

BEELD VAN GELUK

in wetenschap en belletrie

Ruut Veenhoven

Lezing Letterkundig Museum, Den Haag, 5 november 1999

Gepubliceerd in: Berichten aan de Vrienden van de Jan Campert Stichting, Aflevering 16, 2000, pp 20-29

In de schone letteren is geluk vanouds een belangrijk thema. Romans beschrijven meer of minder gelukkige levens. Gedichten verwoorden momenten van geluk. In de wetenschap speelt het onderwerp ook. Geluk was al bij de oude Grieken een geliefd onderwerp van filosofische bespiegelingen en sinds kort wordt er binnen de sociale wetenschappen ook empirisch onderzoek naar geluk gedaan. In deze voordracht staat dat nieuwe empirische onderzoek centraal. De vraag is wat voor beeld dat geeft van het geluk van de moderne mens en in hoeverre dat beeld verschilt van de voorstellingen uit hedendaagse literatuur.

WELK GELUK?

Voor we beginnen met die beelden van geluk moet eerst worden vastgesteld over wat voor geluk we het hier hebben. Het woord geluk heeft namelijk heel verschillende betekenissen. Twee hoofdbetekenissen zijn 'goed leven' en 'prettig leven'. Voor de beeldvorming maakt het nogal wat uit of je het over het één hebt of over het ander.

Goed leven

In de eerste strekking van het woord gaat het over de mate waarin het leven voldoet aan bepaalde kwaliteitscriteria. Dat zijn dan criteria die in principe door een deskundige buitenstaander beoordeeld kunnen worden. In die zin is sprake van 'objectief' geluk. Het is daardoor mogelijk dat iemand gelukkig is zonder dat hij zich gelukkig voelt; net zo goed als iemand ziek kan zijn zonder dat te weten. Deze betekenis wordt ook wel aangeduid met termen 'kwaliteit van leven' en 'welzijn'. Een wat ouderwets woord is 'heil'.

Bij deze betekenis hangt geluk natuurlijk sterk af van de maatstaven die men aanlegt, en die verschillen nogal. Vroeger zocht men de kwaliteit van het leven vooral in de levenswandel. Een goed Christen gold dan per definitie als gelukkig, ook al was het lelijk afzien. Tegenwoordig wordt de kwaliteit meer gezocht in de levensomstandigheden. Wie het goed heeft geldt als gelukkig. Nog niet zo lang geleden was de officiële leer in Oostblok landen dan ook dat iedereen gelukkig was, omdat het communisme immers de best mogelijke levensomstandigheden bood. Wie dat niet zo voelde leed aan verkeerd bewustzijn. In het Nederland van vandaag de dag wordt de kwaliteit niet zozeer gezien in de maatschappelijke orde, maar in de eigen positie daarbinnen. Het gaat dan om opleiding, inkomen aanzien en contacten. Als dat allemaal 'gemaakt' hebt, heb je niet te klagen. Wie dan toch nog depri is moet naar zich laten kijken.

Prettig leven

De andere hoofdbetekenis is 'prettig leven', dus hoe het leven iemand zelf bevalt. Die tweede betekenis gaat vaak samen met de eerste, maar lang niet altijd. Slechte mensen kunnen soms veel genoeg in het leven scheppen, met name als ze geen last hebben van een slecht geweten. Ook kunnen mensen zich soms redelijk prettig voelen in erbarmelijke omstandigheden. Ter

onderscheiding van de eerder genoemde 'objectieve' betekenis spreekt men dan van 'subjectief geluk'. Ter onderscheiding van 'objectief *welzijn*' van 'subjectief *welbevinden*'. Ook binnen de subjectieve betekenis zijn er weer varianten. Soms verwijst het woord geluk soms naar momentane ervaringen en soms naar meer duurzame gemoedstoestanden.

Als het woord geluk op momentane ervaringen duidt wordt soms bedoeld op kleine genietingen, zoals de ontspannen rust bij een borreltje na een welbestede dag. Hetzelfde woord wordt echter ook gebruikt voor zogeheten 'top-ervaringen', waarbij sprake is van oceanische ervaringen en men even los lijkt van tijd en plaats. Dat woordgebruik is nogal verwarrend; het betreft ervaringen van verschillende aard en die elkaar zelf enigszins uitsluiten. Top-ervaringen hebben onder meer als effect dat de kleinere genoegens doen verbleken.

