

VRAGEN OVER GELUK

Wat heet geluk. Hoe bepalen we hoe gelukkig we zijn. Hoe gelukkig is de oude dag?

Ruut Veenhoven¹

GERON, 2020, volume 22, issue 1

<https://gerontijdschrift.nl/artikelen/wat-heet-geluk-hoe-bepalen-we-hoe-gelukkig-we-zijn-en-hoe-gelukkig-is-de-oude-dag>

Samenvatting

Het woord 'geluk' heeft verschillende betekenissen die vaak door elkaar worden gebruikt. Er is veel energie gestoken in het uitzuiveren van die betekenissen. Op basis daarvan kunnen we nu gerichter denken over geluk. In dit artikel wordt geluk gedefinieerd als 'levensvoldoening' en onderscheiden van andere kwaliteiten van leven. De oordeelsvorming over geluk blijkt meer een kwestie te zijn van gevoelsmatige ervaring dan van verstandelijke vergelijking en daarmee meer te berusten op bevrediging van universeel menselijke behoeften dan van cultureel variabele verlangens. De oude dag blijkt een gelukkige levensfase te zijn, althans in rijke landen zoals Nederland.

Sleutelwoorden

Kwaliteit van leven, levensvoldoening, begrippen, determinanten, ouderen

1 WAT HEET 'GELUK'?

1.1 Kwaliteiten van leven

In de meest ruime zin verwijst het woord geluk naar *goed leven*, en is synoniem voor 'kwaliteit van leven' of 'welzijn'. Daarbij blijft onbenoemd wat dat goede dan precies inhoudt. Het woord wordt echter ook in meer specifieke betekenissen gebruikt, welke kunnen worden verhelderd aan de hand van de onderstaande indeling van kwaliteiten van leven.

Deze classificatie berust op twee tweedelingen. Verticaal wordt onderscheid gemaakt tussen kwaliteit van de *levenskansen* en *levensuitkomsten*. Kansen kunnen namelijk verkeren, iemand met goede kansen kan uiteindelijk toch een slecht leven hebben. Horizontaal wordt onderscheid gemaakt

¹ Ruut Veenhoven is Emeritus professor sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, Erasmus Happiness Economics Research Organization (EHERO) en bijzonder hoogleraar aan de North-West Universiteit in Zuid-Afrika, Opentia Research Program. E-Mail: veenhoven@ese.eur.nl

tussen *externe* en *interne* kwaliteiten. De toestand van de omgeving mag namelijk niet verward worden met de toestand van het individu. In combinatie leveren deze tweedelingen een vierdeling op.

Schema 1. Vier kwaliteiten van leven

	<i>Externe kwaliteiten</i>	<i>Interne kwaliteiten</i>
<i>Levenskansen</i>	Leefbaarheid	Levensvaardigheid
<i>Levensuitkomsten</i>	Nut	Satisfactie

Bron: Veenhoven, 2017

Leefbaarheid van de omgeving

In schema 1 staat het kwadrant linksboven voor de kansen op een goed leven die besloten zijn in de omgeving. Het gaat hier dus om de leefbaarheid van de omgeving, wat biologen aanduiden met het woord 'biotoop'. Net als voor andere levensvormen zijn hier allerlei fysieke zaken aan de orde, zoals schone lucht en een acceptabele temperatuur. Voor groepswezens als de mens is daarnaast ook de kwaliteit van de samenleving van belang. Je zou dat de 'sociotoop' kunnen noemen.

Deze kwaliteit van leven staat voorop in het denken van maatschappijverbeteraars.

Levensvaardigheid 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 levensvaardigheid in het kwadrant rechtsboven. Biologen spreken in dit verband van 'fitness'. Dat woord geeft goed aan dat bekwaamheden in relatie tot de omgevingseisen gezien moeten worden.

Levensvaardigheden 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 ontwikkeld kunnen zijn. Levensvaardigheid is dus ook een kwestie van 'zelfontplooiing'.

