

INLEIDING: WAT IS GELUK?

Ruut Veenhoven¹

Hoofdstuk 2 in Langeweg, S & van Blitterswijk, D. (redactie)

Het rendement van geluk: Inzichten uit wetenschap en praktijk

Stichting Maatschappij en Onderneming, Den Haag 2014

SMO publicatie 2014/4, ISBN 978-90-6962-251-4. Blz. 17-26

Inhoud

- 2.1 *Wat is geluk?*
- 2.2 *Componenten van geluk*
- 2.3 *Wat bepaalt geluk?*
- 2.4 *Valt geluk te bevorderen?*
- 2.5 *Moet geluk wel worden bevorderd?*

Geluk krijgt steeds meer aandacht op de politieke agenda. De algemene vergadering van de VN heeft in 2011 een motie aangenomen waarin zij oproept om naast bruto nationaal product ook bruto nationaal geluk te gaan meten en de OECD heeft richtlijnen opgesteld voor de techniek die hiervoor moet worden gebruikt. De overheid kan dingen doen om het geluk van haar burgers te bevorderen; denk aan economische ontwikkeling, maar ook kwaliteit van de overheid zelf. Ook voor het bedrijfsleven is geluk in toenemende mate een factor die het zich moet aantrekken. Immers, gelukkiger medewerkers zijn minder vaak ziek en leveren meer productie, en daarmee meer winst.

Het idee dat geluk maakbaar is, is niet van vandaag of gisteren. Al meer dan 200 jaar geleden ging Jeremy Bentham (1789) daarvan uit. In zijn boek 'On morals and legislation' stelde Bentham dat wij moeten streven naar een groter geluk voor een groter aantal mensen, ook bij het maken van publieke keuzen, en dus ook bij wetgeving. Dat heet in het filosofenjargon 'politiek utilitarisme'. Of politieke sturing van geluk praktisch mogelijk is, was in de tijd van Jeremy Bentham nog niet duidelijk. Tegenwoordig valt daar meer over te zeggen. Bijvoorbeeld op basis van empirisch onderzoek van de laatste 40 jaar, waarvan de resultaten zijn opgeslagen in de World Database of Happiness (Veenhoven, 2012).

De discussie over geluk en de rol van geluk in het beleid wordt echter geteisterd door begripsverwarring. Daarom bakenen we in deze inleiding het begrip 'geluk' nader af: wat is geluk, welke factoren bepalen of iemand gelukkig is of niet, en wat zijn de consequenties van geluk?

2.1 WAT IS GELUK?

Het woord 'geluk' wordt in verschillende betekenissen gebruikt. De meest ruime betekenis is 'kwaliteit van leven', een meer beperkte betekenis is 'levensvoldoening'.

Noties over 'kwaliteit van leven' kunnen op twee manieren worden onderscheiden. Het eerste onderscheid is tussen voorwaarden voor een goed leven en de uitkomsten van het leven. In het denken van politici staan voorwaarden centraal, want hun vak draait voornamelijk om het verbeteren daarvan. Willen we weten of politici inzetten op voorwaarden die er echt toe doen, dan moeten we kijken naar de uitkomsten. Immers, niet

¹ Erasmus Universiteit Rotterdam en Noord-Wes Universiteit, Zuid Afrika

alle voorwaarden waarvan men denkt dat ze het leven er beter op maken, blijken dat in de praktijk ook te doen.

Een tweede onderscheid betreft de kwaliteiten van de omgeving waarin het individu functioneert en de kwaliteiten van het individu zelf. In het denken van politici en andere maatschappijverbeteraars staat het eerste voorop; het tweede staat centraal in het denken van mensverbeteraars zoals pedagogen en therapeuten. Samen leveren deze twee tweedelingen de volgende vier kwaliteiten van leven (Veenhoven, 2000).