Bij gebruik voor meer duurzame ervaringen verwijst het woord geluk ook naar twee betekenissen. De eerste betekenis is een hoog stemmingsniveau, een gelukkige is dan iemand die zich meestal prettig voelt. Bij de tweede betekenis gaat het om tevredenheid met het leven. Een gelukkig mens is dan iemand die zijn verlangens vervuld ziet. Deze betekenissen blijken in de praktijk veelal samen te gaan en kunnen benoemd worden als '*levensvoldoening*'. Deze laatste betekenis staat centraal in deze voordracht. Elders heb ik dat concept nader afgebakend (Veenhoven 1984, ch 2)

WETENSCHAPPELIJK BEELD VAN GELUK

Wetenschappelijke beeldvorming van dit geluk vereist allereerst dat levensvoldoening gemeten kan worden. We zullen daarom kijken of dat mogelijk is, en zo ja, welke methoden daartoe gehanteerd worden. Op basis van die meetmethoden kunnen we vervolgens kijken hoeveel voldoening mensen in het leven scheppen en in hoeverre er zich tussen mensen verschillen aftekenen. Aan de hand van die meetresultaten kunnen we ons vervolgens een beeld vormen over determinanten van geluk en over mogelijke consequenties ervan.

Meting levensvoldoening.

Wetenschappers zouden geluk liefst meten aan de hand van objectieve indicatoren, vergelijkbaar met een weegschaal of een bloeddrukmeter. Bij geluk in de zin van levensvoldoening is dat niet mogelijk. Aan de buitenkant is namelijk vaak niet te goed zien hoe iemand zijn leven innerlijk beleeft.

Hierboven is al een onderscheid gemaakt tussen 'goed leven' en 'prettig leven', en is opgemerkt dat het één geen garantie is voor het ander. Het is daarom niet mogelijk om de levensvoldoening af te meten aan de kwaliteit van de levenssituatie. Het blijkt ook niet mogelijk om levensvoldoening te meten aan lichaamsprocessen. Aan de hand van hormoonspiegels en bloeddruk kunnen we wel stress meten, maar geen levensvoldoening. Omdat alle mentale ervaring uiteindelijk een fysiologisch substraat heeft zou het in principe wel mogelijk moeten zijn geluk lichamelijk te meten. De hedometer is echter nog niet uitgevonden. Daarom moeten we het voorlopig met zelf rapportages doen. Daar komen we al een heel eind mee.

Bij meting van levensvoldoening middels zelf-rapportages bestond aanvankelijk een voorkeur voor indirecte ondervraging. Er werd niet direct gevraagd wat mensen van hun leven vonden, maar het oordeel werd afgeleid uit levensverhalen, dromen en vrije associaties. Voor het laatste werd onder meer gebruik gemaakt van projectieve methoden zoals de Rohrschach Test (interpretatie van inktvlekken) en de Thematic Apperception Test (analyse van thema's in verhaaltjes die respondenten bij plaatjes verzinnen). Dit zijn nogal bewerkelijke methoden.

Allengs ging men rechtstreeks vragen naar de waardering van het leven als geheel. Dat

bleek vrijwel dezelfde informatie op te leveren. Sindsdien zijn er tal van directe vragen uitgeprobeerd. De meest bruikbare daarvan vonden toepassing in grootschalige bevolkingsenquêtes.

Op **overzicht 1** staan twee voorbeelden van directe vragen over levensvoldoening. De eerste vraag is een zeer eenvoudige: 'Hoe tevreden bent U met het leven dat U leidt?'. Deze vraag maakt deel uit van de Euro-barometer enquête, die twee maal per jaar wordt gehouden in alle lidstaten van de Europese Unie. Een mogelijk nadeel van deze vraag is dat het woord 'tevreden' niet voor iedereen dezelfde klank heeft en dat men ook verschillende graden van tevredenheid associeert met termen als 'zeer' en 'niet zo'. Deze nadelen kunnen nog eens versterkt worden bij vertaling. 'Tevreden' betekent voor de meeste Nederlanders misschien net iets anders dan 'satisfait' voor de gemiddelde Fransman.

Deze problemen worden omzeild bij de tweede vraag in **overzicht 1**. Dit is de zo geheten 'zelf verankerende' schaal van Cantril (1965). Dit is eigenlijk een serie van vijf vragen, waarbij het gaat om het antwoord op de laatste. De vragen 1 en 2 zijn open vragen, en dienen ter oriëntatie van de respondent. Door omschrijving van het 'best mogelijke' en 'slechtst mogelijke leven' worden de extremen van de schaal verankerd in de eigen ervaring. Door voorafgaande vragen naar vroeger en nu (3 en 4) wordt de vraag ook gepositioneerd in de tijd. Hoewel deze tweede vraagmethode beter is dan de eerste zijn de resultaten nauwelijks anders. Kennelijk kunnen de meeste respondenten het ook wel zonder die voorbereidende stappen

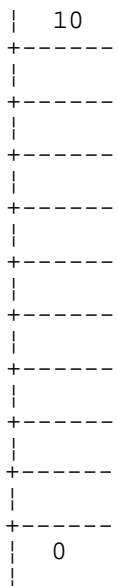
Overzicht 1
Enquêtevragen naar levenstevredenheid

Hoe tevreden bent U met het leven dat U leidt?

