

# WAT HEET 'GELUK'?

Ruut Veenhoven<sup>1</sup>

*M&C Quarterly: Management & Consulting: Platform voor organisatieprofessionals*  
Themanummer 'Geluk' 2, 2016, blz. 18-23

Er is groeiende roep om geluk. Dat blijkt onder meer uit de stijgende verkoopcijfers van how-to-be-happy boeken en de vraag naar diensten van trainers, therapeuten en life-coaches. Dat is geen voorbijgaande hype, maar een structureel verschijnsel in de moderne meer-keuze-maatschappij, waarin een gelukkig leven mogelijk is voor de gewone man en geluk sterker afhankelijk is geworden van de levenskeuzen die je als individu maakt.

De roep om geluk heeft geleid tot een groeiende stroom aan wetenschappelijk onderzoek naar subjectief welbevinden. Daaruit weten we nu dat de meeste Nederlanders behoorlijk gelukkig zijn en dat in ons land het gemiddelde rapportcijfer voor het eigen leven tegen de 8 ligt. Deze kennis heeft de roep om geluk versterkt; we berusten niet meer in een 6 of minder omdat we weten dat het beter kan. Die roep van individuele burgers heeft ook de politiek bereikt, zoals ondermeer blijkt uit het rapport 'Sturen op geluk' van het Sociaal en Cultureel Planbureau (Van Campen e.a. 2012).

Ook organisaties worden in toenemende mate aangesproken op geluk, zowel op het geluk van hun medewerkers als op het geluk van hun klanten. Vandaar dit themanummer. Als aftrap daarvoor hierbij een analyse van het begrip zodat we weten over wat voor geluk het eigenlijk gaat.

## Kwaliteiten van leven

In de meest ruime zin verwijst het woord geluk naar *goed leven*, en is synoniem met 'kwaliteit van leven' en 'welzijn'. Daarbij blijft onbenoemd wat dat goede dan precies inhoudt. Het woord wordt echter ook in meer specifieke betekenissen gebruikt. Die specifieke betekenissen kunnen worden verhelderd aan de hand van de twee tweedelingen in **Schema 1**. Verticaal wordt daar onderscheid gemaakt tussen levenskansen en levensuitkomsten, horizontaal tussen externe en interne kwaliteiten. In combinatie leveren deze tweedelingen een vier kwaliteiten van leven op die allemaal weleens 'geluk' zijn genoemd.

<sup>1</sup> Erasmus Universiteit Rotterdam. Erasmus Happiness Economics Research Organization (EHERO) en North-West University South Africa, Optentia Research Group.  
E-mail: [veenhoven@ese.eur.nl](mailto:veenhoven@ese.eur.nl)

### *Leefbaarheid van de omgeving*

Het kwadrant linksboven betreft de kwaliteit van de leefomgeving. In het religieuze denken van vroeger gold het Paradijs als het meest leefbaar en de Hel als het minst. Over de leefbaarheid van het aardse bestaan werd meestal niet hoog opgegeven. Tegenwoordig denken we daar positiever over, maar er is veel twijfel over de leefbaarheid van organisaties, voornamelijk waar het arbeidsorganisaties betreft.

### *Levensbekwaamheid van het individu*

Een leefbare omgeving is geen garantie voor een goed leven. De kansen die de omgeving biedt moeten namelijk benut worden. Hiermee komen we bij de levensbekwaamheid in het kwadrant rechtsboven. Levensbekwaamheden zijn deels van fysieke aard; je moet kunnen ademen, eten en traplopen. Die kwaliteit van leven wordt meestal aangeduid met het woord 'gezondheid'. Daarnaast spelen ook mentale vermogens, als realisme en doorzettingsvermogen. Men spreekt in dat verband wel van 'geestelijke' gezondheid. Voor alle vermogens geldt dat ze in meerdere of mindere mate 'ontplooid' kunnen zijn, levensbekwaamheid is dus ook een kwestie van 'zelfontplooiing'. In de context van organisaties gaat het meer in het bijzonder om vakbekwaamheid en vermogen tot samenwerken.

### *Nut van leven*

Als de kwaliteit van het leven beoordeeld wordt aan de consequenties ervan voor de externe omgeving hebben we het over het 'nut' van het leven, ook wel 'zinnelijkheid' genoemd. Het nut van een leven kan ook worden afgemeten aan de bijdrage tot de menselijke beschaving, zoals baanbrekende ontdekkingen of sterven voor het vaderland, maar ook in alledaags fatsoen waardoor de samenleving kan blijven functioneren. In de context van organisaties gaat het hierbij in het bijzonder over wat er wordt bijgedragen aan een betere wereld.

