

GEWANTROUWD GELUK

Ruut Veenhoven

Gepubliceerd in: Psychologie, januari 1985, pp 42-45

Is geluk 'maakbaar'? Het is maar wat we er onder verstaan. Geluk als levensvoldoening is in ieder geval minder ongrijpbaar dan de sceptici beweren.

Geluk is lang beschouwd als iets wat niet van deze wereld is, als een droombeeld van dichters en mystici. De laatste eeuwen is men echter steeds meer gaan praten over geluk als iets dat maakbaar is en dat richtsnoer moet zijn in de politiek.

Die gedachte werd het scherpst verwoord door de zogeheten nuttigheidsfilosofen uit de 19e eeuw, zoals Jeremy Bentham en John Stuart Mill. Voor deze 'utilitariërs' gold geluk als het hoogste doel. Het goed en kwaad van alle handelen werd door hen afgemeten aan het geluksrendement. Die handeling die de grootste hoeveelheid geluk leverde voor het grootste aantal mensen was moreel de beste.

Met deze formule meenden ze een doorbraak te kunnen forceren in de eeuwige discussie over de voor's en tegen's van politieke principes. Door serieus de geluksconsequenties van de verschillende politieke opties te berekenen zou een keuze in principe eenvoudig kunnen zijn. De staat had in deze visie tot taak haar burgers zo gelukkig mogelijk te maken. Getrouw aan hun liberale opstelling schatten de utilitariërs overigens dat de staat zich daarvoor maar beter niet te veel moest mengen in het vrije spel der maatschappelijke krachten.

Een politiek die zich richt op geluk veronderstelt uiteraard een aanzienlijke kennis over geluk, zeker als er lange termijnvoorspellingen in het geding zijn. Met het naïeve optimisme van die tijd dachten de utilitariërs dat de wetenschap die kennis wel, zou gaan leveren. Met name de sociale wetenschappen zouden zo de weg bereiden naar een betere samenleving.

Naar veler gevoel was het ook vrij duidelijk wat mensen gelukkig maakt en was het probleem meer om die vanzelfsprekende kennis in praktijk te brengen. Het regende dan ook 'utopische' voorstellen voor een gelukkiger maatschappij. Enkele daarvan gaven de stoot tot experimenten met communale nederzettingen, zoals Walden van Frederik van Eeden. Deze probeersels liepen echter zonder uitzondering uit op spectaculaire mislukkingen.

Hoewel het gekrakeel rond die utopische blauwdrukken de sleutel-formule van het geluk iets van haar glans deed verliezen, is de utilitaristische visie toch blijvend aangeslagen. In feite vormt zij het ideologisch fundament van de moderne verzorgingsstaten, de reserves jegens staats-ingrijpen van haar profeten ten spijt.

Vanaf het begin is er ook wantrouwen geweest jegens het idee van een gelukspolitiek. Wantrouwen van sceptici die niet geloven dat geluk maakbaar is, en wantrouwen vanuit concurrerende ideologieën die geluk eigenlijk niet lusten. Die discussie is blijven steken in een uitzichtloos 'welles-nietes'; ondermeer omdat nauwelijks kon worden teruggegrepen op voldoende feitelijke kennis over geluk.

Inmiddels is, dankzij de sociale wetenschappen, wèl het nodige feitenmateriaal beschikbaar. In een promotieonderzoek heb ik 235 empirische studies naar geluk in 32 verschillende landen uit de periode 1911 - 1975 geïnventariseerd. Is aan de hand van die schat aan gegevens alsnog vooruitgang te boeken in die oude discussie? Om die vraag te kunnen beantwoorden leg ik vier bezwaren tegen de utilitaristische filosofie naast hetgeen we via onderzoek feitelijk weten over geluk.

WAT IS GELUK?

Vaak is gezegd dat de formule van het grootste geluk niets oplost, omdat ieder standpunt nu eenmaal zijn eigen definitie van geluk kent. En inderdaad is er een grote spraakverwarring rond de term geluk. Er zijn al sinds de Grieken twee soorten betekenissen in omloop: geluk als *heil* en geluk als *voldoening*, ofwel het 'ware' en het 'ervaren' geluk.

Bij geluk als 'heil' gaat het om een toestand die om enigerlei reden beschouwd wordt als 'goed' voor mensen, bijvoorbeeld geestelijke gezondheid, maatschappelijk engagement of goddelijke genade. Zo'n opvatting van geluk houdt vaak al een ideologische keuze in en is daarom niet erg geschikt om verschillen op ideologisch vlak te overbruggen.

Bij geluk als 'voldoening' gaat het om allerhande ervaringsgegevens, om plezier en pijn, om voldoening en frustratie. Die ervaringen corresponderen niet zonder meer met het ene of het andere ideologische programma. Het is dan ook over deze tweede soort van geluk dat de utilitariërs het eigenlijk hadden - geluk als de 'som van genoegens en ongenoegens'. Onduidelijk blijft of het daarbij gaat om alleen sensaties en emoties of ook om waarderende oordelen. Die hebben natuurlijk met elkaar te maken, maar het is niet allemaal hetzelfde.