- zeer tevreden (4 punten)
 - redelijk tevreden (3 punten)
 - niet zo tevreden (2 punten)
 - ontevreden (1 punt)
-

- 1 Wat stelt u zich voor als het best mogelijke leven?
- 2 Wat stelt u zich voor bij het slechtst mogelijke leven

Hier is een plaatje van een ladder. Stel dat de bovenkant het **best mogelijke leven** voorstelt dat u zojuist beschreef, en de onderkant het **slechtst mogelijke leven**.



- 3 Waar op die ladder plaatst u uw leven van vijf jaar geleden?
 - 4 Waar op die ladder denkt u dat uw leven over vijf jaar zal staan?
 - 5 **Waar op die ladder plaatst U Uw tegenwoordige leven?**
-

Deze vragen naar levensvoldoening veronderstellen dat mensen een balans van hun leven hebben opgemaakt. Dat is niet vereist voor het stemmingsniveau. Men hoeft niet diep over eigen leven na te denken om toch te weten hoe prettig men zich over het algemeen voelt. Mede daarom wordt in veel enquêtes ook gevraagd naar de gangbare stemming. Daarvoor zijn verschillende vraag methoden in zwang. Twee daarvan zijn gepresenteerd in **overzicht 2**.

De eerste vraag in **overzicht twee** is weer een eenvoudige: "Hoe prettig voelt U zich in het algemeen?". Mogelijke nadelen van deze vraagmethode zijn dat het woord 'prettig' verschillend geïnterpreteerd wordt en dat respondenten een te rooskleurig antwoord geven om dat ze er niet graag voor uitkomen dat ze zich meestal beroerd voelen.

Deze problemen worden vermeden met de 'Gevoels-balans schaal' van Bradburn (1975). Die schaal bestaat uit tien vragen over hoe men zich in de afgelopen week gevoeld heeft. Omdat het over recente en concrete gevoelens gaat, wordt de rapportage waarschijnlijk minder vertekend door selectieve herinnering en schaamte. Doordat de schaal tien vragen telt in plaats van één, worden mogelijke verschillen in interpretatie van woorden verdund. Een extra voordeel van deze methode is ook dat het effect van emotionaliteit wordt weg gefilterd. Iemand die veel positieve en negatieve gevoelens ervaart kan toch op dezelfde score uitkomen als iemand met een vlakker emotioneel leven. De balans geeft aan in hoeverre positieve gevoelens de negatieve overheersen.

Overzicht 2
Enquêtevragen naar stemmingsniveau

Hoe voelt U zich meestal?

- bijna altijd prettig (4 punten)
 - meestal prettig (3 punten)
 - even vaak prettig als onprettig (2 punten)
 - meestal onprettig (1 punt)
-

Voelde U zich in de afgelopen week ooit.....

- Opgewonden, geboeid door iets? Ja/nee
- Rusteloos? Ja/nee
- Trots, omdat U een compliment kreeg? Ja/nee
- Eenzaam, afstandelijk? Ja/nee
- Blij, omdat U iets voor elkaar kreeg? Ja/nee
- Verveeld? Ja/nee
- Uitgelaten? Ja/nee
- Depressief? Ja/nee
- Lekker, omdat het op rolletjes liep? Ja/nee
- Van uw stuk, door kritiek? Ja/nee

Gevoels-balans schaal, ja = 1, nee = 0

Minimale score -5 (alle negatieve items 'ja', alle positieve items 'nee')

Maximale score +5 (alle positieve items 'ja', alle negatieve items 'nee')

Meet resultaten

Toepassing van dit soort vragen in publieksenquetes geeft een beeld van de levensvoldoening van de bevolking. In **overzicht 3** staan resultaten van enquêtes in Nederland en België in 1990. Het is duidelijk dat het overgrote deel van de inwoners van deze landen tevreden is met het eigen leven als geheel. Ook de scores op de gevoels-balans schaal zijn positief. In beide gevallen scoren Nederlanders gemiddeld iets hoger dan Belgen. De uitkomsten bieden geen bevestiging van het stereotype dat Belgen opgewekter en emotioneler zijn.

Overzicht 3 *Levensvoldoening in Nederland en België in 1990*

	Nederland	België
Levenstevredenheid		
• zeer tevreden	50%	30%
• redelijk tevreden	44%	59%
• niet zo tevreden	5%	7%
• ontevreden	1%	3%
• geen antwoord	>1%	1%
Stemmingsniveau		
• positieve gevoelens	+ 2.8	+ 2.5
• negatieve gevoelens	— 1.1	+ 0.9
• gevoelsbalans	+ 1.7	+ 1.6