Figuur 2.1
Kwaliteiten van leven

	Extern	Intern
<i>Levensvoorwaarden</i>	Leefbaarheid	Levensvaardigheid
<i>Levensuitkomsten</i>	Nut	<u>Levensvoldoening</u>

Leefbaarheid van de omgeving

Het vak linksboven in figuur 1 duidt op de voorwaarden voor een goed leven die in de omgeving besloten liggen, kortweg de 'leefbaarheid' van de omgeving. Daarbij zijn zeer verschillende zaken in het geding, zoals frisse lucht, zuiver water, voldoende eten, scholing, de afwezigheid van discriminatie, en veiligheid. De politiek richt zich primair op de verbetering van de leefbaarheid. Politiek geïnspireerde metingen van kwaliteit van leven bestaan dan ook voornamelijk uit aspecten van leefbaarheid waarvan de verbetering op de agenda staat. Leefbaarheid is echter wat anders dan geluk; wel is leefbaarheid een van de voorwaarden voor geluk.

Levensvaardigheid van het individu

Het vakje rechtsboven in figuur 2.1 duidt op voorwaarden voor een goed leven die in het individu zelf besloten liggen, met andere woorden: wat je zelf in huis hebt om wat van de omstandigheden te maken. De econoom en Nobelprijswinnaar Sen (1992) spreekt in dit verband van 'capability'.

Levensvaardigheid wordt in eerste instantie gezien als het ontbreken van functionele stoornissen. Een stap verder is om het functioneren in een ontwikkelingsperspectief te plaatsen en om te kijken of er ook sprake is van 'persoonlijke groei'. In dit verband wordt ook wel gesproken van 'levenskunst', soms in de zin van een hogere staat van reflectie (wijsheid) en soms in de zin van het vermogen om van het leven te genieten.

Hoe het ook wordt gedefinieerd, levensvaardigheid is niet hetzelfde als geluk. Levensvaardigheid draagt wel bij tot geluk, maar niet alle vaardigheden doen dat in dezelfde mate. Wijsheid maakt bijvoorbeeld niet of nauwelijks gelukkiger (Bergsma & Ardell, 2011). Of levensvaardigheden bijdragen aan geluk hangt onder meer af van de eisen die de omgeving stelt.

Nut van leven

Het vak linksonder in figuur 2.1 gaat over de externe effecten van een leven. Bij de beoordeling daarvan kan worden gekeken naar de functionaliteit van zaken die buiten het individu liggen, zoals bijdragen aan de samenleving, de kunsten of de wetenschap. Moralisten kijken in dit verband vooral naar effecten op anderen, en voor eco-activisten weegt het ontbreken van milieuschade zwaar door. Een nuttig leven is niet hetzelfde als een gelukkig leven. Niet iedereen is in staat te functioneren zoals moeder Theresa. Bovendien kunnen ook nietsnutten gelukkig zijn.

Levensvoldoening

Het vak rechtsonder in figuur 2.1 duidt op de uitkomsten van leven voor wie dat leven leeft, oftewel de voldoening met het eigen leven. Deze kwaliteit van leven wordt aangeduid met termen als 'voldoening', 'subjectief welbevinden' en 'geluk'. Dit is de kwaliteit van leven die Jeremy Bentham op het oog had, namelijk subjectieve waardering van het eigen leven. In deze publicatie definiëren we geluk dan ook als de mate waarin een individu voldoening schept in het eigen leven als geheel (Veenhoven, 1984; 2000).

2.2 COMPONENTEN VAN GELUK

Mensen zijn in staat het leven op twee manieren te beoordelen. Enerzijds kunnen we ons, net als andere hogere dieren, prettig of onprettig voelen. Dit gevoel signaleert normaal gesproken of het goed of slecht met ons gaat. Anderzijds kunnen we, anders dan dieren, ook verstandelijk oordelen, door ideaal en werkelijkheid met elkaar te vergelijken. Bij de meeste oordelen gaan we op beide manieren te werk. We brengen dan in gedachten hoe iets voelt en wat we er vergelijkenderwijs van moeten vinden. De mix van gevoel en vergelijking verschilt van het object van beoordeling. Beoordelen we ons inkomen, dan gaan we overwegend vergelijkend te werk. Beoordelen we ons seksleven, dan telt meer hoe prettig we ons daarbij voelen. Het oordeel op basis van gevoel hoeft niet altijd samen te vallen met het oordeel op basis van verstand. We kunnen ons immers overwegend prettig voelen zonder helemaal tevreden te zijn. En we kunnen ons ook beroerd voelen terwijl er eigenlijk niets te klagen is.

