

GROTER GELUK VOOR EEN GROTER AANTAL

Is dat mogelijk en wenselijk?¹

In Ethiek & Maatschappij, Themanummer Geluk & Politiek 1^e trimester 2009, ACADEMIA PRESS, jaargang 12 nr. 1 mei, blz. 25-50. ISSN: 1373-0975.

Ruut Veenhoven²

Samenvatting

Er is groeiende steun voor de opvatting dat sociaal beleid zich meer moet richten op groter geluk voor een groter aantal burgers. Met de herleving van die klassieke leer wordt ook kritiek daarop actueel. Critici van het utilitarisme menen dat groter geluk voor een groot aantal mogelijk noch wenselijk is. In dit artikel worden hun bezwaren onderzocht. Daarbij wordt gebruik gemaakt van inzichten uit sociaal wetenschappelijk onderzoek naar geluk in de zin van levensvoldoening. Voor dat soort geluk blijken de bezwaren niet op te gaan.

Abstract

These days, there is growing support for the idea that social policy should aim at greater happiness for a greater number. This come-back is accompanied by a revival of the discussion on utilitarian moral philosophy and of rule-utilitarianism in particular. Critics argue that greater happiness for a greater number of people is neither possible nor desirable. This paper considers their objections in the light of social scientific research on happiness in the sense of life-satisfaction. It appears that the objections do not apply for this kind of happiness.

1 INLEIDING

Pogingen om het lot van burgers in een land te verbeteren beginnen steevast met het bestrijden van evidente misstanden, zoals honger en epidemieën. Als die problemen enigszins zijn opgelost verschuift de aandacht naar ruimere en meer positieve doelen. Om die reden is er nu een stijgende belangstelling voor ‘geluk’ en verschijnt de utilitaristische filosofie weer op het toneel.

1.1 Moraal van het grootste geluk

Beginselen van goed en kwaad werden lang afgeleid uit goddelijke openbaring, zoals de ‘Tien Geboden’. In de 17^e eeuw ging men het moreel gehalte van handelingen meer beoordelen op basis van de gevolgen daarvan en werd ‘geluk’ richtinggevend. Die gedachte is uitgewerkt door Jeremy Bentham (1789) in zijn principe dat goed is wat uiteindelijk het grootste geluk voor het grootste aantal oplevert. Bentham definieert geluk daarbij als subjectieve waardering van het bestaan, in zijn woorden als ‘the sum of pleasures and pains’.

De toepassing van deze leer op het individuele handelen blijkt op problemen te stuiten. Eén probleem is dat vaak moeilijk voorzien kan worden wat het effect op het geluk zal zijn. Een ander probleem is dat goed bedoeld gedrag verkeerd kan uitpakken. Bijvoorbeeld het geval van de liefhebbende moeder die een kind verzorgt dat zich later ontpopt als een moordenaar. Moeders kunnen meestal niet voorzien wat er van hun kind terechtkomt en onvoorwaardelijke moederliefde kun je moeilijk moreel veroordelen.

Het principe is beter toepasbaar op algemene regels, zoals de regel dat moeders goed voor hun kinderen moeten zorgen. Dat soort regels komt ten goede aan het geluk van de meeste mensen. Deze variant staat bekend als ‘regelutilitarisme’ en is het meest relevant bij de inrichting van de samenleving. Bij deze variant kan men ook gebruik maken van onderzoek naar effecten op het geluk van de gemiddelde mens.

Bentham paste het principe van regelutilitarisme toe op de wetgeving, onder meer op het vlak van eigendom en doodstraf. Het principe is ook toepasbaar op verdelingsvraagstukken, zoals op de vraag welke mate van inkomensongelijkheid aanvaardbaar is. Dat gebeurt momenteel nog niet vaak, althans niet expliciet. Toch wint het principe terrein in de politiek, vooral in het Verenigd Koninkrijk (Donovan et. al., 2003; Layard, 2005).

1.2 Bezwaren tegen het streven naar groter geluk voor een groter aantal

Deze leer is zeer bekend, maar ook zeer omstreden. Vanouds worden er twee soorten bezwaren tegen ingebracht. Ten eerste zijn er *pragmatische* bezwaren die er op neerkomen dat geluk niet maakbaar is. Ten tweede zijn er *ideologische* bezwaren die zeggen dat je het ook niet moet willen.

