaamheid voor individuen met zelfcompassie een bron van intrinsieke motivatie is om hun eigen welzijn te garanderen,<sup>200</sup> en proactief de veranderingen die ze in hun leven nodig vinden, aan te brengen.<sup>201</sup> Daarnaast zorgt deze motivatie ervoor dat zelfcompassievolle individuen fouten maken als deel van het leerproces zien, en, doordat ze zichzelf niet bekritisieren voor het maken van fouten, sneller nieuwe uitdagingen aangaan.<sup>202</sup> Mensen met zelfcompassie

---

<sup>196</sup> Neff, "Self-compassion," 563.

<sup>197</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," 2.

<sup>198</sup> Karen Bluth and Kristin D. Neff, "New Frontiers in Understanding the Benefits of Self-compassion." *Self and Identity* 17, no. 6 (2018): 606.

<sup>199</sup> Neff, "Self-compassion," 564.

<sup>200</sup> Yarnell and Neff, "Self-compassion and Conflict Resolution," 148.

<sup>201</sup> Neff, "Self-compassion," 564.

<sup>202</sup> Ibid.

handelen op een authentieke manier; in lijn met eigen gedachten, gevoelens en normen.<sup>203</sup> Zelfcompassievolle personen lijken dus inderdaad geïnteresseerd in eigen interesses.

In de literatuur wordt niet genoemd dat de (interesses van de) persoon zelf het einddoel van een zelfcompassievol persoon is (zijn). Een einddoel zoals Frankfurt het beschrijft is een levensdoel dat eenheid en continuïteit aanbrengt in je verlangens.<sup>204</sup> Jijzelf wordt een einddoel wanneer je jezelf belangrijk vindt en jezelf intrinsieke waarde geeft door van jezelf te houden. Een zelfcompassievol persoon lijkt zichzelf intrinsiek waardevol te vinden gezien deze persoon intrinsiek gemotiveerd is voor zichzelf te zorgen. Het is alleen niet duidelijk hoe belangrijk diegene zichzelf daarnaast nog moet vinden om als einddoel beschouwd te worden. Volgens Moran zijn einddoelen echter niet nodig om een betekenisvol leven te leiden en zou je kunnen zeggen dat Frankfurt te veel nadruk legt op het belang van einddoelen.<sup>205</sup>

2. De persoon ervaart een sterke en stabiele liefde voor zichzelf die er van nature is en waar geen controle over bestaat. De persoon houdt van dat waar de persoon van houdt.

De literatuur lijkt er niet op te wijzen dat zelfcompassievolle personen geen controle hebben over hun zelfcompassie. Omdat er zoveel positieve aspecten van zelfcompassie worden genoemd lijkt ervan uitgegaan te worden dat een persoon zelfcompassievol zal handelen als hij of zij dat kan. Daarnaast is zelfcompassie waarschijnlijk gedeeltelijk een aangeboren karaktereigenschap.<sup>206</sup> Mensen zullen zich van nature zelfcompassievol gedragen als ze met de eigenschap zijn geboren. Volgens de psychologie is het daarentegen wel mogelijk om zelfcompassie aan te leren,<sup>207</sup> en wordt zelfcompassie gevormd door vroege

---

<sup>203</sup> Yarnell and Neff, "Self-compassion and Conflict Resolution," 148.

<sup>204</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 52-53.

<sup>205</sup> Moran, "Review," 472.

<sup>206</sup> Neff, "Self-compassion," 569.

<sup>207</sup> *Ibid.*, 571.

levenservaringen,<sup>208</sup> wat op een mate van controle over zelfcompassie wijst. Volgens Moran legt Frankfurt te veel nadruk op het belang van controle hebben. Zonder controle over van wie je houdt, heb je volgens hem nog steeds controle over het proces van houden van.<sup>209</sup>

Zelfcompassie is een stabiele voorspeller van zelfwaarde.<sup>210</sup> Veel zelfcompassie hebben voorspelt in veel gevallen dus een hoog niveau van eigenwaarde. Dit wijst op een stabiele liefde voor de zelf.