### *Satisfactie*

Het vierde kwadrant rechtsonder in **schema 1** betreft de uitkomsten van het leven voor het individu zelf. We hebben het dan over de persoonlijke beleving van het bestaan en de neerslag daarvan in een gevoel van voldoening. Het woord 'geluk' wordt in toenemende mate in deze betekenis gebruikt, maar men spreekt ook wel van 'subjectief welbevinden'.

### **Vormen van satisfactie**

Met deze toespitsing op satisfactie zijn we er nog niet, want er zijn ook weer vier varianten van satisfactie die allemaal wel eens worden aangeduid met het woord 'geluk'. Zie **schema 2** dat weer is gebaseerd op twee tweedelingen, nu tussen satisfactie met bepaalde onderdelen van het leven versus satisfactie met het leven-als-geheel en voorbijgaande versus duurzame satisfactie.

### *Genieting*

Als satisfactie betrekking heeft op een deel van het leven en van voorbijgaande aard is spreken we van een 'genieting'. Genietingen kunnen van sensorische aard zijn, maar ook intellectueel. De leer dat men er goed aan doet zo veel mogelijk te genieten wordt 'hedonisme' genoemd.

### *Topervaring*

Soms ervaren we een moment van intense satisfactie waarbij het leven als geheel in beeld is. Dat is het geval als bij topervaringen een 'oceanisch' gevoel optreedt en men zich voor een moment verbonden weet met het al. Als dichters over geluk spreken is het meestal in deze betekenis. In religieuze context wordt dit soort ervaring ook wel benoemd als 'verlicht' worden. Incidentele topervaring gaat niet altijd samen met regelmatig genieten, want de topervaringen worden vaak bewerkstelligd door stelselmatig afzien.

### *Deelsatisfactie*

Als satisfactie betrekking heeft op een deel van het leven en van duurzame aard is spreken we van 'deelsatisfacties', welke veelal worden onderscheiden in 'domein'-satisfacties en 'aspect'-satisfacties. Bij domein-satisfacties gaat het om de waardering van een bepaald levensterrein, zoals huwelijk of arbeidssituatie. Bij aspect-satisfacties gaat het over de waardering op een bepaald criterium, zoals over de mate waarin het leven als uitdagend wordt ervaren en de gepercipieerde zinvolheid ervan. Soms worden bepaalde deelsatisfacties aangeduid met het woord geluk, bijvoorbeeld als gesproken wordt over een 'gelukkig huwelijk', maar de term wordt allengs meer gereserveerd voor satisfactie met het leven als geheel.

### *Levensvoldoening*

Als satisfactie betrekking heeft op het leven als geheel en van duurzame aard is spreken we van 'levensvoldoening', in het Engels 'life-satisfaction'. Deze betekenis staat centraal in 'happiness studies' en in het bijzonder in 'happiness economics'. Ook in het dagelijks taalgebruik domineert deze betekenis en ik sluit me daarbij aan in deze tekst.

### **Verschillen tussen geluk (levensvoldoening) en ander moois**

Geluk gaat vaak samen met andere kwaliteiten van leven, maar is niet het zelfde. Levensvoldoening van een individu is niet hetzelfde als de *leefbaarheid* van diens omgeving. Je kunt in ideale omstandigheden verkeren, maar toch ongelukkig zijn omdat je die kansen verknoeit. Leefbaarheid is wel een belangrijke voorwaarde voor geluk en dat geldt zeker voor de leefbaarheid van organisaties.

Levensvoldoening is ook niet hetzelfde als *levensvaardigheid*. Sommige

omstandigheden zijn voor niemand te behappen; in de hel zijn ook de meest competente mensen ongelukkig. Evenals leefbaarheid van de omgeving is levensvaardigheid wel een belangrijke voorwaarde voor geluk, al zijn niet alle vaardigheden even belangrijk voor geluk.

Levensvoldoening is ook niet hetzelfde als *nut* van je leven; bijdragen aan het nut van het algemeen kan ten koste gaan van je levensvreugde. Gepercipieerd nut van je leven is wel een aspect-satisfactie en speelt als zodanig mee in de waardering van het leven als geheel.

Geluk in de zin van levensvoldoening gaat ook vaak samen met andere vormen van satisfactie, maar is weer niet hetzelfde. Genieten is leuk, maar is geen garantie voor duurzame voldoening met het leven als geheel.