Dit soort hoge geluksscores wekte aanvankelijk veel twijfel over de validiteit van zelfrapportages. Menig kritisch denker meende dat hier sprake moest zijn van wenselijkheidsvertekening in de rapportage, zo niet van massaal zelfbedrog. Die kritiek verstomde enigszins toen bleek dat het merendeel van de wereldbevolking zich toch ongelukkig betoont. Dat bleek pas toen dit soort enquêtes ook in minder welvarende landen gehouden werd. **Overzicht 4** geeft enige uitkomsten anno 1990. Voor nadere informatie over geluk in landen kan de lezer terecht op mijn ‘World database of happiness’(Veenhoven 1999)

Overzicht 4
Levenstevredenheid in diverse landen rond 1990: rapportcijfers 0-10

• IJsland	7.80
• Zweden	7.74
• Nederland	7.51
• USA	7.46
• België	7.39
• Duitsland (West)	6.91
• Frankrijk	6.43
• Polen	6.27
• Japan	6.13
• Zuid-Afrika	6.01
• Griekenland	5.60
• Rusland	4.51

Determinanten van geluk

Op basis van dit soort gegevens kunnen we ons een beeld vormen van wat mensen gelukkig maakt. We kunnen ons althans een beeld vormen van de begunstigende omstandigheden, namelijk door te kijken in wat voor situaties mensen het meest gelukkig zijn. Als die voorwaarden goed in kaart zijn gebracht kunnen we vervolgens met meer vrucht speculeren over de achterliggende causale processen.

Begunstigende voorwaarden voor geluk

De mate waarin iemand voldoening in het leven schept is enerzijds afhankelijk van diens *levenssituatie* en anderzijds van diens *levensvaardigheden*. In beide gevallen moet aan zekere minimum voorwaarden voldaan zijn. Voor het overige is het een kwestie van aansluiting van het een op het ander. Naast deze min of meer stabiele voorwaarden speelt natuurlijk ook het lot nog een rol. Ongeveer een kwart van de verschillen in geluk moet worden toegeschreven aan toeval. Je kunt in een prima situatie verkeren en ook veel in huis hebben, maar als je kind onder de tram komt verliest het leven toch veel van zijn glans.

Kwaliteit samenleving Onderzoek naar begunstigende levensomstandigheden heeft aan het licht gebracht dat geluk primair afhangt van de maatschappij waarin men leeft. In weerwil van correcte gedachten over cultureel relativisme blijken mensen toch duidelijk gelukkiger te zijn in de rijke landen. Dat geldt niet alleen voor levenstevredenheid maar ook voor het stemmingsniveau. Het verband tussen welvaart en geluk is in beeld gebracht op [overzicht 5](#). In dat spreidingsdiagram tekent zich een positief verband af. De oplettende lezer kan in de puntenwolk ook het patroon van afnemende meeropbrengst ontwaren.

Soortgelijke analyses laten zien dat mensen ook meer voldoening in het leven scheppen naarmate het land meer rechtzekerheid biedt, de vrijheid groter is, er meer tolerantie is. Dit duidt erop dat mensen goed gedijen in de moderne individualistische samenlevingen. Dat is in tegenspraak met verhalen over toenemende vervreemding in de moderne samenleving, en met nostalgische beelden over pastoraal geluk.

Positie in samenleving Het onderzoek was aanvankelijk sterk gericht op verschillen binnen samenlevingen. Veel onderzoek van het eerste uur werd geïnstigeerd door verzorgingstaten en zocht legitimatie voor verdere verbreding van diensten aan achtergestelden. Groot was de teleurstelling toen bleek dat er maar weinig verband is met inkomen en opleiding. Meer dan de sociaal-economische positie blijkt de sociaal-emotionele positie van belang. Mensen zonder vaste partner en weinig vrienden zijn gemiddeld minder gelukkig. Dit laatste blijkt geen kwestie van aansluiting op het modebeeld. Het verschil was kleiner in de tijd dat alleenstaanden nog als zielige muurbloemen werden gezien.

Deze effecten op geluk zijn niet in alle landen hetzelfde. Inkomen en opleiding maken in heel wat meer uit in de derde wereld. Anderzijds zijn huwelijk en vriendschap niet overal even onontbeerlijk. In Italië bleek het verschil in geluk tussen gehuwden en alleenstaanden veel minder groot, waarschijnlijk omdat de sterkere banden met familie en buurt de mensen minder afhankelijk maken van persoonlijke relaties.

Gezondheid Bij de levensvaardigheden gaat het allereerst om storingsvrij functioneren. Er is een duidelijk verband tussen geluk en gezondheid. Met lichamelijke gebreken valt overigens beter te leven dan met psychische stoornissen. Relatief kleine stoornissen kunnen al veel bederven. Dat effect lijkt zich met name voor te doen in individualistische landen. In die landen is het effect op levenskeuzen en relaties ook groter.