Zo bezien lijken er drie vormen van geluk te zijn: het hierboven omschreven algemene levensvoldoening en deze specifiek gevoelsmatige en verstandelijk-vergelijkende inschattingen daarvan. Zoals gezegd reserveren we in deze publicatie de term 'geluk' voor het totaaloordeel over het eigen leven. De inschattingen die daaraan ten grondslag liggen beschouwen we als componenten van geluk. De affectieve inschatting noemen we het gevoelsniveau (hedonic level of affect) en de cognitieve inschatting tevredenheid (contentment).

Gevoelsniveau

We kennen verschillende gevoelens, die allemaal een dimensie prettig-onprettig hebben. We kunnen aardig schatten in hoeverre prettige en onprettige ervaringen tegen elkaar opwegen. Deels doen we dat automatisch via de 'grondstemming'. Deze component van geluk vereist geen zelfreflectie. Ook baby's hebben bijvoorbeeld al een gevoelsniveau terwijl zij zich daar nauwelijks van bewust zijn en er niet over kunnen vertellen.

Tevredenheid

De mate waarin iemand meent dat eigen leven voldoet aan de eigen eisen noemen we 'tevredenheid'. Dit begrip veronderstelt een hogere graad van bewustzijn. Mensen moeten een idee hebben over wat ze van het leven verlangen en moeten het verschil met de werkelijkheid van hun leven inschatten. De juistheid van de ideeën die ze daarover hebben gevormd, is niet aan de orde; stupide tevredenheid is ook tevredenheid.

Gevoel overweegt

Geluk wordt vaak min of meer gelijkgesteld aan tevredenheid en in dat verband ook nog vaak gereduceerd tot het idee beter af te zijn dan de burens, onder meer door Easterlin (1974) en Layard (2005). Hoe logisch dit op het eerste gezicht ook lijkt, de werkelijkheid is anders.

Bij de oordeelsvorming over hun leven blijken mensen in de eerste plaats op hun gevoel af te gaan; verstandelijke vergelijking speelt bij geluk een marginale rol (Veenhoven, 2006).

2.3 WAT BEPAALT GELUK?

Ongeluk wordt vaak geassocieerd met ziekte en achterstand; geluk met maatschappelijk succes. Vanuit die opvatting wordt vaak gepleit voor investering in zorg, sociale zekerheid en opleiding. Er zijn echter ook stemmen die zeggen dat geluk vooral tussen de oren zit. Vanuit die hoek worden allerlei therapieën aanbevolen. Vanouds is er ook een stroming die alle ongeluk toeschrijft aan de verderfelijke samenleving, en die geluk zoekt in afwending van de wereld.

Is het ene standpunt beter dan het andere? Onderzoek leert dat geluk in belangrijke mate afhangt van de kwaliteit van de samenleving. Naarmate de maatschappij meer welvaart en rechtszekerheid biedt, zijn de mensen die er wonen gemiddeld gelukkiger. Naast de basisvoorwaarden speelt vrijheid een belangrijke rol. Mensen blijken gelukkiger naarmate ze hun leven meer naar eigen smaak kunnen inrichten; althans als die vrijheid ook gepaard gaat met een goed ontwikkeld vermogen tot kiezen. Een sterke verzorgingsstaat blijkt minder nodig. “Naarmate de maatschappij meer welvaart en rechtszekerheid biedt, zijn de mensen die er wonen gemiddeld gelukkiger”

Binnen rijke westerse samenlevingen zien we niet veel verschil tussen arm en rijk. Kennelijk is ons welvaartsniveau al zo hoog dat wat meer of minder niet echt meer uitmaakt. Hoge inkomens moeten ook worden verdiend en werk maakt niet altijd gelukkig.