Deze kwaliteit van leven staat centraal bij mensverbeteraars, zoals onderwijzers en therapeuten.

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. Een ander woord voor hetzelfde is 'zinnelijkheid'. Het gaat hier om de feitelijke effecten, waarvan het individu zich niet bewust hoeft te zijn. Dit is dus wat anders dan gepercipieerd nut. Men kan denken een nuttig leven te leiden terwijl dat niet zo is.

Deze moeilijk grijpbare betekenis is favoriet bij zielenherders en idealisten. Nut van het leven wordt daarbij nogal eens afgezet tegen prettig leven, want dat je leven goed is voor iets anders, betekent niet automatisch dat het ook aangenaam is voor jezelf, zoals het geval is bij mantelzorgers waarvan de levensvoldoening vaak meer daalt dan van de patiënt.

Satisfactie

Hiermee komen we bij de vierde betekenis in het kwadrant rechtsonder: 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 'subjectieve levenskwaliteit' of 'subjectief welbevinden'.

Deze betekenis is niet zo duidelijk verbonden met bepaalde maatschappelijke krachten en dat lijkt ook een van de redenen dat satisfactie lang niet hoog scoorde in intellectuele discussies over het goede leven. De tijden zijn echter veranderd en tegenwoordig wordt een goed leven meer gezien als een leven dat als bevredigend ervaren wordt. Voor een analyse van de structurele achtergronden van deze verandering, zie Veenhoven 2015.

1.1 Vormen van satisfactie

Dit brengt ons bij de vraag wat 'satisfactie' dan precies is en ook hier stuiten we op verschillende betekenissen die in discussies vaak door elkaar worden gehaald. Schema 2 brengt vier varianten van satisfactie in beeld, weer gebaseerd op twee tweedelingen, nu tussen satisfactie met *levensdelen* versus satisfactie met het leven als *geheel*, en *voorbijgaande* versus *duurzame* satisfactie.

Schema 2. Vier vormen van satisfactie

	<i>Vorbijgaand</i>	<i>Duurzaam</i>
<i>Deel van leven</i>	Genieting	Deelsatisfactie
<i>Leven-als-geheel</i>	Topervaring	Levensvoldoening (Geluk)

Bron: Veenhoven, 2017

Genietingen

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, bijvoorbeeld het smullen van een goed bord erwtensoep, maar ook geestelijk, zoals het opgaan in een verantwoord boek. De leer dat men er goed aan doet zoveel 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 vaak in deze betekenis. In religieuze context wordt dit soort ervaring ook wel benoemd als ‘verlicht’ worden. Incidentele verlichting gaat niet altijd samen met regelmatig genieten, want de topervaringen worden vaak bewerkstelligd door stelselmatig afzien.

Deelsatisfacties

Als satisfactie betrekking heeft op een onderdeel van het leven en van duurzame aard is, spreken we van deelsatisfacties welke veelal worden onderscheiden in domeinsatisfacties en aspectsatisfacties. Bij *domeinsatisfacties* gaat het om de waardering van een bepaald levensterrein, bijvoorbeeld over huwelijkssatisfactie of arbeidssatisfactie. Bij *aspectsatisfacties* 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.

Satisfactie met een deel van het leven garandeert geen satisfactie met het leven als geheel; workaholics zijn meestal erg tevreden met hun werk, maar scheppen vaak toch niet zoveel voldoening in hun leven als geheel omdat ze op andere terreinen tekortkomen.

Levensvoldoening

Als satisfactie betrekking heeft op het leven als geheel en van duurzame aard is, spreken we van ‘levensvoldoening’. Het woord ‘geluk’ wordt in toenemende mate voor die betekenis gebruikt. Deze betekenis was al lang dominant in het dagelijkse spraakgebruik, maar heeft nu ook een vaste plaats in de wetenschap verworven. In de Engelstalige onderzoeksliteratuur worden de woorden ‘happiness’ en ‘life-satisfaction’ vaak als synoniemen gehanteerd.