Autonomie Dit sluit aan bij allerlei bevindingen die duiden op een positief effect van psychologische autonomie. Gelukkige mensen onderscheiden zich door een duidelijk en positief zelfbeeld. Ze zijn ook assertief en kunnen tegen een stootje. Dat zijn natuurlijk weer eigenschappen die goed van pas komen in een individualistische samenleving.

Levenskunst Ongetwijfeld spelen ook verschillen in persoonlijke levenskunst een rol, maar dat aspect laat zich minder makkelijk documenteren. Toch zijn er wel aanwijzingen dat bepaalde levensstijlen niet erg bevredigend zijn. Exclusief materialistisch georiënteerde mensen blijken gemiddeld minder plezier in het leven te scheppen. Voor mensen die het steeds in kicks zoeken geldt hetzelfde. Een leven van gematigde en gevarieerde genoegens lijkt op den duur het meest bevredigend. Epicures wordt daarmee in het gelijk gesteld.

Causale processen

Het blijft natuurlijk gissen hoe al die omstandigheden zich uiteindelijk in levensvoldoening vertalen. Een groot deel van het effect zit waarschijnlijk in de stroom van levensgebeurtenissen die ze oproepen. Een vitale yup in Nederland maakt nu eenmaal meer goede dingen mee dan een ziekelijke sloeber in India. Die stroom van gebeurtenissen vertaalt zich in een stroom van ervaringen. De Hollandse yup zal zich vaker voldaan voelen en minder vaak angstig. Als de balans van het leven wordt opgemaakt zal die voor de yup ook positiever uitpakken. Een en ander in schematisch weergegeven in **overzicht 8**.

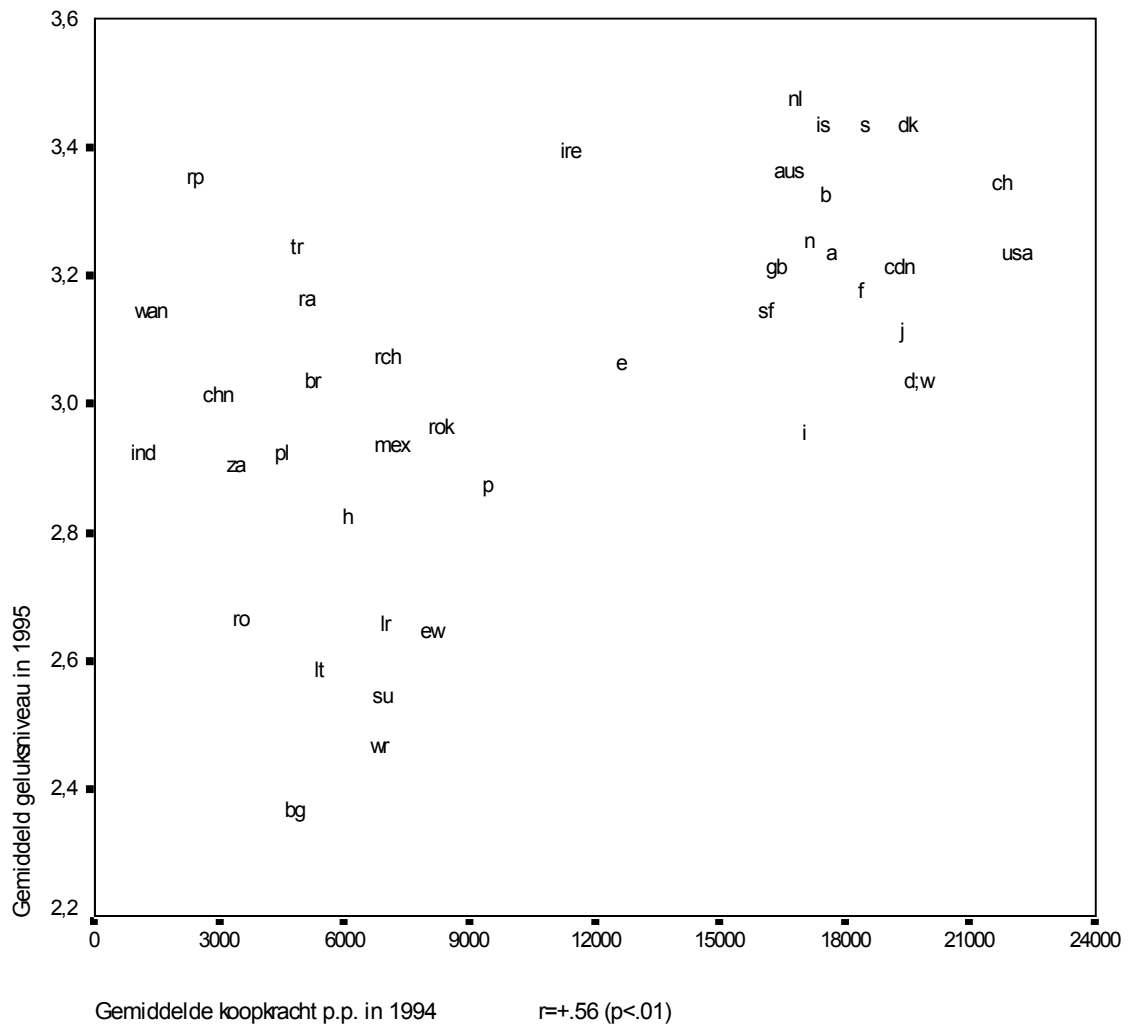
Het is ook mogelijk dat levensomstandigheden het oordeel ook direct beïnvloeden, dus los van de feitelijke levenservaring. De sloeber uit India zou bv op basis van Tv-beelden uit het rijke westen kunnen concluderen dat zijn bestaan maar niks is. Het effect van dat soort vergelijkingen lijkt echter beperkt te zijn. Het is ook mogelijk dat zelfinschattingen het oordeel rechtstreeks beïnvloeden. Het is nog niet gelukt dat effect apart zichtbaar te maken.