Voor geluk maakt het meer uit of we rijk zijn aan sociale contacten. Zo zijn alleenstaanden over het algemeen minder gelukkig dan mensen die samenwonen, en mensen zonder vrienden hebben ook minder plezier in het leven dan mensen met vrienden. Het al dan niet hebben van kinderen maakt echter niet uit. Kinderloosheid blijkt goed gecompenseerd te kunnen worden door contacten met volwassenen. Alleen onder hoogbejaarden zijn kinderlozen slechter af, waarschijnlijk omdat die compenserende relaties dan niet meer beschikbaar zijn.

De grootste verschillen in geluk moeten worden toegeschreven aan lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dat lichamelijke gezondheid uitmaakt zal niemand verbazen. De verrassing is eerder dat het effect van ernstige aandoeningen toch nog vrij beperkt is. Psychische stoornissen hakken er meer in, ook kleinere stoornissen zoals wisselende stemmingen en neurotische trekjes. Ook tekorten in sociale vaardigheden blijken 'gelukslekken' te zijn.

De idee dat we het meest gelukkig zijn als we ons terugtrekken uit de maatschappij, wordt in zijn algemeenheid niet bevestigd. Mensen zijn meestal juist gelukkiger naarmate ze meer participeren, al hoeft dat niet per se in de meest aanzienlijke kringen te zijn.

2.4 VALT GELUK TE BEVORDEREN?

Naast alle adviezen voor een gelukkiger leven klinkt vanouds ook de waarschuwing dat er aan ons geluk niet veel te veranderen valt. Religies prediken dat de mens zijn noodlot niet kan ontsnappen en er zijn filosofen die menen dat geluk relatief is en dat het najagen van geluk ons daarom niet veel verder brengt dan een muis in een looprad. Er wordt ook wel beweerd dat geluk een vaste trek is en als zodanig ook vrijwel onveranderbaar.

Uit onderzoek blijkt echter dat geluk wel degelijk bevorderd kan worden. Enerzijds door de samenleving te verbeteren en anderzijds door de persoonlijke kwaliteiten die nodig zijn om daarin te functioneren, te versterken.

Om de leefbaarheid van de samenleving te verbeteren moet er in de eerste plaats bestaanszekerheid zijn. Voor derdewereldlanden betekent dit vooral welvaartsgroei en mensenrechten. Voor rijke landen zit de winst meer in de verdere individualisering. Voorwaarde voor de verbetering is in alle gevallen dat burgers gestimuleerd worden het lot in eigen hand te nemen. Lijdzaam wachten op Vadertje Staat levert meestal niet veel op.

Binnen ons rijke Nederland is ongeluk meestal niet een kwestie van materieel tekort. De hulpverlening met het pannetje soep heeft daardoor aan betekenis verloren. Tekorten zitten meer in de sociaal-emotionele sfeer. Die nood is minder makkelijk te lenigen met subsidies en professioneel advies. Hulpverlening is hier meer een kwestie van georganiseerde medemenselijkheid. De persoonlijke levensvaardigheden die nodig zijn om gelukkig te worden, verschillen enigszins per samenleving. In een individualistische maatschappij als de onze is het vooral van belang dat we goed voor onszelf kunnen opkomen en dat we intieme relaties weten te leggen en vast te houden. Dit valt tot op zekere hoogte te leren. Naast zelfredzaamheid speelt ook levenskunst een rol: iets moois van het leven weten te maken. Het gaat hierbij niet alleen om persoonlijke interesses en levensdoelen, maar ook om dingen in gezamenlijkheid beleven.

