

POGING TOT INTEGRATIE

Ruut Veenhoven

In: R. Veenhoven (red) 'Menselijk Geluk', Universitaire Pers Rotterdam, 1972, Studium Generale reeks nr 7, ISBN 90-237-1070-3

Tijdens lezingen en discussies zijn eigenlijk drie hoofdproblemen aan de orde geweest: Ten eerste de vraag wat geluk is. Ten tweede de vraag hoe het geluk gemeten kan worden. Ten derde de vraag naar de determinanten van het geluk.

Binnen dit derde hoofdprobleem kunnen we een tweetal subproblemen onderscheiden:

- a. de vraag naar de inhoudelijke determinanten. Dat wil zeggen de vraag naar de concrete factoren die onder gegeven omstandigheden gevoelens van geluk teweeg kunnen brengen.

Die vraag kan echter moeilijk beantwoord worden als we geen inzicht hebben in de processen die aan het geluk ten grondslag liggen en waarin die factoren een rol vervullen. We hebben daarom ook te maken met:

- b. de vraag naar de procesmatige determinanten, tevens de vraag naar het theoretisch model waarin we een verklaring voor geluk zoeken.

Ik zal nu proberen te systematiseren wat over die problemen in de verschillende lezingen en gedurende de discussies zoal gezegd is. Met toevoeging van eigen gedachten hoop ik dan te komen tot een globale begripsafbakening en iets als een visie op de veroorzaking van geluk.

Op grond van verschillende suggesties en ideeën die gedurende de cyclus naar voren zijn gekomen zal ik proberen een model te construeren dat ons toelaat het geluk te zien in relatie tot een aantal individuele kenmerken en omgevingsfactoren. Aan de hand daarvan hoop ik dan weer een antwoord te kunnen formuleren op enkele specifieke vragen omtrent aard en veroorzaking van het geluk, die gedurende deze cyclus gerezen zijn.

1 BEGRIPSOMSCHRIJVING

Wij beginnen natuurlijk met de begripsomschrijving.

Omschrijving van het begrip is onontbeerlijk voor alle volgende stappen. We moeten gewoon eerst weten waarover we het hebben voor we oorzaken kunnen aanwijzen. Helaas blijkt de omschrijving van het begrip een groot struikelblok. Er is veel tijd aan besteed en gedurende die tijd zijn erg veel problemen opgeworpen.

De meeste problemen zijn in het begin al door Goudsblom genoemd. Bij volgende lezingen zijn ze steeds terug gekomen. Ik laat ze nog even de revue passeren.

Problemen bij begripsomschrijving

1. Hebben we te maken met een absoluut begrip of met een begrip dat gradaties aanduidt? Is men òf gelukkig, òf ongelukkig?
2. Hebben we te maken met een begrip dat slechts één dimensie aanduidt, of met een begrip dat refereert aan verschillende dimensies? Dit probleem is door alle sprekers aan de orde gesteld. Het betreft zowel de gelukservaring zelve als de determinanten daarvan. Er zijn erg veel verschillende gevoelens die als geluk kunnen worden aangeduid en er zijn nog veel meer factoren die als oorzaak van die gevoelens gedacht kunnen worden.
3. Hebben we te maken met een begrip dat duidt op een relatief duurzame ervaring of heeft het betrekking op een toestand van kortstondige extase.
4. Moeten we onderscheid maken tussen ‘gelukkig voelen’ en ‘gelukkig zijn’?
5. Moet er onderscheid gemaakt worden tussen ‘echt geluk’ en ‘onecht geluk’? Goudsblom formuleert dit als de vraag in hoeverre geluk een polemisch begrip is.
6. In hoeverre berust het geluk louter op de psychische eigenschappen van het individu of in hoeverre is diens omgeving erop van invloed?

Beschrijven of verklaren?

Ik heb de indruk dat de discussie aanmerkelijk bemoeilijkt is doordat vaak geprobeerd is twee dingen tegelijk te doen, namelijk omschrijven en verklaren. Omschrijven en verklaren gaat vaak samen. Noodzakelijk is dat echter niet. Er zijn verschillende manieren om een begrip te omschrijven. Twee van die manieren zijn hier van belang. We kunnen een begrip beschrijvend definiëren en we kunnen het ook verklarend definiëren. Geven we een beschrijvende definitie van het begrip geluk dan moeten we een omschrijving maken van de ervaring. Een fenomenologische omschrijving. Geven we een verklarende definitie dan moeten we het begrip omschrijven in termen van de factoren die verantwoordelijk zijn voor ontstaan van het aangeduide verschijnsel. Het zijn twee manieren om tot een begripsomschrijving te komen. Twee manieren die elkaar niet uitsluiten. Om het niet al te moeilijk te maken stel ik voor deze twee benaderingen goed uit elkaar te houden. Ik stel voor dat we ons in eerste instantie beperken tot een beschrijvende definiëring. Veel van de opgeworpen problemen vallen dan weg. Ze worden althans verschoven naar een andere context waarbinnen we er misschien meer vat op kunnen krijgen. Als we een aantal problemen zo weten weg te werken zal het ons makkelijker vallen om vast te stellen waar we het eigenlijk over hebben.

Welke problemen hebben betrekking op de ervaring?

Zoals gezegd, vraagt een beschrijvende definiëring van het begrip geluk een fenomenologische omschrijving. Omschrijving van individuele gevoelens. Laten we eens kijken hoeveel van de genoemde moeilijkheden er overblijven als we het omschrijvingsprobleem vanuit dit gezichtspunt benaderen.