1.3 Doel en opbouw van dit artikel

De discussie over die bezwaren is tot nu toe voornamelijk vanuit de filosofische leunstoel gevoerd. Inmiddels is geluk echter onderwerp van sociaal wetenschappelijk onderzoek geworden en de inzichten die dat heeft opgeleverd kunnen nu in de discussie worden ingebracht. Dit artikel rapporteert een poging daartoe. Ik begin daarom met een kenschets van het sociaal wetenschappelijk onderzoek naar geluk, in het bijzonder van de definiëring en meting van geluk in die traditie (§ 2). Vervolgens bespreek ik de vraag of bevordering van geluk mogelijk is (§ 3) en daarna de vraag of dat wel wenselijk is (§ 4). Ik sluit af met een conclusie (§ 5).

2 ONDERZOEK NAAR GELUK

Vanouds is geluk een onderwerp van de filosofie en pas in de tweede helft van de 20e eeuw werd geluk ook onderwerp van sociaal wetenschappelijk onderzoek. Vanuit verschillende hoeken kwam het onderzoek toen vrijwel gelijktijdig op gang; in de sociologie rond het thema 'sociale indicatoren, in de gerontologie bij studie van 'succesvol ouder worden', in de psychologie als uitvloeisel van denken over 'positieve geestelijke gezondheid', in de gezondheidswetenschappen door onderzoek naar 'kwaliteit van leven' en in de economische wetenschap de thema's 'welvaart' en 'nut'.

In de jaren 1990 zijn in verschillende landen centra voor onderzoek naar kwaliteit van leven ontstaan, waarin geluk een grote rol speelt. De meeste onderzoekers zijn inmiddels verenigd in een internationale onderzoeksassociatie, de 'International Society for Quality of Life Studies'². Er is inmiddels een apart tijdschrift, genaamd 'Journal of Happiness Studies'³ en resultaten van het empirisch onderzoek naar geluk worden bijeengebracht in de 'World Database of Happiness'⁴. Voor dit artikel wordt uit die laatste bron geput.

2.1 Het begrip geluk

Het woord geluk heeft verschillende betekenissen en de discussie wordt behoorlijk bemoeilijkt doordat 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.

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

Leefbaarheid van de omgeving

In **overzicht 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 maatschappijhervormers.

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

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

Deze kwaliteit van leven staat centraal bij mensverbeteraars, zoals onderwijzers en therapeuten. Ook de politiek filosoof Sen (1985a, 1985b) wijst op het belang van 'capabilities' als criterium voor kwaliteit van leven.

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.

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 beroepspraktijken. Toch is dit wel de betekenis die Bentham voor ogen had met zijn omschrijving van geluk als de "*sum of pleasures and pains*".

2.1.2 Vormen van satisfactie

Met deze toespitsing op satisfactie zijn we er nog niet. Mensen zijn namelijk in staat tot een zeer gedifferentieerde waardering van hun bestaan. **Overzicht 2** brengt vier varianten van satisfactie in beeld. Deze begripsclassificatie is weer gebaseerd op twee tweedelingen, nu

tussen satisfactie met *levensdelen* versus satisfactie met het leven als *geheel*, en *voorbijgaande* versus *duurzame* satisfactie.

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, bv. 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 meestal 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. Elders heb ik deze betekenis 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).

Dit is de betekenis waar het om gaat in de leer van het grootste geluk. Het mag duidelijk zijn dat Bentham niet opriep tot het najagen van kortstondige genoegens als in het kwadrant linksboven in [overzicht 2](#). Zijn utilitarisme mag dan ook niet worden gelijkgesteld met hedonisme. Het is ook nogal evident dat het hem niet ging om incidentele topervaringen, als aangeduid met het kwadrant linksonder in [overzicht 2](#) en eveneens dat het in zijn leer niet gaat over satisfactie met delen van het bestaan, zoals consumptie of carrière (kwadrant

rechtsonder). Dat hem die betekenissen toch in de mond zijn gelegd, zegt meer over het debat dan over de leer.

Ik gebruik het woord geluk hier verder dan ook in de zin van duurzame voldoening met het leven als geheel.

2.1.3 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 *hedonisch gevoelsniveau*.

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*.

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). 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 variabele voorstellingen van het goede leven. Ik kom hier nog op terug.

2.2 Meting van geluk

Geluk in de zin van levensvoldoening is iets wat we in gedachte hebben en kan daarom gemeten worden door er naar te vragen. Wat dat betreft is geluk niet anders dan hoofdpijn. Net als hoofdpijn kan geluk ook wel enigszins geschat worden aan de hand van non-verbaal gedrag en fysiologische indicatoren, maar vragen is vooralsnog de beste methode.