2.5 MOET GELUK WEL WORDEN BEVORDERD?

Voor sommigen is geluk het grootste goed en moet de waarde van alle handelen worden afgemeten aan de mate waarin dat handelen bijdraagt tot het grootste geluk van het grootste aantal. Veel religies zien dat anders en hebben eigenlijk meer waardering voor menselijk lijden. In de kritische filosofie geldt geluk als iets wat toch niet haalbaar is en dat daarom ook maar beter niet kan worden nagestreefd.

In dit geval kan onderzoek maar beperkt uitsluitsel geven. Onderzoek naar feiten kan niet bepalen of genieten van het leven moreel beter is dan er onder lijden. Onderzoeksgegevens bieden wel enig inzicht in de consequenties van het ene of andere standpunt en laten daarmee zien in hoeverre het nastreven van geluk spoort met andere waarden. In dit verband is onderzocht in hoeverre geluk het goede of juist het slechte in mensen naar boven brengt. Daarbij blijkt dat geluk mensen niet tot tevreden koeien maakt, maar de blik eerder verruimt. Gelukkige mensen blijken ook beter te functioneren in relaties met vrienden en familie, het maakt ze opener naar elkaar, maar tegelijkertijd ook minder afhankelijk. Een opvallende uitkomst is ook dat geluk goed is voor de gezondheid. Gelukkige mensen leven langer. Geluk van de burgers blijkt ook bevorderlijk voor de maatschappij. Er is bijvoorbeeld een duidelijke relatie tussen geluk en tolerantie. Gelukkige mensen hebben minder gauw zondebokken nodig, zetten zich meer in voor maatschappelijke organisaties en zijn waarschijnlijk redelijker kiezers. Kortom, met het bevorderen van geluk kan meer worden bereikt dan alleen een aangenamer leven. In een aantal opzichten maakt geluk het leven ook 'beter'. Alle reden dus om het geluk een handje te helpen. Alle reden dus om het geluk een handje te helpen”

REFERENCES

HOOFDSTUK 2: INLEIDING: WAT IS GELUK?

Bentham, J. (1789).

An introduction into the principles of morals and legislation.

Oxford, UK: Clarendon Press.

Bergsma, A., & M. Ardeli (2011).

Selfreported wisdom and happiness; An empirical investigation.

Journal of Happiness Studies. Online sinds 26-05-2011.

Easterlin, R.A. (1974).

'Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence':

89-125, in: David, P.A., & Melvin P R. (eds.). Nations and households in economic growth.

New York: Academic Press.

Layard, R. (2005).

Happiness: Lessons of a new science,

New York: Penguin.

Sen, A. (1992).

'Capability and wellbeing': 30-53, in: Sen, A., & Nussbaum, M. (eds),

The quality of life. Oxford, UK: Clarendon Press.

Veenhoven, R. (1984).

Conditions of Happiness.

Dordrecht/Boston: Reidel.

Veenhoven, R. (2000).

'The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life'.

Journal of Happiness Studies, 1: 1-39.

Veenhoven, R. (2006).

'Quality of life in modern society, Measured with Happy Life Years':

19-44, in: Yew-Kwang Ng & Lok Sang Ho (Eds.), Happiness and Public Policy, Theory, Case studies and Implications.

New York: Palgrave-Macmillan.

Veenhoven, R. (2009).

'Groter geluk voor een groter aantal. Is dat mogelijk en wenselijk?'

Ethiek & Maatschappij, Thema nummer Geluk & Politiek, 12(1): 25-50.

Veenhoven, R. (2012a).

World Database of Happiness.



Prof.dr. Ruut Veenhoven is socioloog. Hij is emeritus hoogleraar 'Sociale condities voor menselijk geluk' aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en is daar momenteel werkzaam bij de Erasmus Happiness Economics research Organization. Veenhoven is ook bijzonder hoogleraar aan de North-West University in Zuid Afrika. In zijn onderzoek zoekt hij antwoord op de vraag hoe groter geluk voor een groter aantal bewerkstelligd kan worden, zowel in publiek beleid als in private levenskeuzes. Veenhoven is directeur van de World Database of Happiness en redacteur van de Journal of Happiness Studies.