- De vraag of we gradaties in het geluksgevoel kunnen onderscheiden of dat het een kwestie van alles of niets is. Deze vraag verwijst naar de ervaring. Bij een poging om het begrip los van de oorzaken in fenomenologische termen te omschrijven blijft dit probleem dus bestaan.
- De vraag of in het geluk één of meerdere dimensies onderkend moeten worden. Zoals gezegd heeft deze vraag betrekking op twee aspecten van het geluk: op de ervaring zelve en op de oorzaken daarvan. Het zal duidelijk zijn dat de vraag blijft voorzover hij betrekking heeft op de ervaring. Voorzover hij de oorzaken betreft moet behandeling worden uitgesteld tot de paragraaf over de explanatieve omschrijving.
- Duurzame toestand of korte extase? Deze vraag heeft duidelijk betrekking op de beleving en blijft derhalve staan.
- Het onderscheid tussen ‘gelukkig voelen’ en ‘gelukkig zijn’. Gelukkig voelen refereert aan de individuele ervaring, dus precies waarover we het hebben als we een fenomenologische omschrijving zoeken. Gelukkig zijn refereert niet direct aan gevoelens. Het betreft, als ik Duijker goed begrepen heb, het verkeren in een situatie waarvan om enigerlei reden wordt aangenomen dat zij tot geluksgevoelens moet leiden. Anders gesteld: het bestaan van overeenstemming tussen werkelijkheid en enigerlei geluksgevoel. Het ‘gelukkig zijn’ verwijst dan naar de oorzaken van het geluk. Als zodanig zal het eerst weer ter sprake komen bij de oorzakelijke omschrijving van geluk.
- Het onderscheid tussen ‘echt’ en ‘onecht’ geluk. Vraag is hier niet welke ervaringen tot het geluk gerekend moeten worden. Dat probleem is onder punt 2 reeds aan de orde gesteld. Vraag is hier eerder of aan bepaalde ‘geluksbeelden’ voorkeur moet worden verleend. Of geluk moet worden omschreven vanuit een bepaalde visie op de factoren die geluk oproepen? Het zal duidelijk zijn dat ook hier weer oorzaken centraal staan. We laten dit probleem dus ook nog even liggen.
- Berust geluk op louter psychische eigenschappen? De vraag is in feite of het geluk uitsluitend voortvloeit uit individuele eigenschappen of dat de omgeving waarin het individu verkeert ook invloed uitoefent op dat geluk. Ook hier hebben we te maken met een probleem van oorzakelijkheid. We laten ook dit probleem daarom liggen tot voor het probleem van de nominale omschrijving een min of meer bevredigende oplossing gevonden is.

Als we alle problemen die betrekking hebben op de vraag naar de oorzaak van het geluk schrappen, dan blijven maar drie problemen over bij het vinden van een beschrijvende definitie. Het probleem van de gradueerdheid, het probleem van de dimensionaliteit en het probleem van de duur van de ervaring. Wat betreft het eerste probleem bestaat een duidelijke consensus. Iedereen was het er over eens, dat geluk geen absoluut iets is, maar dat er duidelijke gradaties onderscheiden kunnen worden. Laten we maar aannemen dat dit zo is. Wat betreft het tweede probleem, bestaat echter minder duidelijkheid. Weliswaar was een ieder het er

over eens dat in de gelukservaring tal van dimensies onderkend kunnen worden maar het werd niet duidelijk welke van die dimensies wel en welke niet essentieel geacht moeten worden. Evenmin kon een eenduidig antwoord gevonden worden op de laatste vraag. De vraag of het woord geluk uitsluitend voor korte extatische ervaringen gebruikt moet worden, uitsluitend voor gedurige toestanden van tevredenheid, of voor beide. Tot op zekere hoogte zijn dit problemen van taalgebruik. Vraag is welke complexen van ervaringen men geluk noemt. Uit de literatuur zijn dan ook welpogingen bekend om een oplossing voor dit probleem te vinden middels analyse van het taalgebruik. Er zijn vele pogingen gedaan om de betekenissen waarin het woord gebruikt wordt te inventariseren en ook is herhaaldelijk onderzocht welke ervaringen mensen met het woord geluk in verband plegen te brengen. Een oplossing voor het probleem is daarbij niet gevonden. De verschillen in het taalgebruik zijn alleen duidelijker geworden.

Waar het taalgebruik verder geen houvast biedt en theoretisch inzicht in de aard van het verschijnsel ontbreekt moet een arbitraire keuze gedaan worden. Ik stel voor die keuze dan zodanig te maken dat geen uitspraak hoeft te worden gedaan inzake de twee overgebleven problemen. We kunnen in dit stadium beter een zodanig ruime omschrijving kiezen dat deze problemen open blijven. Classificatie van varianten van geluk is dan een latere zorg.

Een beschrijvende definitie

Kiezen we voor een zodanig ruime omschrijving dat terzake van dimensies in geluk en soorten van geluk geen uitspraak hoeft te worden gedaan, dan kunnen we natuurlijk geen al te gedetailleerde fenomenologische omschrijving geven. Laten we ons daarom beperken tot het meest relevante fenomenologische kenmerk van de gelukservaring. Het kenmerk waar ook de meeste consensus over bestaat. Dat is dan het feit dat geluksgevoel als ‘prettig’ ervaren wordt. We kunnen geluk dan eenvoudig omschrijven als een ‘zich prettig voelen’; daarbij in het midden gelaten of dat gevoel uitsluitend bestaat uit de kortstondige nasmaak van het zondagse eitje of uit een levensavond-lange terugblik op een zinvol bestaan vol hoogtepunten en hartstochten.

‘Zich prettig voelen’ lijkt een tamelijk primitieve omschrijving. Er zijn veel degelijker aandoende definities in omloop. We kunnen geluk ook omschrijven als de voldoening die het individu ervaart aan de diverse voor hem relevante aspecten van het leven. Mooier, maar eigenlijk niet zoveel beter. ‘Zich prettig voelen’ omvat dacht ik in ieder geval alle betekenissen waarin het geluksbegrip gedurende de cyclus gebruikt is. Daar gaat het voorlopig maar om. Ik stel voor om met deze globale begripsomschrijving in de hand nu te gaan proberen nog verdere hindernissen te nemen.