Manieren van ondervraging

Er bestond aanvankelijk veel reserve tegenover het rechtstreeks vragen naar geluk. Er werd betwijfeld of mensen hun leven als geheel wel kunnen overzien en of ze eerlijk antwoord geven. Daarom werd in de jaren 1960 geëxperimenteerd met indirecte ondervraging. Geluk werd onder meer afgeleid uit levensverhalen, dromen en associaties. Voor het laatste werd gebruik gemaakt van projectieve methoden zoals de *Rohrschach Test* (interpretatie van inktvlekken) en de

Thematic Apperception Test (analyse van thema's in verhaaltjes die respondenten bij plaatjes verzinnen). Dit zijn nogal bewerkelijke methoden en de validiteit blijft dubieus. Er werd ook gebruik gemaakt van multimomentopnamen, meestal in de vorm van dagboekjes waarin de stemming genoteerd wordt. De bedoeling was hiermee de vertekening door wenselijkheid en herinnering te beperken. Ook deze methoden zijn nogal bewerkelijk. Van het begin af aan is daarom ook vaak rechtstreeks gevraagd naar de waardering van het leven als geheel. Bij een vergelijking van de verschillende methoden bleek dat vrijwel dezelfde informatie op te leveren (Wessman & Ricks 1966).

Directe ondervraging over geluk gebeurde aanvankelijk aan de hand van lijstjes met tien tot twintig vragen. Een voorbeeld is de veel gebruikte *Life Satisfaction Index* (Neugarten & Havinghurst & Tobin 1961). Het gebruik van meerdere vragen heeft psychometrische voordelen en sluit aan bij een traditie in de psychologie, die vaak te maken heeft met eigenschappen waarvan het individu zich niet bewust is, zoals de mate van 'neuroticisme'. Bij geluk gaat het echter om iets waarvan het individu zich per definitie wèl bewust is. Bij psychologische testen gaat het ook vaak om eigenschappen die moeilijk afgebakend kunnen worden, en meet men het verschijnsel aan de clustering van zaken die er wel iets mee te maken moeten hebben. Neuroticisme is ook hiervan een voorbeeld. Bij geluk gaat het echter om een helder concept, namelijk over de voldoening met het leven als geheel. Geluk kan daarom ook met één enkele vraag gemeten worden. Dat heeft als voordeel dat men aan de formulering van de vraag goed kan beoordelen of het wel gaat over geluk in de hier gehanteerde definitie. Bij meerdere vragen wordt de gezamenlijke betekenis al gauw onduidelijk en kunnen er ook items insluipen die eigenlijk over wat anders gaan.

Gangbare enquêtevragen

Omdat geluk gemeten kan worden met een enkele directe vraag werd het een gangbaar item in grootschalige publieksenquêtes. Ter illustratie twee voorbeelden van directe vragen over levensvoldoening.

Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden bent U tegenwoordig met Uw leven als geheel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ontevreden									tevreden

Deze vragen naar levensvoldoening veronderstellen dat mensen een balans van hun leven hebben opgemaakt. Dat is niet vereist voor het stemmingsniveau. Men hoeft niet diep over het eigen leven na te denken om toch te weten hoe prettig men zich over het algemeen voelt. Mede daarom wordt in veel enquêtes ook gevraagd naar de gangbare stemming. Een van de vragen luidt als volgt:

Hoe voelt U zich meestal?

- bijna altijd prettig (4 punten)
- meestal prettig (3 punten)
- even vaak prettig als onprettig (2 punten)
- meestal onprettig (1 punt)

Validiteit

Hoewel al deze vragen vrij duidelijk zijn kan er bij beantwoording toch van alles misgaan. Respondenten kunnen zich gelukkiger voordoen dan ze zijn, of aangeven hoe gelukkig ze denken te moeten zijn in hun omstandigheden in plaats van hoe gelukkig ze zich echt voelen. Deze twijfels zijn aanleiding geweest voor veel onderzoek. Daarbij is echter niet gebleken dat de antwoorden op dit soort vragen iets anders meten dan waarvoor ze bedoeld zijn. Helemaal zeker weet je dat nooit, waar vooralsnog heeft deze methode alle testen op validiteit doorstaan (Veenhoven 1998).