3. De persoon heeft een onverdeelde wil; de persoon is zelfverzekerd in waar hij of zij van houdt, om geeft en wat hij of zij belangrijk vindt. De persoon bevindt zich niet in conflict met zichzelf.

Het is niet uit de literatuur op te maken of mensen met zelfcompassie een onverdeelde wil hebben. Ze ervaren wel minder innerlijk conflict omdat ze goed om kunnen gaan met negatieve gevoelens en ervaringen.<sup>211</sup> Daarnaast zou de correlatie met zelfvertrouwen erop kunnen wijzen dat zelfcompassievolle personen een onverdeelde wil ervaren.<sup>212</sup>

Om tot innerlijke harmonie te komen is het volgens Neff van belang dat je allereerst het innerlijke conflict erkent, voordat je met een metaperspectief op de situatie kan reflecteren.<sup>213</sup> Dat betekent dat een zelfcompassievol persoon verdeeldheid moet ervaren en erkennen voordat hij of zij tot rust kan komen.

Frankfurts advies om meer zelfliefde te ervaren betekent daarentegen dat we ons reflectief vermogen juist minder moeten gebruiken.<sup>214</sup> Critici van Frankfurt zijn van mening

---

<sup>208</sup> Neff, "Self-compassion," 569.

<sup>209</sup> Moran, "Review," 469.

<sup>210</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem, and Well-being," 8.

<sup>211</sup> Yarnell and Neff, "Self-compassion and Conflict Resolution," 155.

<sup>212</sup> Neff, "Self-compassion, Self-esteem and Well-being," 7.

<sup>213</sup> Neff, "Self-compassion," 562.

<sup>214</sup> Frankfurt, *The Reasons of Love*, 100.

dat omgaan met conflict beter is dan Frankfurts advies om het uit de weg te gaan,<sup>215</sup> en staan daarmee aan Neffs kant.

## **Discussie / Conclusie**

Deze scriptie begon met een analyse van de componenten die aan het fundament van Frankfurts conclusie ‘De sleutel tot een vervuld leven is hartgrondig nastreven waar je om geeft’, uit *The Reasons of Love*, staan. Hierna is besproken dat de sleutel tot een vervuld leven volgens Frankfurt zelfliefde is. Wat een vervuld leven inhoudt, bleef onduidelijk. Er zijn drie deelhypothese opgesteld aan de hand van Frankfurts criteria voor zelfliefde om een vervuld leven te verduidelijken. Literatuur over Neffs begrip van zelfcompassie is gebruikt om deze hypothesen te toetsen.

Vanuit de assumptie dat zelfliefde de sleutel tot een vervuld leven is, werd geredeneerd dat meer informatie over zelfliefde leidt tot een beter inzicht in een vervuld leven. Neff werkt binnen het domein van de psychologie. Haar construct van zelfcompassie is met empirisch bewijs ondersteund en staat daarmee dicht bij de praktijk dan Frankfurts concept van zelfliefde. Door Neffs concept van zelfcompassie te gebruiken om de hypothesen te beantwoorden, was het mogelijk om tot een inzicht te komen in hoe een vervuld leven er in de praktijk uitziet.

Frankfurts concept van zelfliefde, en Neffs concept van zelfcompassie, kunnen worden samengevat op de volgende manier:

Zelfliefde betekent dat je van nature, zonder dat je er volledige controle over hebt en met zekerheid, om je welzijn en je eigen interesses geeft. Als je van jezelf houdt, dan behandel je jezelf als een uniek en belangrijk individu, en beschouw je jezelf als einddoel.

---

<sup>215</sup> Quinn, “Review,” n.p.; Moran, “Review,” 475.



Zelfcompassie is een karaktereigenschap die het welzijn van de zelf bevordert door zorgzaam en met begrip jezelf te benaderen, en gebalanceerd en met een metaperspectief om te gaan met lastige emoties en ervaringen. Door jezelf als één van vele mensen te zien voel je je sociaal beter verbonden en heb je een realistischer beeld van jouw situatie.