2 HET METEN VAN GELUK

Over het meten van geluk is weinig gezegd. Maar toch wel dit: geluk kan worden af gelezen aan verschillende gedragingen. In ieder geval aan een aantal uiterlijke gedragingen van het individu en misschien ook aan collectieve gedragingen. In principe zelfs ook aan niet direct waarneembare interne processen in het individu.

Als uiterlijk waarneembaar gedrag dat als indicator voor geluk kan gelden is allereerst gewezen op verbaal gedrag. Er is gesproken over de antwoorden die

mensen geven op de directe vraag naar hun geluk. Over het algemeen bestond er vrij weinig enthousiasme over deze waarnemingsmethode. De mogelijke meetfouten die hierbij optreden werden breed uitgemeten. Haimendorf wees op een andere methode. Hij probeerde het geluk vast te stellen aan het totale observeerbare functioneren van een individu. Hij lette daarbij vooral op gezichtsuitdrukking, uitingen van vreugde, onbekommerdheid, etc. Het was ook Haimendorf die opmerkte, dat ook in collectief gedrag een indicatie voor geluksgevoel kan worden gevonden. Hij suggereerde dat geluk wel eens zou kunnen worden afgemeten aan cultuur-variabelen. Het bestaan van een sterk geprononceerde heilsverwachting kan iets zeggen over het geluksgevoel van de dragers van die verwachting. De mogelijkheden om geluk af te meten aan intern lichamelijke gedragingen bleken vooralsnog beperkt. Er zijn geen mogelijkheden om op grond van fysiologische variabelen alleen adequate uitspraken of voorspellingen over het geluk te doen.

Hueting bracht een apart punt in de discussie over de waarneming van het geluk. Hij wilde geluk niet alleen waarnemen aan gedrag, maar ging zelfs zover dat hij geluk omschreef als gedrag. Hij meende dat van geluk niet zonder meer gesproken kan worden doch slechts van gelukkig gedrag. Gedrag is nu eenmaal datgene wat waarneembaar is en wetenschapsbeoefening zonder waarneming is onmogelijk. Over de stelling is nogal gediscussieerd. Er is gesteld, dat hiermee het begrip bij een indicator benoemd wordt.

3 DETERMINANTEN VAN GELUK

Aan de determinanten van het geluk werd in deze cyclus aanmerkelijk minder aandacht besteed, dan aan de omschrijving ervan. Ten aanzien van de determinanten van het geluk werd ook duidelijk de meeste terughoudendheid betoond. Verschillende sprekers hebben gewezen op het gevaar dat 'geluksrecepten' worden gegeven; praktische aanbevelingen om een gelukkiger mens te worden. De ontoereikendheid van gedetailleerde geluksvoorstellingen werd benadrukt, evenals hun waardegeladenheid.

Bij bespreking van de determinanten van het geluk heeft Duijker een belangrijk onderscheid gemaakt. Hij onderscheidt formele omschrijving van de determinanten van het geluk van de inhoudelijke. Formeel: de begripsmatige aanduiding van het proces dat tot geluk voert. Inhoudelijk: de uiteindelijke factoren die iemand gelukkig maken.

Ik vind dit onderscheid onder meer daarom zinvol, omdat het duidelijk maakt dat er wel andere mogelijkheden zijn om tot de determinanten van het geluk door te dringen dan tot het afgeven van geluksrecepten. Het gevaar een geluksrecept uit te schrijven rijst vooral als men meteen en uitsluitend inhoudelijke determinanten wil aanwijzen. Bij een formele, of duidelijker: 'procesmatige' benadering kan dat gevaar beter ontweken worden. Ook uit praktisch oogpunt verdient een procesmatige benadering voorrang. Het is sowieso raadzaam zich te bezinnen op de optiek van waaruit men een verschijnsel bekijkt. En het is ook makkelijker en op den duur zeker vruchtbaarder een min of meer bruikbaar denkmodel te ontwikkelen dan de algemene geldigheid van een gedetailleerd geluksrecept te moeten aantonen.

In het navolgende daarom een poging om uit de in de verschillende lezingen aangedragen elementen een model te bouwen dat ons een uitzicht geeft op de globale samenhangen tussen de factoren die op het geluk van invloed zijn, maar onze visie niet beperkt tot een enkel geluksbeeld.