1.3 Definitie van geluk

Elders heb ik geluk nog nader omschreven als de *overall appreciation of one’s life-as-a-whole*. Ik heb het woord gereserveerd voor de waardering van het tegenwoordige leven, en daarmee onderscheiden van herinneringen over het verleden en hoop voor de toekomst (Veenhoven, 1984: 25).

1.4 Componenten van geluk

Bij de beoordeling van hun leven maken mensen gebruik van twee bronnen van informatie, namelijk van hun gevoelens en van verstandelijke vergelijkingen.

Het vermogen tot gevoelsmatige evaluatie hebben wij gemeen met andere dieren. Alle mobiele organismen kunnen zich namelijk meer of minder prettig voelen en gebruiken die informatie om een leefbare stek te vinden. Voor een boom heeft het geen zin om zich beroerd te voelen, want hij kan toch niet weg, maar voor een kat of een mens is het een signaal om het eens ergens anders te proberen. Waarschijnlijk hebben mensen een gedifferentieerder gevoelsleven dan andere hogere dieren en kunnen ze zich door het aflezen van hun grondstemming een beter beeld vormen van hun affectieve totaalervaring. Mensen zijn zich in ieder geval meer bewust van hun gevoelens en zijn minder gebonden aan het hier-en-nu. Dit maakt het inschatten van gevoelens over langere periodes

mogelijk. De mate waarin iemand zich doorgaans prettig voelt, noem ik het *gevoelsniveau* (Hedonic level of affect).

Anders dan dieren kunnen mensen hun leven ook verstandelijk beoordelen. Het denkvermogen stelt ons in staat vergelijkingen te maken tussen wens en werkelijkheid en maakt een inschatting mogelijk van de waarschijnlijkheid dat wensen gerealiseerd zullen worden. Ik spreek in dat verband van *tevredenheid* (contentment).

Gevoelsniveau en tevredenheid kunnen worden opgevat als tussenstappen in de beoordeling van het leven als geheel die ik hier ‘geluk’ noem. Als zodanig heb ik ze benoemd als ‘componenten’ van geluk (Veenhoven, 1984: 25-23). Er zijn veel aanwijzingen dat de affectieve dimensie sterk overheerst in het totale oordeel (Veenhoven, 2009a; Kainulainen e.a., 2018). Dat is een belangrijk gegeven, want het gevoelsniveau reflecteert waarschijnlijk de mate waarin algemeen menselijke basisbehoeften bevredigd worden, en is als zodanig niet al te zeer gebonden aan cultureel variabele voorstellingen van het goede leven.

