



Sommige mensen leven in weelde en voelen zich zeer ongelukkig. Anderen zijn al niet heel weinig gelukkig. Dat heeft wel tot het idee geleid dat geluk een hoogst individueel gevoel is waar geen objectieve criteria voor bestaat.

Is geluk relatief ?

‘Onzin,’ zegt de socioloog Ruut Veenhoven, ‘het gaat altijd om de bevrediging van bepaalde basisbehoeften en die zijn voor alle mensen hetzelfde.’

De moderne mens wordt geconfronteerd met steeds meer ellende om zich heen. De westerse wereld is overbevolkt en vervuild. De kranten staan vol van berichten over incest, moord en verkrachting. Nederland heeft het grootste aantal arbeidsongeschikten van Europa. De psychische hulpverlening kan de vraag niet meer aan en de trends voorspellen dat steeds meer mensen zich in hun huisje zullen terugtrekken, uit angst voor de boze buitenwereld. Een gelukkig leven lijkt een onbereikbaar ideaal te worden.

„Een mythe”, vindt Ruut Veenhoven, hoofddocent sociologie aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. „In de moderne westerse landen is het overgrote deel van de bevolking redelijk tot zeer gelukkig. In ieder geval beduidend gelukkiger dan in de ‘onbedorven’ ontwikkelingslanden van Azië en Afrika. Nederland behoort al helemaal tot de gelukkigste landen. Het blijkt dat landen met een zekere welvaart en een stabiel politiek systeem het gelukkigst zijn.”

Veenhoven is expert op het gebied van geluk. Een aantal jaren geleden zette hij een gegevensbestand op het gebied van geluk op. Onderzoek dat is gedaan naar geluk sinds 1910 uit zo’n vijftig landen is in de computer verzameld. Die verzameling leverde een schat aan gegevens op over verschillen in geluk tussen landen, perioden en sociale groepen.

VROEGER WAS GELUK ZO GEWOON Om een aantal stereotiepe denkbeelden te ontcrachten: vroeger was het niet beter. Wel is er een verschuiving in voorwaarden voor geluk te zien. Klasse, opleiding en inkomen zijn minder belangrijk geworden, terwijl intieme banden aan belang hebben gewonnen. Met name het hebben van een levenspartner is een belangrijke geluksfactor. Het wel of niet hebben van kinderen maakt daarbij niet zoveel uit.

Op het traditionele platteland blijken de mensen niet gelukkiger dan in de moderne grote stad. In tegenstelling tot wat sommige voorvechtsters van de vrouwenemancipatie beweren, blijken vrouwen gemiddeld niet ongelukkiger dan mannen. Bovendien zijn full-time huisvrouwen niet ongelukkiger dan geëmancipeerde vrouwen met een baan.

Voorstanders van een calvinistische levensstijl krijgen ook de kous op de kop. Werk maakt niet altijd gelukkig en een sobere levensstijl wordt niet beloond door meer plezier in het aardse bestaan. Juist degenen die een oog hebben voor de genoegens des levens blijken zich het meest gelukkig te voelen.

IS GELUK EEN KWESTIE VAN WENNEN?

Veenhoven zoekt antwoord op klassieke vragen rond geluk. Zoals de vraag of geluk eerder een kwestie is van hoe je tegen het leven aankijkt of van omstandigheden. Om die vraag te beantwoorden, maakt Veenhoven gebruik van het vele enquête-onderzoek op dit terrein. Door onderzoeken te vergelijken tussen landen en tussen perioden, kan hij nagaan in welke omstandigheden sommige theorieën wel of niet opgaan.

Een belangrijke theorie die volgens Veenhoven niet klopt is het idee dat geluk relatief is. Volgens die theorie maakt verbetering van omstandigheden mensen niet blijvend gelukkiger. Hun referentiekader verandert, net zoals een middelmatige wijn heerlijk is na een slechte wijn, maar tegenvalt na een goede wijn.