Procesmatige determinanten van het geluk

Alle sprekers hebben zich uitgelaten over gezichtspunten die men in kan nemen bij de beschouwing van de determinering van het geluk. Hueting heeft aan dit aspect de meeste aandacht besteed. In een betoog dat soms ver van geluk voert toont hij ons belangrijke variabelenvelden waarvan aannemelijk is, dat zij het geluk op enigerlei wijze beïnvloeden. Hij wijst op impulsen van verschillend niveau, op de verschillende vormen die die impulsen in onderlinge interactie en in interactie met ervaring en omgeving kunnen krijgen. De rol van de perceptie wordt in dit verband benadrukt. Eveneens wordt gewezen op de minimale eisen die het organisme stelt en de maximale belasting die het kan verwerken. Centraal staat steeds de onderlinge verbondenheid van alle variabelen en de complexiteit van de processen. Andere sprekers hebben specifiekere gezichtspunten laten zien. Goudsblom deed twee suggesties. Hij sprak van vrijheid als voorwaarde tot geluk en noemde ook, zij het met de nodige beperkingen, de mate waarin het individu voldoet aan de eisen die zijn cultuur aan hem stelt. Ook hij benadrukt overigens de onderlinge verwevenheid van alle variabelen die in het spel zijn. Duijker benaderde de oorzaken van het geluk in termen van ‘mogelijkheden’, het ‘gelukkig zijn’ omschreef hij als het verkeren in een situatie die een aantal mogelijkheden biedt. ‘Gelukkig voelen’: als een toestand die voortvloeit uit een taxatie van die mogelijkheden door het individu. Haimendorf relateerde het geluksgevoel aan behoeftebevrediging. Hij ging er van uit dat in de mens bepaalde universele behoeften aanwijsbaar zijn, en ging vervolgens na in hoeverre die behoefte in verschillende culturen gehonoreerd worden. Het behoeftebegrip was in de cyclus al eerder aan de orde gesteld. Verschillende sprekers hadden melding gemaakt van behoeftebevredigings-theorieën. Op deze theorieën is nogal wat kritiek uitgeoefend. Zeker waar die theorieën uitgaan van het bestaan van een aantal universele basisbehoeften. Vooral in de discussie na de lezing van Duijker is het behoeftebegrip aan de orde gesteld. De vraag was toen of de benadering van Duijker introductie van het behoeftebegrip niet noodzakelijk maakt. Of men wel zinvol van mogelijkheden kan spreken als men niet eerst behoeften aanwijst, die de mogelijkheden relevant maken.

Als ik deze ingangen zo naast elkaar leg, dan moet ik zeggen het meest te voelen voor de laatste. De behoeftebenadering van Haimendorf. Voornaamste reden voor deze voorkeur is dat het zeer wel mogelijk is om de door de andere sprekers genoemde benaderingen in de benadering van Haimendorf in te passen, maar het omgekeerde niet zo gemakkelijk. Ik zal nu proberen de genoemde benaderingen in één model samen te brengen.

Voorstel tot een benadering vanuit de menselijke behoeften

Vertrekpunt: de stelling van Haimendorf, dat geluk resulteert uit behoeftebevredestiging. Voor behoeftebevredestiging zijn dan twee elementen nodig. Behoeften en mogelijkheden tot bevredestiging van die behoeften. Bij het laatste kunnen we denken aan datgene wat Duijker ‘gelukkig zijn’ noemt. De objectieve aanwezigheid van mogelijkheden.

Aan de behoeften kunnen we twee aspecten onderscheiden. Het aangeboren - en het aangeleerde aspect. Het aangeboren aspect van de behoeften is sterk benadrukt door Haimendorf. Hij gaat ervan uit dat de mens door zijn wordingsgeschiedenis bepaalde universele strevingen heeft meegekregen. In dit verband is gedurende de discussies de naam van Maslow ook veelvuldig gevallen. Aan het aangeleerde aspect van de behoeften is vooral aandacht besteed door Goudsblom. Hij benadrukt, dat datgene wat mensen willen hun deels is aangepraat door hun omgeving. Op de onderlinge verwevenheid van aangeleerde en aangeboren aspecten van behoeften is vooral door Hueting gewezen. De behoeften die een mens ervaart ontstaan uiteindelijk door interactie tussen aangeboren strevingen en impulsen die het individu vanuit zijn omgeving krijgt aangereikt.

Nu de mogelijkheden. De mogelijkheden tot behoeftebevredestiging kunnen worden onderverdeeld in persoonlijke vermogens en in mogelijkheden tot behoeftebevredestiging die de omgeving biedt.

Wat betreft de persoonlijke vermogens: daarover is weinig gezegd. Duijker heeft alleen de gezondheid als voorwaarde tot geluk aangestipt. Gezondheid dan gezien als een mogelijkheid tot handelen. Over de mogelijkheden die de omgeving biedt is meer gezegd. Alle sprekers hebben het woord vrijheid in de mond gehad. Haimendorf heeft dit punt het meest uitgewerkt. Vanuit de verschillende behoeften die hij postuleerde ging hij systematisch na welke mogelijkheden de verschillende culturen boden om deze behoeften te bevredestigen. In hoeverre de mens in zijn streven tot realisering van die behoeften wordt geremd of vrij wordt gelaten.

Zo op het eerste gezicht lijkt deze aanpak erg eenvoudig. De vraag naar de determinanten van het geluk is gewoon vertaald in een vraag naar de factoren die van invloed zijn op behoeftebevredestiging. Een vraag die we al langer kennen in de wetenschap. Over de factoren, die van invloed zijn op de vorming van menselijke behoeften is al het nodige bekend. Idem voor wat betreft de factoren die de mogelijkheden tot realisering van behoeften beheersen. Toch is de eenvoud van het uitgangspunt misleidend. Het zal bijzonder moeilijk zijn via deze weg ooit een enigszins volledig inzicht in de genese van het geluk te krijgen. Deze benadering leidt ons in een wel bijzonder complex oerwoud van onderling interacterende variabelen. Talrijke persoons- en omgevingsfactoren spelen hier een rol. Hun invloed is zelden rechtstreeks. Vrijwel alle factoren lijken elkaar wel op enigerlei wijze te beïnvloeden zonder dat echter precies duidelijk is hoe die beïnvloedingsprocessen verlopen.