Overzicht 7

Geluk en kenmerken samenleving in 48 landen 1990

<i>Landkenmerken</i>	<i>correlatie met geluk</i>	
	<i>ruwe correlatie</i>	<i>correlatie los van welvaart</i>
Materiële welvaart	+0.69*	—
Bestaanszekerheid		
• dodelijke ongevallen	—0.76**	—0.49**
• corruptie	—0.73**	—0.50*
• sociale zekerheid	+0.38	—0.03
Vrijheid (factor)	+0.58**	—0.26
Gelijkheid		
• in inkomens	—0.11	+0.07
• tussen man/vrouw	+0.51**	+0.07
Tolerantie	+0.58**	+0.01
Individualisme	+0.55**	+0.21
Moderniteit		
• urbanisering	+0.48**	+0.28
• informatisering	+0.64**	+0.32

Overzicht 5 Welvaart en geluk in landen



Overzicht 8

Determinanten van geluk

<p>Error! No bookmark name given. LEVENSKANSEN ----></p>	<p>LEVENSGEBEURTENISSEN ></p>	<p>LEVEN-ERVARINGEN ---></p>	<p>LEVEN-EVALUATIE</p>
<p>Levenssituatie</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kwaliteit samenleving</i> <ul style="list-style-type: none"> · welvaart · gelijkheid · vrijheid · etc... • <i>Positie in samenleving</i> <ul style="list-style-type: none"> · bezit · invloed · relaties · etc... <p>Levensvaardigheid</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gezondheid</i> • <i>Autonomie</i> • <i>Levenskunst</i> 	<p>Confrontatie met:</p> <ul style="list-style-type: none"> · gebrek · gevaar · gezelschap · bevestiging · uitdaging · schoonheid · etc... 	<p>Beleving van:</p> <ul style="list-style-type: none"> · honger · angst · eenzaamheid · afwijzing · verveling · weerszin etc... 	<p>Schatting gemiddelde stemming</p> <p>Vergelijking met noties goed leven</p> <p>Opmaken balans</p>
<p>Voorwaarden voor geluk</p>		<p>waarderings proces</p>	

Consequenties van geluk

Een goed beeld van geluk vereist ook inzicht in de gevolgen ervan. Maakt het uit of men plezier in het leven heeft of niet? Als er geen voortvloeijsels zijn, maakt dat het beeld wel overzichtelijk, maar ook een beetje kaal. Voor de waardering van geluk betekent dat dan dat geluk alleen van waarde in zichzelf is. Utilitairers zullen daar geen moeite mee hebben, maar waardepluralisten wel.

Veronderstelde effecten

Als er wel geluk wel gevolgen met zich mee brengt is de vraag wat die effecten dan zijn, en of ze goed of slecht uitpakken voor mens en maatschappij. Hierover wordt verschillend gedacht.

Enerzijds worden er allerlei schadelijke effecten genoemd. Geluk zou mensen onkritisch en zelfgenoegzaam maken, en zou dood in de pot zijn voor initiatief en creativiteit. Maatschappelijk zou dat tot stagnatie leiden en uiteindelijk tot verval. In die visie doet geluk zichzelf te niet, en is het eigenlijk maar beter ook dat mensen ietwat ongelukkig door het leven gaan. Dit gedachtegoed leeft onder meer in kringen van boetepredikers. 'Geluk kan niet goed zijn'. In science-fiction is het ook een gewild thema, bv in Huxley's 'Brave New World'.

Anderzijds worden ook positieve effecten genoemd. Een positieve beleving van het bestaan zou juist het goede in de mens versterken: het zou een activerende uitwerking hebben en openheid voor anderen bevorderen. Met minder persoonlijke frustraties zou de maatschappij ook beter functioneren, conflicten zouden minder snel uit de hand lopen en de publieke meningsvorming zou realistischer zijn. Deze opvatting leeft vooral in de humanistische psychologie.