Een theorie waarin dit gewenningsprincipe is terug te vinden is de adaptatieniveau-theorie van Harry Helson. Daarin wordt gesteld dat mensen op grond van ervaringen en omstandigheden zich aanpassen aan een bepaald niveau van prikkels en pas reageren op prikkels die daarvan in voldoende mate afwijken. De psychologen Philip Brickmann en David Campbell leiden uit deze theorie af dat mensen in hun streven naar geluk steeds meer en anders willen. De mens wordt volgens hen nooit gelukkig, omdat men steeds hogere eisen stelt. Her streven naar geluk is daardoor als het lopen op een tredmolen; hoe hard men ook loopt, men komt niet echt vooruit.

De fout die deze psychologen volgens Veenhoven echter maken, is dat ze de adaptatieniveau-theorie, die specifiek met gewaarwordingen zoals smaak te maken heeft, toepassen op levenservaringen waarbij geen sprake is van gewenning. „Het is inderdaad zo dat bij smaak gewenning optreedt, en dat een bepaalde smaak je op den duur zelfs tegen kan staan. Maar andere behoeften blijven altijd belangrijk. De liefde houdt niet op als men in het huwelijksbootje stapt. Dan begint het pas. Je drinkt samen een kopje thee en je zegt ‘goeiemorgen schat’, dat is iets wat voortdurend doorgaat.”

Verder zijn mensen die méér van het leven willen daarom niet per se ongelukkiger. Het tegendeel is eerder waar. „Gelukkige mensen zitten vaak juist vol aspiraties.” Die aspiraties hoeven bovendien niet altijd vervuld te worden om gelukkig te zijn. „Soms is het juist leuk nog iets te wensen te hebben.”

OF VAN REALITEITSEBESEF? Aspiraties staan ook centraal in de theorie van de psycholoog Allen Parducci. Maar hij suggereert dat mensen juist ongelukkig zijn, wanneer ze hun huidige ervaringen met iets beters

vergelijken. Dat kan een betere ervaring uit het verleden zijn, maar ook een fantasie over bijvoorbeeld een ideale partner. Volgens die theorie moet men, om gelukkig te worden, niet al te hoge idealen hebben.

Er zijn inderdaad aanwijzingen dat mensen met hoge idealen minder gelukkig zijn. Volgens Veenhoven zegt dat echter niets over wat oorzaak en wat gevolg is. „Mensen gebruiken vaak vergelijkingen om te verklaren, waarom ze ongelukkig zijn. Als je ongelukkig bent kan je dat voor jezelf verklaren door te denken dat je op zoek bent naar de ideale partner. In de praktijk blijkt echter dat mensen heel gelukkig kunnen zijn met een partner die ze niet ideaal vinden.”

Een andere idee van Parducci gaat over negatieve ervaringen. Verdriet en tegenslag maken dat alle minder slechte ervaringen die erop volgen, meevallen, meent Parducci, en alle goede ervaringen zijn voortaan nog leuker. Zo hebben mensen die een vreselijke ziekte overwonnen hebben, daarna vaak meer waardering voor het leven.

Ook daar is Veenhoven het maar zeer ten dele mee eens. „Natuurlijk ben je opgelucht als je uit een dal komt, maar een ongelukkige jeugd leidt zeker niet automatisch tot een gelukkige oude dag. In werkelijkheid zie je vaker het omgekeerde. Mensen raken door slechte omstandigheden vaak zodanig beschadigd, dat ze daar altijd ongelukkiger door blijven. Dat is bijvoorbeeld duidelijk geconstateerd bij overlevenden van concentratiekampen.”

OF VAN JE VERGELIJKEN MET EEN ANDER?

Een andere variant van de theorie dat geluk relatief is, gaat ervan uit dat we ons vooral met andere mensen vergelijken. Geluk wordt dan niet zozeer bepaald door de kwaliteit van het leven, maar doordat men zich met een ander vergelijkt. Zo kan iemand die het goed heeft, maar zich vergelijkt met iemand die het nog beter heeft, toch ongelukkig zijn.