Een voorbeeld om dit te illustreren: de achtergronden van het ontstaan van mogelijkheden om een gegeven behoefte tot een succes te bevredestigen. Enerzijds liggen die mogelijkheden dan in het individu zelf verankerd, anderzijds in zijn omgeving. In het individu zelf o. a. voorzover het zijn vermogens betreft om te voldoen aan de geldende maatstaven voor succes en voorzover geen andere strevingen hem beletten om van die vermogens adequaat gebruik te maken,

bijvoorbeeld een streven naar eerlijkheid of een wens niet al te moe te worden. Het kan hier enkele relatief onafhankelijke vermogens en strevingen betreffen, het is echter ook mogelijk dat we bij analyse van de in het individu verankerde achtergronden van de mogelijkheid tot de realisering van die ene behoefte al stuiten op een heel complex van interacterende vermogens en strevingen. En zelfs dan zijn we er niet. Achter ieder vermogen en iedere streving van een individu kunnen weer vele determinanten gedacht worden. Bij de ontwikkeling van het vermogen tot spreken alleen al spelen talloze factoren een rol. Aangeboren eigenschappen, ervaringen in de vroege jeugd, samenstelling van het gezin, enz. Behalve dat de omgeving indirect bepalend is voor de mogelijkheden tot succes via ontwikkeling van de persoonlijke vermogens bepaalt zij die mogelijkheden ook direct. Er zijn in de omgeving talloze factoren aanwijsbaar die de mogelijkheden om succes te boeken beïnvloeden. De sociale omgeving bepaalt goeddeels wat succes is, bepaalt met welke middelen het bereikt kan worden en alloceert deze middelen. Uit de veelheid van variabelen die hier alleen al meespelen is al een hele emancipatie sociologie gegroeid. Me dunkt dat met dit detailvoorbeeld voldoende duidelijk moet zijn gemaakt hoe moeilijk de zaken liggen.

Ik geloof overigens dat verdere uitwerking van deze benadering op dit moment niet van belang is. Laat ik volstaan met de opmerking dat een aantal van de basiselementen van dit model uiteindelijk weer kan worden teruggevoerd op de maatschappij en dat we van andere elementen de oorsprong in het individu moeten zoeken. In het individu vinden we aangeboren behoeften en aangeboren vermogens. In de maatschappij aangeleerde behoeften en aangeleerde eigenschappen en objectieve mogelijkheden voor behoeftebevrediging. In figuur 1 is één en ander schematisch weergegeven.

Eén aantekening nog bij het uitgangspunt van deze benadering. Het zal lastig zijn om de behoeften onafhankelijk van het geluk te omschrijven. Met andere woorden, om de afhankelijke en de belangrijkste onafhankelijke variabelen uit elkaar te houden.

Bruikbaarheid van deze benadering op oude problemen

We laten het model nu voor wat het is en zullen nu gaan bekijken in hoeverre het ons van dienst kan zijn bij oplossing van de problemen die we daarnet hebben moeten laten liggen. De problemen die rezen bij het vinden van een verklarende omschrijving van het geluk en die we hebben laten rusten tot een beschrijvende definitie gevonden was. Nu we behalve over een beschrijvende definitie ook overeenstemming lijken te hebben gevonden over de optiek van waaruit de veroorzaking van het verschijnsel bezien kan worden zijn die problemen misschien wel oplosbaar.

Het zijn de volgende problemen:

1. zijn er één of meer dimensies in de determinanten van het geluk te onderkennen;
2. is er een onderscheid nodig tussen 'gelukkig voelen' en 'gelukkig zijn'?
3. is er een onderscheid nodig tussen 'echt geluk' en 'onecht geluk'?
4. moeten de determinanten van het geluk uitsluitend in het individu gezocht worden of ook in zijn omgeving?

Eén of meer dimensionaliteit?

Het antwoord lijkt duidelijk. Het model laat een groot aantal verschillende determinanten zien, van verschillende niveaus. We zien behoeften en mogelijkheden. Persoonsbepaalde factoren en invloeden vanuit de maatschappij. Het model verwijst niet naar één dimensie van determinanten. Alles wat op enigerlei wijze met bevrediging van behoeften in verband staat kan als determinant worden aangemerkt. Ongeacht of het een object van een behoefte betreft, een beïnvloeder van aard of intensiteit van een bewijsbehoefte of een factor die van invloed is op de mogelijkheden tot bevrediging van de behoefte.

Voelen of zijn

Zoals gezegd verwijst ‘gelukkig voelen’ naar de individuele ervaring en ‘gelukkig zijn’ naar het verkeren in omstandigheden, waarvan wordt aangenomen dat zij tot geluksgevoelens aanleiding geven. Dit onderscheid laat zich zeer wel verenigen met het geschetste model. ‘Voelen’ hoort bij wat wij geluk noemen, de afhankelijke variabele in het model. ‘Zijn’ bij de mogelijkheden tot behoeftebevrediging, één van de onafhankelijke variabelen.

Dat iemand gelukkig ‘is’, betekent dan dat hij verkeert in omstandigheden waarin hij zijn behoeften in voldoende mate kan bevredigen. Het ligt voor de hand dat zo iemand zich ook gelukkig zal voelen. Hij zal wel gebruik maken van die mogelijkheden. Duijker benadrukt echter het omgekeerde. Het niet samenvallen van ‘zijn’ en ‘voelen’. Hij noemt daarvan twee voorbeelden. Ten eerste een voorbeeld van iemand die gelukkig is zonder het te voelen. Duijker voert hier iemand ten tonele die terugziende op een periode in zijn leven opmerkt, dat hij toen gelukkig geweest is, zonder dat hij dit op dat moment ervaren had. Ten tweede een voorbeeld van geluksgevoel zonder dat iemand geacht kan worden gelukkig te zijn. Het geval van de in weinig benijdenswaardige omstandigheden verkerende psychiatrische patiënt, die desondanks duidelijk geluksgevoelens ervaart. Ik meen dat deze divergentie tussen voelen en zijn veel van zijn onduidelijkheid verliest als men zich bedenkt dat bij de gegeven voorbeelden van gelukkig ‘zijn’ in feite steeds een buitenstaander de omstandigheden van een ander beoordeelt. Die buitenstaander beziet die omstandigheden vanuit eigen behoeften en het daarop gebouwd geluksbeeld. Hij projecteert zijn eigen behoeften in de situatie van de ander en bedenkt zich eigenlijk hoe hij zichzelf in die situatie zou voelen. Dat kan natuurlijk sterk verschillen van het gevoel van degene die hij observeert, omdat die op dat moment totaal andere behoeften kan ervaren en bevredigd zien. Veronderstelt de buitenstaander groter behoefte bij de betreffende persoon dan bij de gegeven omstandigheden bevredigd kunnen worden, dan zal hij denken dat die persoon zich ongelukkig voelt, hoewel betrokkene zich in feite zeer happy kan bevinden. Dit zou het geval kunnen zijn bij de psychiatrische patiënt. Ziet de buitenstaander al zijn wensen in de situatie van de betrokkenen gerealiseerd dan zal hij aannemen dat deze zeer gelukkig is, hoewel deze ‘gelukkige’ in feite geen enkele behoefte gevoelt het lot te prijzen. Deze situatie proef ik in de schets van de man die terugkijkt op zijn leven. Hij vervult daar zelf de rol van buitenstaander. Hij heeft niet meer dezelfde behoeften die hij vroeger ervoer. Het leven heeft hem geleerd met minder tevreden te zijn, zodat hij zich nu gelukkig zou kunnen voelen bij mogelijkheden die hij vroeger in werkelijkheid maar matig achtte.