Betrouwbaarheid

Antwoorden op vragen naar geluk blijken wel gevoelig voor kleine variaties in de methode van bevraging, zoals voorafgaande vragen, de formulering van de antwoordopties, kenmerken van de interviewer, het weer, etc. Daardoor kan bij eenzelfde persoon de ene meting een zeven opleveren en een andere een zes. Dit gebrek aan precisie bemoeilijkt analyses op individueel niveau. Bij vergelijking van groepsgemiddelden is het een minder groot probleem, omdat toevalsfluctuaties daar tegen elkaar wegvallen. Bij toepassing in beleid gaat het vooral om dat laatste.

Vergelijkbaarheid

Dat antwoorden op vragen naar geluk een goed beeld geven van de werkelijke levensvoldoening van respondenten betekent nog niet dat ze zinvol vergeleken kunnen worden tussen personen. Het antwoord 'zeer gelukkig' betekent voor persoon A misschien niet hetzelfde als voor persoon B. Er zijn hier twee vragen in het geding, ten eerste of de ervaringen equivalent zijn en ten tweede of equivalente ervaringen adequaat gecommuniceerd kunnen worden. Op beide vragen zijn negatieve antwoorden gekomen.

Dat gelukservaringen equivalent zouden zijn wordt onder meer bestreden door Williams (in Smart & Williams 1973) die stelt dat geluk afhangt van de realisering van aspiraties en dat mensen nu eenmaal verschillende dingen willen. Geluk wordt daarbij opgevat als tevredenheid. Op soortgelijke wijze is betoogd dat genietingen niet vergelijkbaar zijn, bv. omdat een fijnproever een meer gedifferentieerde smaak heeft dan een kleuter. Geluk wordt hierbij opgevat als genot. In beide redeneringen gaat het dus om wat anders dan over geluk in de zin van levensvoldoening.

In § 2.1.3 is al aangestipt dat geluk in belangrijke mate bepaald wordt door het stemmingsniveau en als zodanig meer zegt over de bevrediging van algemeen menselijke behoeften dan de realisering van idiosyncratische verlangens. In § 4.2.1 komt nog ter sprake dat geluk gezien kan worden als een adaptief signaal en dat dit biologisch perspectief aardig aansluit bij de feiten. In dat licht is het niet zo aannemelijk dat de ervaring erg verschilt tussen exemplaren van de menselijke soort. Net als bij pijn en angst zal sprake zijn van een algemeen menselijk ervaringspectrum met marginale variaties daaromheen.

Dan de vraag of geluk communiceerbaar is. Ook dat is aannemelijk vanuit een biologisch adaptief perspectief, omdat dit evidente voordelen biedt in de strijd om het voortbestaan. Geluk blijkt dan ook in alle culturen herkend te worden aan dezelfde gelaatsuitdrukkingen (Ekman & Friesen 1975) en alle talen kennen ook woorden voor geluk. Weliswaar hebben de verschillende

woorden die daarvoor gebruikt worden enigszins verschillende connotaties, maar bij vergelijking van antwoorden op verschillend geformuleerde enquêtevragen zien we toch stevast dezelfde rangorde tussen landen (Veenhoven 1993: 55).

Als de bezwaren hout snijden moet dat ook blijken uit de verklarende kracht van geluksmetingen. Die moet dan namelijk nihil zijn. Wanneer antwoorden op de vraag naar geluk bij iedere respondent wat anders betekenen zullen we geen statistische verbanden te zien krijgen; als je niets met iets correleert, is de correlatie nul. Het onderzoek toont echter stevige verbanden, zowel tussen landen als binnen landen. Daarover meer in § 3.3.

3 IS BEVORDERING VAN GELUK MOGELIJK?

Het streven naar geluk voor een groot aantal is vaak als 'illusionair' betiteld en geassocieerd met 'utopisch' denken. Veel geluk zou niet mogelijk zijn in de menselijke conditie. Dat idee heeft vele vaders. Een religieuze oorsprong ligt in het geloof dat de mens is verdreven uit het Paradijs en dat het aardse bestaan dient ter loutering. Wetenschappers hebben meer profane redenen aangedragen. Freud (1929) meende dat gelukservaringen naar hun aard kortstondig zijn en dat geluk van het individu zich ook niet verdraagt met de eisen van de samenleving. De mens is daarom gedoemd tot chronisch ongeluk. In diezelfde lijn stelde Adorno dat geluk niet meer is dan een tijdelijke ontsnapping uit ongeluk, zulks vaak ten koste van gezond realiteitsbesef (Rath 2002). De psychologische gewenningstheorie is minder zwartgallig in de voorspelling dat geluk schommelt rond een neutraal niveau (Brickman & Campbell 1971), maar een overwegend positieve beleving van het bestaan zit er in die visie ook niet in.