Een beroemd voorbeeld hiervan is het verschijnsel ‘realtieve deprivatie’, dat aan het licht kwam in een onderzoek onder Amerikaanse soldaten in de Tweede Wereldoorlog. Het bleek dat hoog opgeleide soldaten pessimistischer waren over hun promotiekansen dan laag opgeleide soldaten. De oorzaak daarvan was dat de hoog opgeleiden zich niet vergeleken met de minder goed opgeleiden, maar met de soldaten die even hoog waren opgeleid als zijzelf. Sindsdien wordt de theorie van de ‘relatieve deprivatie’ gebruikt om te verklaren waarom mensen juist ontevredener kunnen worden wanneer objectief gezien hun omstandigheden verbeteren.

Met diezelfde theorie is ook te verklaren, waarom mensen die her wat minder hebben best gelukkig kunnen zijn. De butler is misschien wel gelukkiger dan de kasteelheer, omdat hij zich vergelijkt met het lagere personeel waar hij deel van uitmaakt. Dit terwijl de kasteelheer zich spiegelt aan lieden van zijn stand en ongelukkig is omdat die meer aanzien genieten.

De econoom Easterlin meent bewezen te hebben dat geluk inderdaad een kwestie is van vergelijking. Hij ontdekte dat mensen niet zozeer gelukkiger worden van geld omdat ze meer koopkracht hebben, maar omdat ze meer geld hebben dan anderen.

Zo bleek uit de talrijke enquêtes die na de Tweede Wereldoorlog in de Verenigde Staten zijn gehouden dat de gemiddelde score van ervaren geluk niet toenam, ondanks een verdubbeling van de welvaart. Het effect van geld is dus relatief, concludeert Easterlin. Als het gemiddelde inkomen voor iedereen stijgt, verandert dat namelijk niets aan de positie van anderen waarmee men zich vergelijkt.

„Er is hier echter te weinig rekening gehouden met de hoogte van de welvaart”, meent Veenhoven. „Als in minder welvarende landen het gemiddelde inkomen stijgt, worden mensen daar wel degelijk gelukkiger van. En in landen waar men niet te eten heeft, is men zeker ongelukkiger.”

Geluk is niet het resultaat van een bewuste vergelijking, maar meer een onberedeneerde ervaring.

Veenhoven trekt daarom een andere conclusie: „Geluk is afhankelijk van de bevrediging van de belangrijkste behoeften. In arme landen schort daar duidelijk veel aan. In rijke landen draagt verdere toename van de materiële welvaart kennelijk niet bij tot een betere bevrediging van wezenlijke behoeften.”

BASISBEHOEFTE Een bekende behoeften-theorie is die van Abraham Maslow. Hij gaat ervan uit dat er een hiërarchie van behoeften is. Op de eerste plaats staan de behoeften aan voedsel, drinken en veiligheid, daarna

komen de behoeften aan gezelschap, respect en tenslotte die aan zelfontplooiing. Veenhoven bouwt op de theorie van Maslow voort. „Maslow heeft zich niet zo duidelijk uitgesproken over geluk, maar legt meer een algemeen verband tussen bevrediging van behoeften en psychische gezondheid.”

De behoeften waar Veenhoven op doelt zijn algemeen menselijke behoeften en deels een produkt van evolutionaire selectie. Dat wil zeggen dat deze behoeften noodzakelijk zijn voor het overleven van de menselijke soort. De behoefte om bij andere mensen te horen bijvoorbeeld. „Als je die behoefte niet had, zou je vroeger in de steppe worden opgegeten.”

Andere behoeften zijn een consequentie van het feit dat we kunnen denken, zoals de behoefte aan zin of zelfwaardering. „Omdat wij kunnen denken, beseffen we dat ons leven eindig is.”