In mijn onderzoek heb ik mij gericht op één variant van het ervaren geluk: de waardering van het eigen bestaan als geheel, iemands 'levensvoldoening'. De gegevens die ik hier presenteer dekken dus niet alles wat ooit geluk is genoemd.

ONMEETBAAR?

Sceptici hebben altijd gesteld dat geluk niet te meten valt en dat het berekenen van geluksrendementen dus een illusie is. Voor veel van de heilsbegrippen die als geluk zijn aangeduid, zoals 'zelfverwerkelijking', is dat inderdaad het geval. Geldt dat ook voor levensvoldoening?

Levensvoldoening is niet iets wat zich aan de buitenkant laat aflezen. Mensen die het maatschappelijk voor de wind gaat scheppen soms maar weinig plezier in het leven, terwijl anderen ondanks ziekte en gebrek wel vrede met hun bestaan hebben. Levensvoldoening kan dan ook alleen worden vastgesteld door er mensen naar te vragen. Een in enquêtes veel gebruikte vraag is bijvoorbeeld: 'Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden bent

u met uw leven?' Tegen dit soort vragen worden echter tal van technische bezwaren ingebracht.

Geen idee

Eén bezwaar is dat veelmensen geen vastomlijnd idee zouden hebben over zoiets abstracts als de kwaliteit van hun eigen leven als geheel. In antwoord op vragen daarover zouden ze daarom maar wat roepen. Dit moet dan blijken uit het feit dat betrekkelijk veel mensen geen antwoord geven op vragen naar geluk, of na verloop van tijd een heel ander antwoord. Het een noch het ander blijkt echter het geval: er is geen hoge non-respons en geen lage herhaalbetrouwbaarheid.

Een variant op dit argument is dat mensen bij gebrek aan eigen oordeel het gangbare beeld over geluk zouden aangrijpen voor hun antwoord. Als dat zo is zouden de factoren die in de publieke opinie als gelukkigmakend te boek staan, in het enquêteonderzoek sterk moeten samenhangen met geluk. Dat blijkt soms wèl, maar vaak niet het geval te zijn.

Zelfbedrog

Vaak wordt ook gezegd dat het niet gemakkelijk is om voor jezelf te erkennen dat je niet gelukkig bent en dat mensen daarom vaak meer plezier in het bestaan zeggen te hebben dan ze - diep in hun hart - weten te hebben. In dit verband wordt nogal eens verwezen naar de verdacht hoge scores in geluksenquêtes. Bij enquêtes van het Nederlandse Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt steevast zo'n 75% van de bevolking 'zeer tevreden'.

Om te schatten hoe groot de omvang van dit soort vertekening is, hebben verschillende onderzoekers antwoorden op directe geluksvragen vergeleken met indrukken op basis van herhaalde diepte-interviews en waarnemingen van non-verbaal gedrag (lichaamshouding, lachende ogen en dergelijke). Grote discrepanties traden daarbij niet aan het licht. Ook blijkt dat lang niet overall een meerderheid zegt gelukkig te zijn. In tal van landen noemt een vertrouwenwekkend groot aantal mensen zichzelf ongelukkig. Kort na de oorlog was dat ook in Nederland nog het geval.

Mooi weer spelen

Als mensen dan al bereid zijn om eigen ongeluk onder ogen te zien, blijft toch de vraag of ze ook bereid zijn dat tegenover anderen toe te geven. Met name in de Amerikaans 'grin and bear it' cultuur zou dat wel eens ongemakkelijk kunnen zijn. Met het oog daarop is nagegaan of er hooggestemder antwoorden op een vraag naar geluk werden gegeven als deze gesteld wordt in een persoonlijk interview, via de telefoon of door middel van een schriftelijke vragenlijst. Er bleek inderdaad wel enig verschil, hoewel niet zo heel erg veel. In mijn onderzoek heb ik meer van dit soort bezwaren tegen het licht gehouden. Voorlopig houd ik het erop dat mensen in de regel gewoon eerlijk antwoord geven.

VALS BEWUSTZIJN

De discussie over de definitie van geluk zet zich voort in het verwijt dat het 'ervaren' geluk van de utilitariërs in ieder geval weinig te maken heeft met wat men zich van het 'ware' geluk mag voorstellen. Met andere woorden : dat mensen wel eens heel tevreden kunnen zijn met een levenspatroon dat eigenlijk slecht voor hen is of moreel verwerpelijk.

Berusting

Heel bekend is het idee dat tevredenheid een gevolg kan zijn van berusting in het

onvermijdelijke, en dat mensen daardoor toch nog enig plezier kunnen scheppen in een leven dat in feite geen recht doet aan hun werkelijke behoeften. Daar zit zeker een grond van waarheid in; geluk vereist inderdaad dat men zijn verlangens enigszins kan relativiseren en dat men onontkoombare zaken, zoals de dood, accepteert.

Dat betekent niet dat mensen in alles kunnen berusten. Psycho-biologische basisbehoeften stellen ondergrenzen. Mensen blijken in meerderheid ongelukkig onder oorlog, honger en onderdrukking : Ook in culturen waar berusting en 'versterving' hoog in aanzien staan.