2 HOE BEPALEN WE HOE GELUKKIG WE ZIJN?

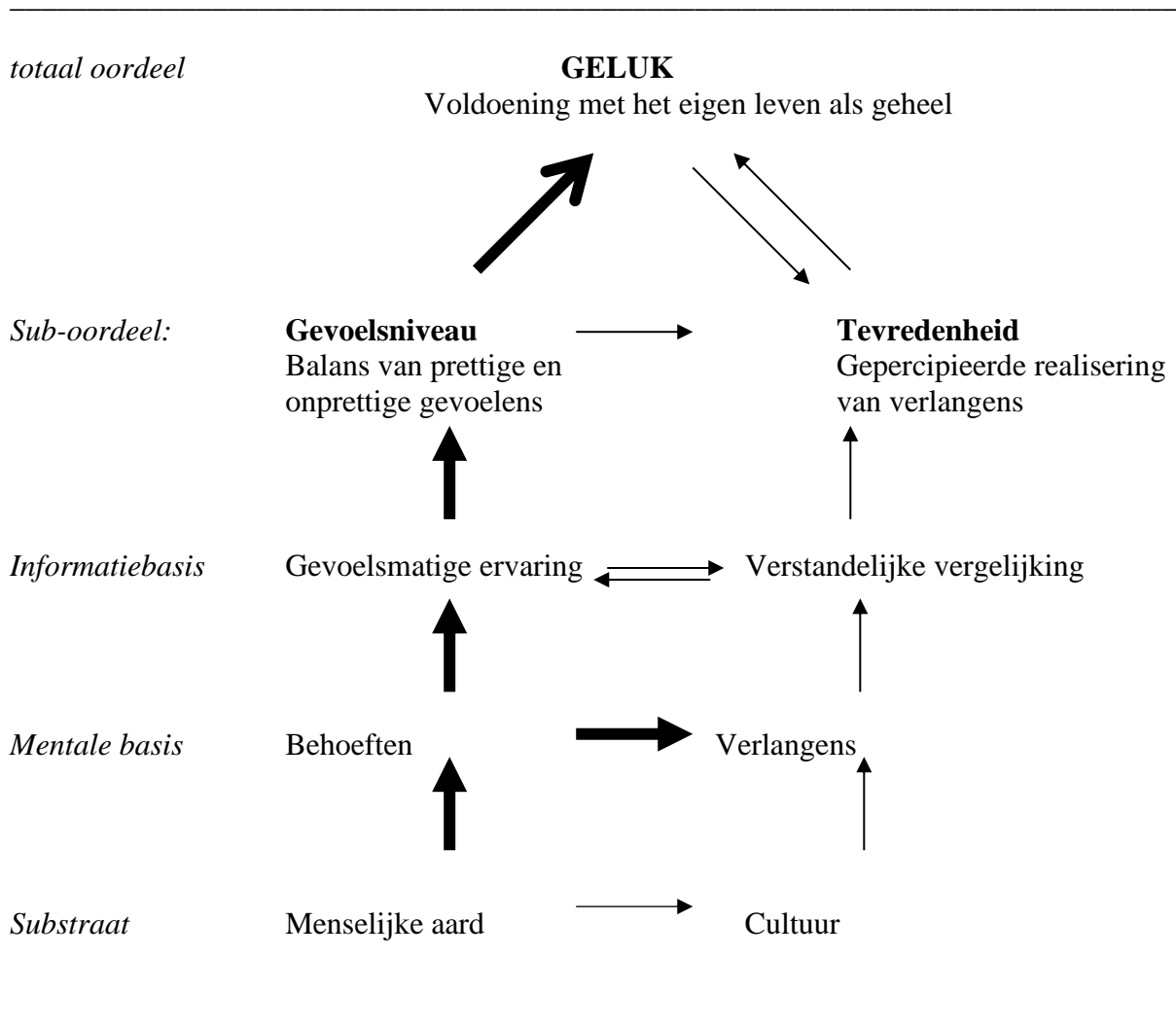
Het begripsmatig onderscheid tussen een affectieve en een cognitieve component van geluk sluit aan op twee verschillende theorieën over de mentale processen waarmee wij bepalen hoe gelukkig we zijn.

De meest gangbare theorie is dat geluk een kwestie van ‘calculatie’ is, dat wil zeggen een min of meer rationele schatting van het verschil tussen wat men verlangt van het leven en wat men denkt dat het leven biedt. In die visie is geluk een bedenksele en als zodanig niet erg belangrijk, want men kan ook anders tegen het leven aankijken. Verlangens zijn cultureel bepaald, dus is geluk dat ook. Geluk is dan ook evenzeer een kwestie van goede levensomstandigheden als van bescheiden verlangens. Feitelijke verbetering van levensomstandigheden kan ook een inflatie van verlangens in gang zetten, waardoor die verbetering niet tot een groter geluk leidt. Deze theorie is van toepassing op de cognitieve component van geluk en is samengevat in het rechter pad van schema 3.