Daarom willen we zin aan ons leven geven.” Veenhoven veronderstelt dat deze universele behoeften bevredigd moeten worden, anders voelt men zich onprettig.

Deze behoeften passen zich volgens Veenhoven niet onbeperkt aan de omstandigheden aan. Gebrek aan eten kan je volgens Veenhoven niet wegrelativeren door je doeleinden lager te stellen, gebrek aan een mes en vork wel. „Als we voedsel of gezelschap ontberen, klinkt het alarmsignaal van de honger en de eenzaamheid. Gewenning helpt dan weinig en vergelijking met de burens die hongerig zijn ook niet.”

....EN BASISMOTIES Zonder voedsel of gezelschap overleeft de mens niet. Daarom heeft de natuur de bevrediging van die behoeften niet uitsluitend aan het bewuste denken overgelaten. Dat kan ook niet, want het denken is pas later in de evolutie van de mens ontstaan. In plaats daarvan is het bevredigen van de universele behoeften veilig gesteld door het te verbinden aan emoties. „Als de basisbehoeften bevredigd zijn voel je je normaal gesproken prettig, ook al weet je dat er misschien nog meer te wensen valt.”

De theoretici van het relatieve geluk maken volgens Veenhoven de grote fout, dat ze geluk reduceren tot de gedachtenconstrucies die vergelijkingen vaak zijn. Gevoel wordt daarin gelijk gesteld aan ‘tevredenheid’. „De gevoelsmatige kant wordt zo geheel uit het oog verloren.”

Volgens Veenhoven is geluk niet zozeer een resultaat van bewuste vergelijking, maar meer een onberedeneerde ervaring die verband houdt met de mate waarin de



basisbehoeften bevredigd zijn. „Neem bijvoorbeeld de behoefte aan zinvolheid. Als je op dat vlak iets te kort komt, weet je dat vaak niet eens bewust. Je voelt je alleen onbehaaglijk.”

Als vergelijking echt zo'n grote rol speelde, dan zou dat volgens Veenhoven in onze samenleving duidelijker moeten blijken. „De wereld van Peter Stuyvesant is natuurlijk niet haalbaar voor de meeste Nederlanders en in de *rat-race* zijn meer verliezers dan winnaars. De meeste mensen zouden dus ongelukkig moeten zijn. Uit enquêtes blijkt echter dat in Nederland, en in andere landen waarin men gewend is aan wervende reclames en een behoorlijke competitie, de overgrote meerderheid van de mensen redelijk tot zeer gelukkig is.”

Her is natuurlijk wel de vraag of die enquête-gegevens betrouwbaar zijn. Doen de mensen zich tegenover een enquêteur niet gelukkiger voor dan ze eigenlijk zijn? Veenhoven: „Er is veel onderzoek gedaan om te kijken of mensen wat dat betreft eerlijk zijn. Daarbij is onder andere gebruik gemaakt van indirecte vraagtechnieken, diepte-interviews, observaties door huisgenoten en van stemmingsdagboekjes.”

Met name het laatste vindt Veenhoven interessant. Mensen erkennen makkelijker dat ze zich op een bepaald moment even rot voelen, dan dat ze zichzelf als chronisch ongelukkig beschouwen. „Uit al dat onderzoek blijkt geen opmerkelijk verschil met antwoorden op simpele enquêtevragen naar levensvoldoening.”

Geluk is dus maar voor een klein gedeelte relatief. Gelukkig maar volgens Veenhoven „Als geluk niet meet was dan een tijdelijke onderbreking van het gejang van een klein kind, dan zou er weinig reden zijn om te proberen de mensheid gelukkiger te maken.”

Hoe gelukkig bent u?