Echt versus onecht geluk

Zoals al eerder opgemerkt betreft deze vraag niet de aard van de ervaring, maar de aard van de bron. Ter discussie staat in feite of bepaalde geluksvoorstellingen in de praktijk al dan niet aan de verwachtingen voldoen. In termen van ons model: of bepaalde situaties die worden geafficheerd als grote mogelijkheden tot behoeftebevredestiging biedend ook inderdaad steeds adequate bevredestiging van relevante behoefte mogelijk maken.

We kunnen dan natuurlijk moeilijk spreken van ‘echte’ of ‘onechte’ mogelijkheden tot bevredestiging van behoeften. Mogelijkheden zijn echt of zijn niet echt. ‘Onechte mogelijkheid’ is een contradictio. We kunnen dan ook beter spreken van ‘meer’ en ‘minder’. In plaats van van echt geluk te spreken, spreken we dan van een situatie die grote mogelijkheden tot behoeftebevredestiging biedt. In plaats van de term onecht geluk te gebruiken spreken we dan van een situatie die door zijn aard maar beperkte mogelijkheden tot behoeftebevredestiging laat. Er zijn nog meer redenen om het onderscheid ‘echt/onecht’ te herformuleren in ‘meer/minder’. De term echt geluk duidt op een absolute opvatting van het begrip geluk. Wij hebben die opvatting reeds verworven en gekozen voor een opvatting die gradaties in het begrip onderscheidt. Verder gelden tegen hantering van liet onderscheid ‘echt/onecht’ natuurlijk ook alle bezwaren die door Duijker en Goudsblom naar voren zijn gebracht. De idee van het echte geluk opent de deur voor allerlei onderdrukking om bestwil.

Strikt individueel of omgevingsgebonden?

Vraag is of we de oorzaken uitsluitend in het individu moeten zoeken of ook in zijn omgeving. Ook hier geeft het antwoord geen problemen. Zoals gezegd vinden we de determinanten gedeeltelijk in het individu. Behoeften zijn deels individueel bepaald, als ook vermogens. Anderzijds zien we duidelijke omgevingsinvloeden. Invloed van de omgeving op de behoeften die het individu kent, invloed van de omgeving ook op de persoonlijke vermogens van het individu en vooral invloed van de omgeving op de mogelijkheden die het individu vindt voor realisering van zijn behoeften. Op de verwevenheid van één en ander is al eerder gewezen.

Enige andere problemen die ter sprake gekomen zijn

Behalve de hier aangestipte problemen rond de begripsomschrijving zijn in de lezingen en gedurende de discussies ook andere problemen gerezen. Laten we eens kijken of het modelletje gebruikt kan worden om die problemen begrijpelijker te maken. Een eerste probleem: kan een mens dat in een objectief zeer deplorabele toestand verkeert toch gelukkig zijn? Hueting noemde het voorbeeld van relatief gelukkige mensen die in een concentratiekamp zijn opgesloten. Duijker wees op de geluksbeleving van mensen in een psychiatrische inrichting. Over dit laatste geval hebben we al gesproken bij de kwestie van voelen of zijn. De vraag was toen de objectiviteit van de beoordeling van de situatie door een buitenstaander. In hoeverre de behoeften die die buitenstaander in die situatie projecteert ook daadwerkelijk door de betrokkenen beleefd worden. Ik zou nu in willen gaan op de variatie van het behoefteniveau in het belevend

individu zelf. Ik dacht dat deze situaties althans iets van hun onbegrijpelijkheid verliezen als we ons realiseren dat behoeften en mogelijkheden tot behoeftebevrediging niet los van elkaar staan. De behoeften die iemand ervaart worden zoals we weten tot op zekere hoogte gevormd door zijn ervaring. De verwachtingen die hij heeft ten aanzien van de bevrediging van zijn behoeften spelen daarbij een rol. De verwachtingen zijn weer niet los te denken van zijn perceptie van de situatie. Zoals Duijker stelt: het geluksgevoel berust op een taxatie van de mogelijkheden. In termen van het model: de mate waarin behoeften zich actualiseren hangt samen met schatting van de mogelijkheden tot realisering daarvan. We kennen dit mechanisme al uit de theorie van de relatieve deprivatie.