3.1 Is groot geluk mogelijk?

Zoals gezegd bedient het empirisch onderzoek naar geluk zich van enquêtevragen. De antwoorden op die vragen blijken overwegend positief, althans in moderne landen zoals België en Nederland. Een typische uitkomst is weergegeven in [overzicht 3](#). Als geluk wordt uitgedrukt in rapportcijfers van 0 tot 10 komt het gemiddelde voor Nederland op 7,5 en in België op 7,3. Die waarden liggen ver boven het schaal midden van 5.

Dit betekent dat geluk geen vluchtig verschijnsel kan zijn. Als geluk een uitzonderlijke en voorbijgaande ervaring is kom je in een steekproef niet op een dergelijk hoog gemiddelde. De theorie dat geluk een tijdelijke ontsnapping uit chronisch ongeluk is blijkt in dit licht ook onjuist. De feiten wijzen eerder op het omgekeerde.

Dit wil niet zeggen dat iedereen overal even gelukkig is, want er zijn grote verschillen in gemiddeld geluk tussen landen. Zie [overzicht 4](#). Toch ligt het wereldgemiddelde momenteel tegen de 6 en dat is ook boven neutraal. Groot geluk voor een groot aantal is kennelijk mogelijk.

3.2 Is groter geluk mogelijk?

Valt hier nog iets aan te verbeteren? Verschillende wetenschappers denken van niet. Er zijn psychologen die menen dat geluk goeddeels aangeboren is of duurzaam verankerd in de persoonlijkheid en dat een betere samenleving dus niet zal resulteren in gelukkiger mensen. Sommige sociologen komen tot dezelfde conclusie omdat ze geloven dat geluk een kwestie van vergelijking is en dat vergelijkingsstandaarden zich steeds aanpassen. In dat verband worden de VS vaak aangehaald als voorbeeld: in dat land is de materiële welvaart verdubbeld zijn sinds de Tweede Wereldoorlog, maar zou het gemiddelde geluk gelijk gebleven zijn (Easterlin 1974). Die geleerden hebben het echter mis. Ten eerste blijkt het gemiddelde geluk van burgers in een land sterk afhankelijk van de kwaliteit van de samenleving, denk aan het geval van Zimbabwe in [overzicht 4](#) met een gemiddelde van 3,9. Ten tweede is het gemiddelde geluk in landen niet onveranderlijk. In [overzicht 5](#) zien we een gestage toename van het gemiddelde geluk in Denemarken gedurende de laatste 30 jaar en een dramatische daling van het gemiddelde geluk in Rusland na de Roebelcrisis midden jaren 1990.

[Overzicht 4](#) biedt ook een direct antwoord op de vraag of groter geluk mogelijk is. Denemarken scoort met een gemiddelde van 8,2 hoger dan de 7,5 in Nederland en 7,3 in België. Wat in Denemarken kan moet ook kunnen in Nederland en België. Denk niet dat dit een kwestie van volkskarakter is, want in [overzicht 5](#) kan men zien dat het gemiddelde geluk is gestegen in Denemarken. Een dergelijke stijging heeft zich ook voorgedaan in tal van andere landen (Veenhoven & Hagerty 2006).

Welbeschouwd is het ook nogal wereldvreemd om te denken dat geluk onveranderlijk is. Allereerst leidt het weinig twijfel dat het mogelijk is om mensen *ongelukkig* te maken. Er wordt vaak gewaarschuwd dat goedbedoelde pogingen om mensen gelukkiger te maken wel eens een omgekeerd effect kunnen sorteren. Geluk is dan dus kennelijk wél veranderlijk.

Vanuit een functionalistisch gezichtspunt is het ook niet aannemelijk dat geluk in wezen onveranderlijk is. Zoals al aangestipt kan men geluk zien als deel van onze adaptieve uitrusting. In die visie reflecteert geluk de mate waarin behoeften bevredigd worden en informeert daarmee over de leefbaarheid van de omgeving en over de adequaatheid van het eigen gedrag daarbinnen. Anders dan de zogeheten ‘emoties’ is geluk geen probleemspecifiek signaal, maar meer een globaal achtergrondsignaal waarmee de algemene toestand van het organisme in het oog wordt gehouden. Als zodanig zijn gewaarwordingen van ongeluk en geluk vergelijkbaar met rode en groene signaallichtjes op sommige machines. Rode lichtjes signaleren *dat* er iets aan de hand is, maar niet *wat*. Groen betekent dat de machine naar behoren draait. Zo bezien zou het wel vreemd zijn als aan de menselijke machine steeds hetzelfde lichtje bleef branden. Als geluk een vaste karaktertrek is valt ook niet te begrijpen waarom het besef ervan überhaupt in het menselijk repertoire is gekomen en waarom de ervaring zo indringend is.