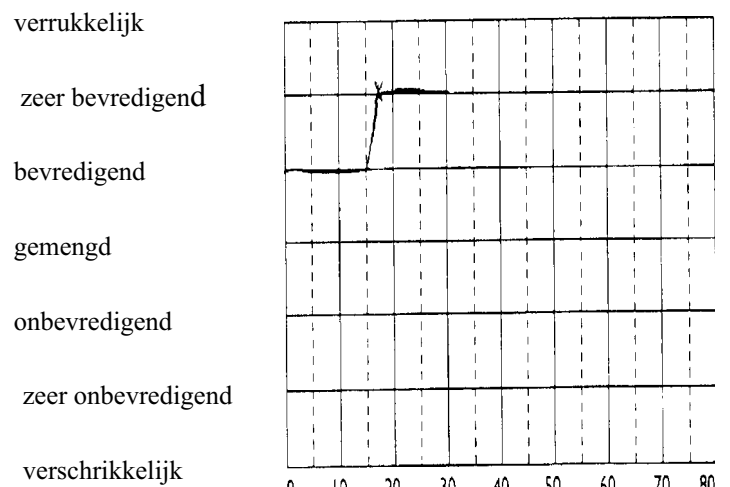
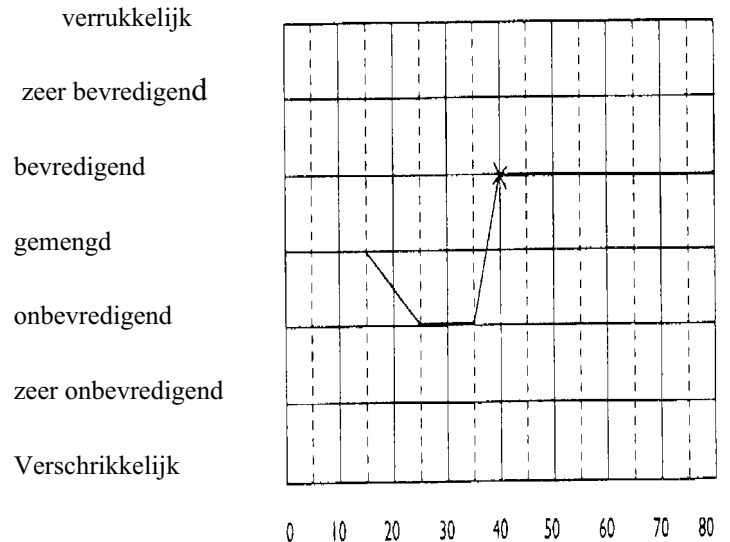
Niet iedereen heeft evenveel plezier in zijn leven. De een heeft ook meer aanleiding zich gelukkig te voelen dan de ander. Hoe is dat voor u? Hoe gelukkig bent u en waar ligt dat aan? Hieronder staan een aantal vragen waarmee u uw geluksgevoel of onvrede met het leven in kaart kunt brengen.

LEVENSVOLDOENING

Hoe tevreden bent u in het algemeen met uw leven? Deze grafiek is van een man van veertig, die zijn leven op het moment 'wel bevredigend vindt. Daarvoor was hij een stuk minder tevreden, maar zijn middelbare-schooltijd herinnert hij zich als een gemengd genoeg. Over zijn kindertijd heeft hij geen duidelijk beeld (de lijn eindigt links bij 15 jaar). Voor de toekomst verwacht hij geen veranderingen en over zijn oude dag kan hij zich nog geen voorstelling maken (hij stopt bij 55 jaar).

Hiernaast kunt u uw eigen geluksgrafiek tekenen. Zet eerst een kruisje om aan te geven hoe u op dit moment uw leven waardeert (zie voorbeeld). Laat vervolgens met een lijn naar links zien hoe u vroeger tegenover het leven stond. De lijn gaat door tot de leeftijd waarvan u zich niet meer kunt herinneren wat u toen van het leven vond. Geef daarna met een lijn naar rechts aan hoeveel voldoening u nog in het leven denkt te zullen scheppen. Ga niet verder in de toekomst dan tot waar u nog enig idee hebt van uw levenshouding.

Bedenk steeds dat het gaat om een overall waardering voor uw eigen leven als geheel.