In essentie komen deze twee begrippen overeen. Beide concepten duiden op een belang hebben in je eigen welzijn. Tijdens het bespreken van de deelhypothesen werd duidelijk welke verschillen er bestaan tussen de concepten. De deelhypothesen vielen namelijk maar deels te ondersteunen vanuit de literatuur over zelfcompassie. Over of de zelf een hoofddoel is voor de persoon in kwestie, hoeveel controle mensen hebben over hun zelfcompassie en of mensen met zelfcompassie een onverdeelde wil hebben, viel geen uitsluitel te geven. Het is opmerkelijk dat deze kwesties een typisch filosofische klank hebben. Mogelijk stuiten we hier op een onvermijdelijk verschil tussen de domeinen filosofie en psychologie. Dit wordt hieronder verder omschreven.

Het beantwoorden van de deelhypothesen was noodzakelijk om een antwoord op de hoofdvraag van deze scriptie te kunnen geven. De hoofdvraag luidt: ‘Als de sleutel tot een vervuld leven zelfliefde is, hoe zou een vervuld leven er dan uitzien volgens de criteria voor liefde die Frankfurt noemt in zijn boek *The Reasons of Love*?’

Bij het beantwoorden van deze vraag, zullen we de kennis die we hebben vergaard over zelfcompassie reduceren tot de delen te die relateren zijn aan de criteria voor zelfliefde. Het is belangrijk om hierbij in het achterhoofd te houden dat er studies zijn die erop wijzen dat zelfcompassie causaal gerelateerd is aan welzijn.<sup>216</sup> Zelfcompassie, en zelfliefde in hoeverre het overeenkomt met zelfcompassie, leidt dus inderdaad tot een vervulder leven.

---

<sup>216</sup> Bluth and Neff, “Frontiers in understanding Self-compassion,” 606.

Een vervuld leven kan, met een focus op de zelf, worden omschreven als: geïnteresseerd, intrinsiek gemotiveerd, onverschrokken, proactief, vriendelijk, authentiek, tevreden, zorgzaam, zelfverzekerd, stabiel, veerkrachtig, reflectief, verantwoordelijk, en sociaal verbonden.

Ervaar je een vervuld leven, dan ben je geïnteresseerd in eigen interesses en gemotiveerd om deze interesses achterna te gaan. Je geeft om jezelf: je bent intrinsiek gemotiveerd om jouw welzijn te waarborgen. Je ziet fouten als leermomenten in plaats van als mogelijkheden tot zelfkritiek, en gaat graag uitdagingen aan. Je neemt het initiatief om veranderingen in je leven waarvan jij vindt dat ze nodig zijn, aan te brengen. Op een vriendelijke manier begeleid je jezelf tot doelen die in lijn staan met jouw gedachten, emoties en normen. Hier hard voor werken is voor jou geen probleem.

De liefde of compassie die je voor jezelf voelt is er gedeeltelijk van nature, en is stabiel. Je houdt van waar je van houdt. Als je een relatie hebt, dan zijn jij en je partner tevreden. Doordat je al voor jezelf zorgt, kun je goed voor je partner zorgen. Je bent verbonden met je partner, je accepteert je partner zoals deze is en geeft je partner de autonomie die hij of zij nodig heeft.

Je bent zelfverzekerd en ervaart weinig conflict met jezelf: je ervaart innerlijke rust. Je bent emotioneel veerkrachtig waardoor je lastige emoties en ervaringen zelf goed op kunt lossen. Je kunt erkennen dat je het lastig hebt, waarna je jouw situatie in perspectief kunt brengen. Je neemt verantwoordelijkheid voor je fouten en hebt inzicht in eigen zwakten, waardoor conflicten beter op te lossen zijn. Je voelt je daarnaast ook sociaal verbonden. Je zondert je niet af en voelt je niet ongemakkelijk bij anderen.

Mocht je deze trekken niet herkennen in jezelf, dan hoef je niet alleen op je gevoel voor humor te berusten, maar kun je jouw welzijn actief verbeteren door mee te doen aan één van de programma's die speciaal zijn ontworpen ter verbetering van zelfcompassie.