Geobserveerde effecten

Gevolgen van geluk worden het best in beeld gebracht met onderzoek dat mensen volgt door de tijd. Dat soort onderzoek is natuurlijk duur. Daarom is er ook niet veel volgonderzoek. De schaarse gegevens geven echter wel al een beeld. De optimistische visie wordt daarbij bevestigd.

De angst dat geluk mensen tot tevreden koeien maakt wordt niet bevestigd. Gelukkige mensen staan juist meer open voor de buitenwereld en zetten zich ook meer in voor verbetering daarvan. Het blijkt ook dat geluk inderdaad een activerende werking heeft. Dat betekent echter niet dat gelukkige mensen altijd harder werken voor de baas. De extra drive wordt ook in andere zaken geïnvesteerd, zoals deelname in verenigingsleven. Los daarvan blijkt geluk mensen ook wat socialer te maken. Wie plezier in het leven schept gaat daardoor meestal makkelijker om met partner en kinderen. Een opvallende uitkomst is ook dat geluk bevorderlijk is voor de gezondheid. Gelukkige mensen leven langer. Het effect van al dan niet gelukkig zijn is vergelijkbaar met al dan niet roken.

Over de gevolgen van geluk op de samenleving bestaat minder zekerheid. Zoals al vermeld is het geluk gemiddeld hoger in landen die gekenmerkt worden door welvaart, vrijheid en tolerantie. Het is aannemelijk dat dit deels komt doordat gelukkige burgers zich constructiever gedragen, maar het overtuigend bewijs daarvoor ontbreekt nog.

VERSCHIL MET LITERAIRE VERBEELDING GELUK

Tot zover een schets van het beeld van geluk dat uit wetenschappelijk onderzoek naar voren komt. In hoeverre verschilt dat met het beeld van geluk in romans en gedichten? Daarover valt moeilijk te generaliseren, omdat de schone letteren natuurlijk een minder eenduidig beeld bieden. Toch is wel duidelijk dat er een verschil is in realiteitsgehalte. Bij fictie is dat natuurlijk minder dan bij beschrijvende wetenschap. De vraag is dan ook niet zozeer of het beeld van de

wetenschap realistischer is, maar waar de verschillen met literaire verbeelding zich voordoen. Een volgende vraag is dan of literaire verbeelding van geluk daardoor minder waardevol is.

Specificiteit

Een belangrijk verschil zit in de begripshantering. Wetenschappers werken met scherp gedefinieerde en liefst niet al te brede begrippen, en proberen dubbelzinnigheid in hun woordgebruik te vermijden. Woordkunstenaars hebben echter een broertje dood aan definities spelen juist graag met meerzinnigheid. Dit verschil openbaart zich ook bij beschrijving van geluk. De aan het begin van dit verhaal besproken varianten van geluk worden in verhalen en gedichten niet onderscheiden. Veel lyriek over geluk gaat bijvoorbeeld over kortstondige topervaringen, terwijl tegelijkertijd toch bredere betekenissen gesuggereerd worden. Die mistigheid kan heel mooi zijn, maar belemmert wel het zicht. Het brengt ook systematische vertekeningen met zich mee.

Eén van de misverstanden die hierdoor worden opgeroepen is de idee dat geluk kortstondig is. Dat geldt inderdaad voor topervaringen, maar niet voor andere verschijnselen die geluk genoemd worden. Het wezen van de topervaring is dat men even boven het alledaagse uitstijgt en dat uitzonderlijke gevoel kan natuurlijk niet blijven. Het is echter wel mogelijk om je langdurig prettig te voelen of om duurzaam tevreden te zijn met het leven. Als die verschijnselen door elkaar gehaald worden, ontstaat licht de indruk dat alle geluk vluchtig is. Poetisch misschien een mooi beeld, maar wel een verkeerde weergave van de realiteit.

Representativiteit

Wetenschap probeert de realiteit zo goed mogelijk weer te geven en begint dus met het in kaart brengen van het gewone geluk. Variaties op dat patroon komen pas later aan de orde, of blijven vaak zelfs geheel buiten beeld. In belletrie staat representativiteit echter niet voorop. Schrijvers zijn vaak meer geïnteresseerd in het uitzonderlijke. In romans lezen we dan ook vaak over toestanden die we in eigen kring nog niet zijn tegengekomen. Het gewone geluk heeft eigenlijk alleen een plaats in pulp fictie. Daarnaast richt de wetenschap zich ook primair op de modale burger, terwijl hoofdpersonen in romans meestal juist buitenbeentjes zijn. Die verschillen roepen ook eigen misverstanden op. Het leidt bijvoorbeeld makkelijk tot de gedachte dat geluk een te persoonlijke kwestie om met algemene maatregelen beïnvloed te worden.