Het is echter duidelijk dat geluk ook een kwestie van gevoel is. Als je je overwegend beroerd voelt, noem je jezelf niet gelukkig, ook al heb je alles wat je hartje begeert. Vanuit een biologisch perspectief ligt het ook meer voor de hand dat we ons geluk primair afmeten aan ons gevoel, want de voornaamste functie van ons gevoelsleven is signaleren of het goed of slecht met ons gaat. Dat gevoelsmatige stuurmechanisme is evolutionair ook ouder dan het denkvermogen, en het denkvermogen functioneert eerder als een aanvulling op gevoelsmatige oriëntering dan als een vervanging daarvan. In deze visie hangt geluk af van de mate waarin aangeboren behoeften bevredigd worden; als dat het geval is voel je je prettig, ook zonder bewustzijn van die behoeften. Omdat bewustzijn niet vereist is, speelt dit mentaal proces ook bij kinderen. Behoeften hebben zich in de evolutie ontwikkeld uit functionaliteit voor overleving van de soort. Geluk is daarom ook niet triviaal of cultureel relatief, maar verankerd in de menselijke aard.

Bij inschatting van de eigen levensvoldoening spelen beide mentale mechanismen een rol, maar niet in gelijke mate. Het gevoelsmatige pad blijkt dominant. In schema 3 is dat aangegeven met dikkere verticale pijlen. Voor een discussie over de beleidsmatige implicaties van dit inzicht kan de lezer terecht bij Veenhoven (2009b), waaraan een groot deel van deze tekst ontleend is.

Schema 3. Twee theorieën over geluk



Bron: Veenhoven, 2009a

3 HOE GELUKKIG ZIJN OUDEREN?

Onderzoek naar ‘succesvol ouder worden’ richt zich vanouds overwegend op kwaliteit van leven in brede zin en meet dat door verschillende elementen uit de schema’s 1 en 2 bij elkaar op te tellen. Een voorbeeld is de ‘Successful Aging Scale’ van Reker (2009) waarin wenselijkheden zoals gezondheid, sociale contacten en satisfacties op een hoop worden gegooid. Elders heb ik betoogd dat het geen zin heeft om levensomstandigheden op te tellen bij levensvaardigheden, want het gaat juist om de aansluiting (fit) van vaardigheden op omstandigheden. Het heeft ook geen zin om levensvoorwaarden, zoals sociaal contact, op te tellen bij levensuitkomsten, zoals geluk, omdat je juist wilt weten welke voorwaarden tot de beste uitkomsten leiden (Veenhoven, 2000 sectie 4). Goed meetbare uitkomsten zijn hoe lang en gelukkig mensen leven. Ik noem dat ‘kennelijke’ kwaliteit van

leven (Veenhoven, 2005).

Inmiddels is er ook een aanzienlijke literatuur over levensvoldoening van ouderen ontstaan. De Bibliography of Happiness bevatte per 1-1-2020 1364 publicaties over ‘Happiness in elderly’ (Veenhoven, 2020a). Een opvallende conclusie uit dat onderzoek is dat de oude dag een gelukkige levensfase is, althans in moderne welvarende landen zoals Nederland. De nadelen van verminderende gezondheid en maatschappelijke marginalisering worden kennelijk gecompenseerd door voordelen, zoals grotere keuzevrijheid en opgedane levenswijsheid.

Longitudinaal onderzoek in Duitsland toont dat de levensvoldoening enige jaren voor de dood wel begint te dalen (Gestdorf e.a., 2008), maar dat het gemiddelde op schaal 0-10 in de laatste levensmaand toch nog rond de 6 ligt (Infurna e.a., 2013), wat hoger is dan het gemiddelde van de gehele bevolking in veel landen, zoals in Rusland waar dat gemiddelde 5,7 is (Veenhoven, 2020b).

De afname van levensvoldoening aan het einde van het leven zit meer in de affectieve component dan in de cognitieve component van geluk (Okma & Veenhoven, 1999). Dat spoort met de bio-psychologische theorie in het linker pad van schema 3 en betekent dat dat behoud van geluk in die levensfase meer gezocht moet worden in bevrediging van behoeften dan aanpassing van verlangens.