TEVREDENHEID EN STEMMING

U hebt nu *waarschijnlijk* gemerkt dat u bij een overall waardering de nadruk op verschillende aspecten kunt leggen. Twee daarvan tevredenheid en stemming, worden hieronder nader bekeken.

Tevredenheid Als u alles bij elkaar neemt, in hoeverre voldoet uw leven dan aan uw wensen? Biedt het in het algemeen wat u wilt?

- helemaal niet nauwelijks half zo goed als ik zou willen vrij goed wat ik wil of meer weet niet

Stemming Hoe prettig of onprettig voelt u zich meestal?

- ellendig onprettig niet goed, niet slecht prettig uitstekend weet niet

Soms pakt het oordeel op 'tevredenheid' anders uit dan op 'stemming'. Er zijn bijvoorbeeld mensen die eigenlijk wel alles hebben wat ze willen maar die zich toch vaak neerslachtig voelen. Anderzijds zijn er ook mensen die zeer opgewekt door het leven gaan, hoewel ze vinden dat er van alles aan hun bestaan ontbreekt. Uiteraard zijn er ook mensen bij wie de scores op 'stemming' en 'tevredenheid' parallel lopen.

HOE BELANGRIJK VINDT U GELUK?

Hoewel niemand eraan zal twijfelen dat een gelukkig leven belangrijk is, hoeft dat niet het allerbelangrijkste te zijn.

- Hoe vaak overdenkt u hoe prettig of vervelend het leven voor u is?
 Elke dag Een keer in de week Een keer in de maand Bijna nooit
- Als u 's morgens opstaat, hoe denkt u dan meestal dat de dag voor u zal worden?
 heel prettig tamelijk prettig noch prettig noch vervelend tamelijk vervelend heel vervelend
- Hoe gelukkig zijn uw vrienden in het algemeen, vergeleken met uzelf?
 veel gelukkiger een beetje gelukkiger ongeveer even gelukkig iets minder gelukkig veel minder gelukkig
- Sommige mensen hebben alles wat doorgaans nodig is om gelukkig te zijn (gezondheid, geld, een goede baan en dergelijke), maar zijn toch niet zo gelukkig als men zou verwachten. Anderen hebben maar weinig aanleiding om gelukkig te zijn, maar zijn het toch. Hoe is dat voor u ?
Gezien mijn omstandigheden :
 voel ik me veel gelukkiger dan men zou verwachten
 voel ik me een beetje gelukkiger dan men zou verwachten
 voel ik me ongeveer zo gelukkig als men zou verwachten
 voel ik me wat minder gelukkig dan men zou verwachten
 voel ik me een stuk minder gelukkig dan men zou verwachten

BRONNEN VAN GELUK

Voor geluk zijn een heleboel oorzaken aan te wijzen. Wat maakt u gelukkig? Geef voor elke mogelijke bron van geluk aan of deze op dit moment in uw leven aanwezig is en of het bezit ervan bijdraagt aan het gevoel gelukkig te zijn.

	aanwezig	helemaal niet	een beetje	tamelijk	heel
		belangrijk	belangrijk	belangrijk	belangrijk
1. Maatschappelijke erkenning, succes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kinderen hebben en opvoeden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mijn financiële situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mijn gezondheid en fysieke conditie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mijn huis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Creatieve bezigheden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Persoonlijke groei en zelfontplooiing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Lichamelijk actief zijn en sportieve ontspanning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Religie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Verliefd zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Seks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Huwelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Het geluk van mijn dierbaren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Vrienden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Sociale activiteiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mijn uiterlijk en lichamelijk aantrekkelijk zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Mijn familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TEN SLOTTE

U kunt aan de hand van uw antwoorden op bovenstaande vragen nu uw eigen geluksgrafiek opnieuw bekijken en nagaan waarom u deze op die manier hebt getekend. Misschien is het voor u een aanleiding de grafiek te veranderen.