Jezelf als hoofddoel zien, een onverdeelde wil hebben, en geen controle hebben over zelfliefde zouden onderdelen kunnen zijn van een vervuld leven, maar dat is niet bevestigd door de literatuur over zelfcompassie. Het zijn daarentegen wel zaken die centraal staan in Frankfurts filosofie over zelfliefde. Gezien het typisch filosofische kwesties te noemen zijn die niet empirisch gestaafd konden worden, kunnen we ons afvragen wat het praktisch nut van Frankfurts conclusie is. Dat zelfliefde de sleutel tot een vervuld leven is, is goed om te weten. Maar als we daar iets mee willen doen, dan is het belangrijk om te weten wat een vervuld leven is, en of de criteria die de essentie van zelfliefde omschrijven, ook in de praktijk standhouden. Dit zijn twee punten die onvoldoende werden belicht in *The Reasons of Love*, waardoor Frankfurts conclusie op zichzelf niet een erg nuttig advies blijkt. Deze scriptie heeft geholpen te verhelderen welke delen van Frankfurts criteria aan te tonen zijn in de praktijk, en wat een vervuld leven inhoudt.

Het zou ook kunnen dat de onderdelen van de criteria die we hebben gemist in de empirische literatuur, misschien wel bestaan, maar er nog geen onderzoek naar gedaan is. De vraag is hierbij ook of het mogelijk is om op een wetenschappelijk manier abstracte concepten zoals een vervuld leven en liefde te onderzoeken zonder dat deze concepten hiermee iets in hun betekenis verliezen. Op het moment dat er een concrete betekenis gegeven wordt aan dit soort concepten, lijken we al verder weg van een correcte definitie.

Uit deze scriptie blijkt dat de domeinen van de psychologie en de filosofie van elkaar zouden kunnen leren. De psychologie zou intuïtiever met abstracte concepten om mogen gaan zodat gevoelsmatige betekenis niet verloren gaat, en de filosofie zou, zeker als het concepten

betreft waar we in het dagelijks leven wat mee kunnen, haar theorieën meer mogen afstemmen op praktische haalbaarheid.

## Bibliografie

- Bluth, Karen, and Kristin D. Neff. "New Frontiers in Understanding the Benefits of Self-compassion." *Self and Identity* 17, no. 6 (2018): 605-608.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>.
- Frankfurt, Harry G.. *The Reasons of Love*. New Jersey: Princeton University Press, 2004.
- Kolodny, Niko. "Review of the Reasons of Love." *Journal of Philosophy* 103, no. 1 (January 2006): 43-50. <https://doi.org/10.5840/jphil2006103139>.
- Lear, Gabriel R.. "The Reasons of Love by Harry G. Frankfurt." *Ethics* 116, no. 1 (October 2005): 228-234. <https://doi.org/10.1086/454379>.
- Moran, Richard. "Review Essay on "The Reasons of Love"." *Philosophy and Phenomenological Research* 74, no. 2 (March 2007): 463-475.  
<https://doi.org/10.1111/j.1933-1592.2007.00032.x>.
- Neff, Kristin D.. "Self-compassion." In *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, edited by Mark R. Leary and Rick H. Hoyle, 561-573. New York: Guilford Press, 2009.
- Neff, Kristin D. "Self-compassion, Self-esteem and Well-being." *Social and Personality Psychology Compass* 5, no.1 (2011): 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- Neff, Kristen D., and Natasha S. Beretvas. "The Role of Self-compassion in Romantic Relationships." *Self and Identity* 12, no. 1 (2013): 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>.
- Quinn, Philip L.. "The Reasons of Love." *Notre Dame Philosophical Reviews* (March 2004).  
<https://ndpr.nd.edu/reviews/the-reasons-of-love/>.
- Ross, Don. "Introduction: Science Catches the Will." In *Distributed Cognition and the Will: Individual Volition and Social Context* edited by Don Ross, David Spurrett, Harold Kincaid, and G. Lynn Stephens, 1-16. Massachusetts: The MIT Press, 2007.  
<https://doi.org/10.7551/mitpress/7463.003.0001>.
- Yarnell, Lisa M., and Kristin D. Neff. "Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being." *Self and Identity* 12, no. 2 (2013): 146-159.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>.