Dit is slechts een greep uit het beschikbare onderzoek naar geluk van ouderen en er komt steeds meer onderzoek bij. Voor overzicht en update kan de lezer terecht in de bovengenoemde sectie over ‘Happiness in elderly’ van de Bibliography of Happiness. Suggesties voor aanvulling van die collectie stel ik op prijs en ik zoek samenwerking met onderzoekers op dit terrein voor gerichte research syntheses van al dat onderzoek.

Literatuur

Blanchflower, D.G.; Oswald, A.J. (2017). Do Humans Suffer a Psychological Low in Midlife? Two Approaches (With and Without Controls) in Seven Data Sets. *CAGE Working Paper 2017, Nr. 337*, University of Warwick.

Gerstorf, D., Lindenberger, U. & Röcke, C. (2008). Decline in Life Satisfaction in Old Age: Longitudinal Evidence for Links to Distance-to-Death. *Psychology and Aging*, 23, 154 – 168.

Infurna, F.J., Gerstorf, D. & Schupp, J. (2013). Linking Concurrent Self-Reports and Retrospective Proxy Reports About the Last Year of Life: A Prevailing Picture of Life Satisfaction Decline. *Journal of Gerontology Series B*, 69, 695 – 70.

Kainulainen, S., Saari, J. & Veenhoven, R. (2018). Life satisfaction is more a matter of feeling well than having what you want: Tests of Veenhoven's theory. *International Journal of Happiness and Development*, 4 (3) 209-235.

Okma, P. & Veenhoven, R. (1999). Is langer leven nog wel leuk? Levensvoldoening van hoogbejaarden in 8 EU-landen. *Sociale Wetenschappen*, 42, 38-62.

Reker, G.T. (2009). A brief manual for the Successful Aging Scale (SAS), Dpt. of Psychology, Trent University, Canada.

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht-Boston: Reidel (Nu Springer-Nature).

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life, *Journal of Happiness Studies*, 1 (1) 1-39.

Veenhoven, R. (2005). Apparent quality of life: How long and happy people live. *Social Indicators Research*, 71, 61-86.

Veenhoven, R. (2009a). How do we assess how happy we are? In: Dutt, A.K. & Radcliff, B. [eds.], *Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach*, (pp. 45-69) Cheltenham: Edward Elger Publishers.

Veenhoven, R. (2009b). Groter geluk voor een groter aantal: Is dat mogelijk en wenselijk? *Ethiek en Maatschappij*, Themanummer 'Geluk en Politiek', 12: 25-50.

Veenhoven, R. (2015). Happiness: History of the concept. In: James Wright (ed.) *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*, 2nd edition Vol. 10, pp 521-525, Oxford Elsevier.

Veenhoven, R. (2017). Measures of happiness: Which to choose? In: Brulé, G. & Maggino, F. (Eds.) *Metrics of Well-being*, Springer, Dordrecht, Part II `Measurement Issues` pp. 65-84.

Veenhoven, R. (2020a). 'Happiness in elderly', *World Database of Happiness, Bibliography of Happiness*, Erasmus Universiteit Rotterdam. Geraadpleegd op 1-11-2020 via https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_bib/src_pubs.php?mode=1&Subject=346

Veenhoven, R. (2020b). Average happiness in 82 nations 2010-2018: How much people enjoy their

life-as-a-whole on scale 0 to 10, *World Database of Happiness*, Erasmus Universiteit Rotterdam
Geraadpleegd op 1-11-2020 via https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php?mode=8

Minisamenvatting

Geluk als 'levensvoldoening'. Hoe bepalen we hoe gelukkig we zijn? Dit artikel beschrijft de rol van affectieve ervaring en cognitieve vergelijking en hoe dat uitpakt in de derde levensfase.