Levensvoldoening blijkt ook sterk verbonden met goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Gelukkige mensen leven langer. Als geluk overwegend gekocht wordt door ontkenning van wezenlijke behoeften zou men eerder het omgekeerde verwachten.

Oppervlakkige genoegens

Het idee dat zich gelukkig noemende mensen vaak toch iets essentieels in het leven missen kent meerdere gedaantes. De stelling bijvoorbeeld dat mensen de kwaliteit van hun leven afmeten aan de mate waarin hun verlangens vervuld zijn en dat die verlangens niet voortkomen uit hun ware natuur, maar zijn aangepaard door de kwade krachten van klasse, sekserol en commercie. 'Valse verlangens' heet dat.

Ook hierbij kan worden aangetekend dat gelukkige mensen toch aanzienlijk beter aan hun (ware) trekken blijken te komen, getuige hun betere lichamelijke en geestelijke conditie en hun langere levensduur.

Een variant op dit thema van de valse behoeften is dat het idee gelukkig te zijn sterk zou afhangen van de mate waarin men zich weet te voegen naar het wisselend modebeeld van de geslaagde mens. Tegen deze stelling in het bijzonder pleit nog dat mensen niet zo veranderlijk blijken in de waardering van hun bestaan. Bovendien wijken de onderscheidende kenmerken van gelukkige en ongelukkige mensen in verschillende opzichten nogal af van het geluksbeeld dat in de publieke opinie voorop staat.

Kortzichtig geluk

Tenslotte past in dit beeld ook de opvatting dat geluk voor de dommen is, en dat ieder die verder kijkt dan de eigen neus lang is wel ongelukkig moet worden van alle wereldproblemen die zich aan hem opdringen. Ook die opvatting vindt weinig steun in de onderzoeksgegevens. Er is géén verband tussen geluk en IQ en mensen met weinig opleiding blijken meestal juist iets minder gelukkig dan hoger geschoolden. Sprekender is nog, dat mensen die het meest geïnteresseerd zijn in sociale en politieke problemen als relatief gelukkig uit de bus komen.

BEDREIGDE VRIJHEID

Ook onder degenen die minder wantrouwend tegenover geluk als zodanig staan, heerst twijfel over de vraag of maximalisering van het geluk niet al te zeer ten koste gaat van andere hooggeschatte waarden. In liberale kringen leeft met name de vrees dat de vrijheid op het altaar van het geluk zal worden geofferd. Die angst is ook een bekend thema in de *science fiction*, zoals in Aldous Huxley's *Brave new world*.

Met de beste bedoelingen

De Amsterdamse hoogleraar filosofie Trudy van Asperen waarschuwde nog onlangs dat het utilitaristische ideaal dreigt uit te lopen in een overmatige welzijnszorg van staatswege. Met

de beste bedoelingen wordt de burger ingepakt in een verzorgingssysteem dat hem steeds meer initiatief uit handen neemt en hem allengs meer perst in het stramien van de eigen eisen. Van Asperen riep het beeld op van het 'panopticum': de modelgevangenis beschreven door de utilitarist van het eerste uur Jeremy Bentham, waarin de gevangenen onder voortdurend toezicht van hun zorgzame bewakers nuttige beroepen leren en verantwoorde boeken lezen.

Hoewel dat beeld heel krachtig is, ziet het er niet naar uit dat mensen in werkelijkheid erg gelukkig kunnen zijn in onvrijheid. De beschikbare gegevens wijzen er eerder op dat politieke vrijheid een erg belangrijke voorwaarde is voor geluk.

Tevreden koe

Een op het voorafgaande schrikbeeld aansluitende veronderstelling is dat een effectief geluksbeleid burgers passief zal maken en daarmee extra weerloos tegen gewetenloze welzijns-bureaucraten. Die veronderstelling berust echter op de achterhaalde motivatietheorie dat mensen slechts in beweging komen om 'gebrek' op te heffen en geen intrinsieke drang hebben om zelf activiteiten te ontplooien en bezigheden te zoeken.

De gegevens wijzen ook in een andere richting. Geluk blijkt eerder te prikkelen tot activiteit en gelukkige mensen blijken ook meer geneigd, het lot in eigen hand te nemen dan ongelukkige mensen. Er zijn verschillende redenen om aan te nemen dat het plezier in het leven hen daarbij ook effectiever doet opereren - onder meer omdat het hun sociale contacten vergemakkelijkt.

Dit alles wijst er op dat veel van het wantrouwen jegens geluk ongerechtvaardigd is, of op zijn minst overtrokken. Geluk is niet volstrekt ongrijpbaar en stort ons ook niet in het verderf. Dat betekent echter nog niet automatisch dat geluk dus ook het hoogste doel moet zijn. Of men geluk prioriteit wil geven boven andere waarden blijft uiteindelijk een kwestie van smaak.

Dr. R. Veenhoven is werkzaam aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam bij de Vakgroep Sociale Psychologie. Bovenstaand artikel is gebaseerd op zijn proefschrift, Conditions of Happiness, dat in een handelsuitgave is verschenen bij Reidel (Dordrecht), samen met het bronnenboek Databook of Happiness.