De representativiteit van literaire verbeelding wordt ook op een andere manier beperkt. Belletrie moet aanspreken, en ongeluk spreekt meer aan dan geluk. Dat is niet alleen een kwestie van (slechte) smaak, maar ook een aangeboren neiging. Uitzonderlijke en gevaarlijke verschijnselen hebben een hogere attentiewaarde. Mensen en dier zijn zeer geïnteresseerd in alle mogelijke bedreigingen, ook als het hen goed gaat. Evolutionair heeft dat voordelen. Die neiging doet zich niet alleen voor bij de krantenlezer, maar ook bij lezers van verantwoorde literatuur. De tendens speelt natuurlijk ook bij schrijvers en dichters. Wederom leidt dit tot een systematische vertekening van het beeld. In de belletrie is veel meer ongeluk dan in het echt. Zoals we gezien hebben, is momenteel minder dan 10% van de Nederlandse bevolking ongelukkig. In de letteren zal het percentage eerder rond de 90% liggen.

Verbeelding beperkt zich ook niet tot vrije reconstructie van de realiteit, maar stekt zich ook uit tot het niet-bestaande. Fictie vertelt vaak juist over wat er *niet* is, of over wat *anders* is dan in het leven van alledag. Dat andere is namelijk juist zo interessant. In de bioscoop zien we ook voornamelijk een omgekeerde wereld, veel vechten, spanning en sensatie, terwijl we in feite geordende leventjes leiden. Die tegenbeweging laat zich ook in literaire thema's onderkennen. In tijden van ellende wordt waarschijnlijk meer over geluk geschreven dan wanneer de meeste mensen het leven wel zien zitten. Dat verklaart ook waarom er zoveel leed wordt beschreven in hedendaagse literatuur, het overgrote deel van de bevolking is immers gelukkig. Dit betekent dat

de altijd al aanwezige neiging tot benadrukken van ongeluk (door attentie waarde) momenteel nog eens versterkt wordt door deze hang naar omkering.

Die vertekening door omkering geldt niet alleen voor de mate van geluk, maar ook voor de oorzaken ervan. Een bekend voorbeeld is verheerlijking van het leven ten plattelande door stedelingen. Pastorale voorstellingen waren het meest populair in tijden dat het platteland het hardst leegstroomde. Naast omkering speelde hierbij waarschijnlijk ook een behoefte aan duiding van aanpassingsproblemen aan de moderne samenleving. Ook dit geeft lelijke misverstanden. Die mooie verhalen hebben menig stedeling tot een verhuizing naar de dorpsbrink verleid, meestal niet voor lang. Pastorale voorstellingen hebben ook bijgedragen aan mislukkingen in sociaal beleid, zoals onder meer het stichten van dorpshuizen in nieuwbouw wijken.

Waarde

Maakt dit geringe waarheidsgehalte de literaire beelden van geluk nu ook minder waardevol? Dat hangt af van waar die voorstellingen over geluk voor gebruikt worden. Als het gaat om kennis om gelukkiger te worden kan men beter bij de wetenschap te recht. Het aanbod in die winkel is wel beperkt, maar goedgekeurd door de consumentenbond. Dat geldt helemaal bij politieke keuzes ter bevordering van het geluk van de gemiddelde burger. Voor dat doel zijn de algemeenheden van de wetenschap ook het meest geschikt.

Toch kan ook fictie behulpzaam zijn bij realiteitsorientatie. Het geeft een beeld van wat men mogelijk kan tegenkomen en scherpt daarmee de waarneming. Die attenderende functie is des te sterker omdat fictie meestal indringende beelden schetst en uitnodigt tot identificatie. Helaas worden door die kracht van het middel ook de disfuncties vergroot. Zoals we hierboven al hebben gezien kunnen literaire voorstellingen ons lelijk op het verkeerde been zetten.

Er is echter meer dan alleen functionele waarde. Voorstellingen van het geluk kunnen ook op hun belevingswaarde beoordeeld worden, op de mate waarin ze de nieuwsgierigheid weten te prikkelen, verrassende inzichten bieden, schoonheidservaringen oproepen en niet in de laatste plaats ook verstrooiing bieden. Dan wint de belletrise natuurlijk, want die wordt daar in eerste instantie ook voor gemaakt. Toch heeft de wetenschap van het geluk ook best wel wat moois te bieden. Ik kan in ieder geval soms echt genieten van een goede theorie of een informatieve tabel. Aan de aanwezigen bied ik met dit verhaal ook niet louter kennis, maar naar ik hoop ook enig beschaafd vermaak.

Noten

Bradburn, N (1975)
The structure of psychological wellbeing
Aldine Publishing, Chicago

Cantril, H. (1965)
The pattern of human concern
Rutgers University Press

Veenhoven, R. (1984)
Conditions of happiness
Kluwer, Dordrecht

Veenhoven, R. (1998)
World database of happiness
<http://www.eur.nl/fsw/research/happiness>