In de organisatie literatuur wordt het woord geluk vaak gebruikt voor arbeid gerelateerde satisfactie, dus voor een domein-satisfactie in het kwadrant rechts boven in [schema 2](#). Arbeidssatisfactie is echter niet hetzelfde als levensvoldoening. Dat blijkt ook uit cijfers; Nederlanders zijn gemiddeld tevredener met hun leven dan met hun baan<sup>2</sup>. De titel van het bekende boek van Peter Warr (2007) 'Work, happiness and unhappiness' is dan ook misleidend; want het boek gaat over arbeidssatisfactie, niet over geluk.

### **'Eudaimonisch' en 'hedonisch' geluk**

Dit geval staat niet op zichzelf. Nu geluk in de mode raakt wordt het woord steeds meer gebruikt om andere zaken aan de man te brengen. Bij reclame voor Coca-Cola ('Open Happiness') is dat tamelijk evident, maar in de coaching branche is het meer versluierd. Daar wordt tegenwoordig de term 'eudaimonisch geluk' gehanteerd en gepresenteerd als een hogere vorm van geluk dan 'hedonisch geluk'.

Eudaimonisch geluk is een verzamelnaam voor mooie eigenschappen, zoals authenticiteit, ontwikkeling en zinvolheid; eigenschappen die in [schema 1](#) geplaatst kunnen worden in de kwadranten rechtsboven (levensvaardigheden) en linksonder (nut). Deze set van eigenschappen wordt ook wel benoemd als 'positieve geestelijke gezondheid' en werd al in 1958 onder die noemer beschreven door Marie Jahoda. De term 'eudaimonisch' verwijst naar het woord dat Aristoteles gebruikte voor een goed leven en suggereert dat sprake is van eeuwenoude wijsheid.

Hedonisch geluk, is een ander woord voor 'satisfactie' en dekt de varianten in [schema 2](#) waaronder levensvoldoening. In de discussie wordt de term nogal eens verengt tot het kwadrant linksboven (genot).

Veel van de zaken die als 'eudaimonisch geluk' worden aangeprezen, dragen bij tot hedonisch geluk in de zin van levensvoldoening. Echter niet altijd en bij iedereen. Training op deze eigenschappen maakt daarom niet altijd gelukkiger. Het kan je ook van de regen in de drup brengen, bijvoorbeeld als grotere authenticiteit je je baan en

---

<sup>2</sup> In 2009 was de tevredenheid met het werk schaal 1-10 gemiddeld 6.6 (Rood 2009), terwijl de gemiddelde levensvoldoening in Nederland toen 7,9 was (World Values Survey 4)

je huwelijk kost. Het is daarom gewenst dat de effecten van training en coaching op geluk onderzocht worden. Wat werkt voor wie en op welke termijn? Waar blijkt het middel erger dan de kwaal? Dat is inmiddels goed onderzoekbaar met de nieuwe methoden van online 'happiness tracking', zoals de Nederlandse GeluksWijzer ([www.gelukswijzer.nl](http://www.gelukswijzer.nl))

## LITERATUUR

Boelhouwer, R. (2014)

*Kwaliteit van leven: Leefsituatie en geluk*

In Bijl, R. & Boelhouwer, J.(Redactie), 'De Sociale Staat van Nederland. 2014',  
Sociaal en Cultureel Planbureau SCP, pp. 279 - 304

Jahoda, M. (1958)

*Current concepts of positive mental health*

Basic Books, New York

Rood, N. (2009)

*Jobmeter 2009*

Ausems en Kerkvliet, arbeidsmedisch adviseurs – Hof van Twente

VanCampen, C., Bergsma, A. Boelhouwer, J., Boerefijn, J. & Bolier, L. (Redactie)  
(2012)

*Sturen op geluk: Geluksbevordering door nationale overheden, gemeenten en  
publieke instellingen*

Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), Den Haag

Veenhoven, R. (2012)

*Sturen op geluk, is dat mogelijk en wenselijk?*

In VanCampen et. Al (Red.) Sturen op geluk: Geluksbevordering door nationale  
overheden, gemeenten en publieke instellingen, Sociaal en Cultureel Plan Bureau  
(SCP) Den Haag, blz 34-47

Warr, P. (2007)

*Work, happiness and unhappiness*

Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates,

Schema 1  
Kwaliteiten van leven

Tabel 1. Kwaliteiten van leven

	<i>Extern</i>	<i>Intern</i>
<i>Levenskansen</i>	Leefbaarheid	Levensbekwaamheid
<i>Levensuitkomsten</i>	Nut	<i>Satisfactie</i>

Bron: Veenhoven 2000.

Schema 2  
Vormen van satisfactie

	<i>Voorbijgaand</i>	<i>Duurzaam</i>
<i>Levensdeel</i>	Genietingen	Deelsatisfacties
<i>Leven als geheel</i>	Topervaring	<i>Levensvoldoening</i> (geluk)