Terug naar het probleem: de verwachtingen ten aanzien van behoeftebevrediging in een concentratiekamp kunnen we gering noemen. Te verwachten valt dat het individu zich daaraan min of meer zal aanpassen. Zodoende kan in een in onze ogen weinig aantrekkelijke situatie in sommige gevallen toch nog een zekere mate van geluk ontstaan. Wat niet wegneemt dat tallozen er uitsluitend ongeluk hebben gevonden. Niet verwonderlijk, want de mogelijkheden tot aanpassen van behoeften zijn ook niet onbeperkt. Zoals al meer opgemerkt stelt het organisme zijn grenzen. Bovendien hebben we steeds te maken met mensen, die al een zekere culturele vorming ondergaan hebben. Zij hebben al een aantal duidelijke behoeften ontwikkeld, waarbinnen natuurlijk nog minder variatie mogelijk is. Bij psychiatrische patiënten hebben we misschien nog een extra complicatie. Het is niet onaannemelijk dat althans bij sommige van die mensen de perceptie ernstig gestoord is. Het is dan mogelijk dat zij in de situatie waarin zij verkeren meer mogelijkheden tot behoeftebevrediging waarnemen dan daadwerkelijk aanwezig zijn. Iemand die zich in de hemelen waant kan in deze situatie allerlei behoeften bevredigd zien. Rümke geeft daarvan frappante voorbeelden.

Een probleem dat hiermee samenhangt is de vraag of de geluksextase een fundamenteel andere ervaring betreft dan het gewone geluksgevoel. Die vraag is al eerder aan de orde geweest en kon toen niet worden beantwoord. Nu zouden we kunnen stellen dat althans in de determinanten geen fundamenteel verschil ligt, maar een graadueel. Beide ervaringen kunnen we denken als veroorzaakt door een confrontatie tussen behoeften en mogelijkheden. Het is niet onaannemelijk dat de extatische ervaring vooral voortvloeit uit de bewustwording dat de mogelijkheden alle verwachtingen overtreffen. Dat het werkelijk niveau van behoeftebevrediging hoger is dan datgene waarop men zich had ingesteld. Het perspectief op de mogelijkheden kan door een gunstige wending van het lot opeens alle taxaties overtreffen. Een ervaring kan qua bevrediging opeens alle verwachtingen te boven gaan.

Extatische geluksbelevingen schijnen vaak maar kortstondig te zijn. Misschien is dat wel begrijpelijk in het licht van deze voorstelling. Het verschil in het niveau tussen enerzijds taxatie van de mogelijkheden op dit moment en in de toekomst en anderzijds de behoeften is misschien nooit blijvend. Men stelt zich spoedig in op een nieuwe situatie. Nieuwe mogelijkheden doen nieuwe behoeften actualiseren en zoals Duijker al heeft opgemerkt: misschien blijken die mogelijkheden na verloop van tijd toch niet zo rozig te zijn.

Een ander probleem dat ter tafel is gekomen is de vraag van Goudsblom of geluk niet afhankelijk is van de beleving van ongeluk. Ik dacht dat hierop tot op zekere hoogte dezelfde redenering kan worden toegepast. De behoeften worden

gedeeltelijk bepaald door de ervaring. Zijn ervaringen positief, dan kunnen we verwachten dat de behoeften hiermee zullen groeien. Ervaart iemand veel ongeluk dan zou het behoefteniveau wel eens kunnen dalen en wordt het mogelijk dat het individu satisfactie ontleent aan situaties die hij aanvankelijk als strikt normaal zou hebben gezien, en hem geen bijzondere satisfactie boden. Er kunnen ook andere mechanismen in het spel zijn. Tot op zekere hoogte zouden ervaringen van ongeluk de persoonlijke vermogens ten goede kunnen komen. Mensen leren zich tegen onprettige ervaringen te wapenen. Verder zal de beleving van ongeluk waarschijnlijk ook wel motiveren het geluk actief te zoeken.

Inhoudelijke determinanten van het geluk

Zoals gezegd is ten aanzien van de inhoudelijke determinanten van het geluk grote terughoudendheid betoond. De meeste sprekers zeiden hierover hoogstens strikt persoonlijke meningen te kunnen geven; zeker geen wetenschappelijk verantwoorde uitspraken te kunnen doen. Eigenlijk hebben alleen Haimendorf en Hueting enige grond gevonden voor het aanwijzen van inhoudelijke determinanten. Hueting wees op de noodzaak van een zekere stimulering. Overstimulering zowel als onderstimulatie schaden het geluk. Van belang is in dit verband vooral het lijfelijk contact dat het jonge kind geboden wordt. Het beïnvloedt ook zijn geluk in latere jaren. Haimendorf noemt drie factoren die althans in de door hem bestudeerde culturen van groot belang blijken voor het menselijk geluk. Hij noemde ondermeer:

- **f y s i e k e v e i l i g h e i d**, aanwezigheid van een minimum aan voedsel en beschutting en vrijwaring van agressie van kwaadwillige medemensen:
- **h a r m o n i e u z e m e n s e l i j k e r e l a t i e s**. In samenlevingen die ruime mogelijkheden boden tot het vormen van bevredigende intermenselijke relaties zag Haimendorf veel gelukkige mensen, in samenlevingen waarin voorwaarden tot het vormen van die relaties ontbreken veel minder. Als belangrijkste voorwaarde noemde hij in dit verband de vrijheid van handelen die het individu geniet. Met name waar het partnerkeuze betreft. In samenlevingen waar de vrijheid van het individu op allerlei manieren belemmerd werd en ondergeschikt werd gemaakt aan andere doeleinden dan die van een prettig onderling contact bleken de mensen minder gelukkig. Zeker als daarbij ook de seksuele betrekkingen werden verhinderd door systematische taboeëring.
- **o n t b r e k e n v a n z i c h t b a r e v e r s c h i l l e n**. Duidelijk waarneembare verschillen in bedeling met goederen acht Haimendorf niet bevorderlijk voor het geluk.

Het is aardig om naast deze observaties uit niet-westerse samenlevingen eens de resultaten te leggen van het geluksonderzoek dat gebeurd is in westerse maatschappijen. Onderzoek waarbij mensen gevraagd is naar het geluk dat ze ervaren en waarbij de antwoorden op die vraag gerelateerd werden aan allerlei psychische en sociale kenmerken van die mensen. Ook dat onderzoek duidt er op, dat fysieke veiligheid van groot belang is voor het menselijk geluk. Confrontatie met oorlogshandelingen blijkt het geluk negatief te beïnvloeden. Ook interpersoonlijk contact blijkt een belangrijke factor. Sociale participatie is één

van de duidelijkste correlaten van het geluk. Mensen die zeggen zich gelukkig te voelen onderscheiden zich door het grote aantal vrijwillige sociale contacten dat zij onderhouden. Geslaagdheid van het huwelijk speelt bij het geluk een grote rol. Tenslotte blijken ook in de westerse maatschappij verschillen in bedeling een rol te spelen bij het geluk. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat mensen zich minder gelukkig zeggen te voelen naarmate zij minder aanspraak kunnen maken op inkomen, bezit en sociale status. Zo te zien hebben we hier te doen met tamelijk universele verschijnselen.

Interessante vraag is nu natuurlijk in hoeverre deze bevindingen geplaatst kunnen worden binnen ons model. Wat betreft de eerste factor, de fysieke veiligheid, is dat niet zo moeilijk. Het streven naar althans een minimum aan fysieke veiligheid wordt vrij algemeen als een universele, menselijke behoefte erkend. Hetzelfde kan gezegd worden van het streven naar harmonieuze intermenselijke contacten; zij het dat op dit punt minder eenstemmigheid bestaat. Ook de noodzaak tot stimulering in het algemeen en voor kinderen lichamelijke koestering in het bijzonder kunnen we zien als een universele menselijke behoefte. Deze factoren kunnen we in ons model bij de 'behoeften' onderbrengen. Moeilijker is de laatste factor te plaatsen. 'Het ontbreken van zichtbare verschillen in bedeling'. We kunnen hier moeilijk van een behoefte spreken, noch van een mogelijkheid tot behoeftebevrediging. Toch past deze factor uitstekend in de gedachtegang, die wij ontwikkeld hebben over de samenhang tussen de actuele behoeften en de mogelijkheden tot behoeftebevrediging die het individu signaleert. Een gedachtegang die wij terugvonden in de theorie van de relatieve deprivatie. Het is in dat licht zeer logisch dat confrontatie met grote mogelijkheden van anderen, die toch niet binnen het eigen bereik kunnen worden gebracht, grotere behoeften oproepen, dan gerealiseerd kunnen worden en het geluk als zodanig schaden.

Kortom er zijn in deze cyclus weinig inhoudelijke determinanten van het geluk genoemd, maar de determinanten die genoemd zijn lijken een zekere universaliteit te hebben en zijn makkelijker plaatsbaar in het model waarin wij ons de veroorzaking van het geluk denken. Laten wij hopen dat de wetenschapsbeoefenaars ooit eens over hun schroom ten aanzien van het onderwerp zullen komen en het onderzoek naar de verdere determinanten van het geluk ter hand zullen nemen. Voorlopig ben ik blij dat we althans iets gevonden hebben.

4 WAT NIET AAN DE ORDE KWAM

Twee voor de hand liggende problemen zijn niet aan de orde gekomen. Ten eerste het probleem hoe we geluk kunnen beïnvloeden en ten tweede de vraag of je geluk überhaupt wel mag beïnvloeden. Wat het eerste betreft, het is niet zo verbazingwekkend dat daarover niets gezegd is. Voor we kunnen beginnen met beïnvloeding van het geluk moet eerst de nodige kennis aanwezig zijn over aard en determinanten van dat geluk. Nu bij afsluiting van de cyclus kunnen we daar misschien toch wel iets over zeggen. Met het model in de hand kunnen we vaststellen dat er voor de beïnvloeding van het geluk globaal twee mogelijkheden zijn. We kunnen de behoefte aanpakken en we kunnen de mogelijkheden tot behoeftebevrediging beïnvloeden. Als wij er in zouden slagen het behoefteniveau van mensen iets omlaag te drukken dan zouden we als de omstandigheden gelijk blijven mogen verwachten, dat dit het geluk ten goede komt. Anderzijds kunnen

we de mogelijkheden tot behoeftebevrediging verruimen. Vooralsnog is dat misschien de meest aangewezen weg. Haimendorf heeft gewezen op allerlei beperkingen die in culturen verweven zijn: beperkingen ten aanzien van het interpersoonlijk contact. Hij noemde beperkingen waarmee wij dagelijks geconfronteerd worden. Beperkingen in het seksueel verkeer, beperkingen van het interpersoonlijk contact door vooroordelen, regeltjes, geïnstitutionaliseerde belangentegenstellingen enz. Voor maatschappijvernieuwers een uitzicht op een vruchtbaar arbeidsterrein.

Tot slot de tweede vraag, de vraag of het geluk überhaupt wel beïnvloed mag worden. Jammer genoeg is deze vraag alleen maar aangestipt. Er is geen wezenlijke discussie over gevoerd. Ik betreur dat, omdat die discussie toch onvermijdelijk is. Wanneer we ons bezig houden met het onderzoek naar aard en determinanten van het geluk dan doen we dat niet uitsluitend uit wetenschappelijke nieuwsgierigheid. We willen er ook iets mee doen. Welzijnsbeleid voeren bijvoorbeeld. Voor men begint de basis voor dergelijke activiteiten te leggen, moet toch eerst de vraag naar de zinvolheid daarvan aan de orde zijn geweest.