3.3 Is geluk maakbaar?

Dat veel mensen gelukkig *zijn*, betekent nog niet dat ze middels sociaal beleid gelukkiger *gemaakt* kunnen worden. Net als de wind kan geluk een natuurverschijnsel zijn waarop we geen vat kunnen krijgen. In dit verband worden verschillende bezwaren ingebracht.

Een veel genoemd bezwaar is dat we nog onvoldoende weten over geluk en dat ook niet te weten zullen komen omdat het verschijnsel te complex is. In die lijn wordt onder meer gesteld dat condities voor geluk sterk verschillen naar cultuur en persoonlijkheid, dat er allerlei ingewikkelde interacties in het spel zijn en dat waarschijnlijk nooit begrepen zal worden wat zich allemaal tussen de oren afspeelt.

In deze context wordt ook vaak melding gemaakt van de beperkingen aan sociale sturing. De hele idee van 'social engineering' zou inmiddels achterhaald zijn door een geschiedenis van voortdurende mislukkingen, gewaarwording van onbedoelde effecten en groeiend inzicht in de complexiteiten van het beleidsproces.

Al die overwegingen leiden tot de conclusie dat planmatige bevordering van geluk illusoir is. Pogingen om groter geluk voor het grootste aantal te bewerkstelligen kunnen dus alleen maar op teleurstellingen uitlopen, of erger, ons van de wal in de sloot helpen.

3.3.1 *Voorwaarden voor geluk te variabel?*

Net als bij gezondheid het geval is, kunnen bevorderlijke condities voor geluk in kaart worden gebracht middels epidemiologisch onderzoek. We kunnen empirisch vaststellen wat voor omstandigheden kenmerkend zijn voor meer en minder gelukkige mensen en wat voor veranderingen in omstandigheden verandering in geluk ten gevolge hebben. Er is al flink wat van dat onderzoek gedaan waaruit de volgende conclusies kunnen worden getrokken:

Externe voorwaarden

Geluk hangt deels af van de leefbaarheid van de omgeving (kwadrant links boven in schema1). Die externe voorwaarden zijn deels van fysieke aard, zoals schone lucht, en deels van sociale aard, zoals onderling vertrouwen. Vooral over de sociale condities voor geluk is inmiddels veel bekend.

Leefbaarheid van samenleving: Geluk blijkt sterk afhankelijk van het soort maatschappij waarin men leeft. In **overzicht 4** zagen we al sterke verschillen in gemiddeld geluk in een aantal landen en **overzicht 6** brengt achterliggende maatschappijkenmerken in beeld. In weerwil van politiek correcte gedachten over gelijkwaardigheid van culturen blijken mensen toch duidelijk gelukkiger te zijn in de meest moderne samenlevingen van deze tijd. Kennelijk sluit niet iederemaatschappijvorm even goed aan op de menselijke aard, net zo goed als niet iedere sloot even geschikt is voor de kikker. Meer hierover in Veenhoven (1999, 2006).

Positie in samenleving: Het empirisch onderzoek naar geluk was aanvankelijk sterk gericht op sociaaleconomische verschillen binnen landen. Meer dan de sociaaleconomische positie bleek de sociaal-emotionele positie van belang. Mensen zonder vaste partner en weinig vrienden zijn gemiddeld minder gelukkig. Zelfgekozen intieme relaties blijken hierbij belangrijker dan inbedding in de lokale 'gemeenschap'. Deze effecten op geluk zijn niet in alle landen hetzelfde.

Inkomen maakt heel wat meer uit in arme landen dan in rijke landen. Anderzijds blijkt het verschil in geluk tussen gehuwden en ongehuwden overall ter wereld ongeveer even groot. Kennelijk is de behoefte aan een partner universeel. **Overzicht 7** vat enige bevindingen samen.

Interne voorwaarden

Geluk wordt ook bepaald door de mate waarin omgevingskansen benut kunnen worden. Zie **overzicht 8**. Bij het ontbreken van essentiële levensvaardigheden kan men zelfs in het Paradijs nog ongelukkig zijn.

Gezondheid Bij de levensvaardigheden gaat het allereerst om 'storingsvrij' functioneren, d.w.z. dat er niet iets mis is met lichaam of geest. Er is dan ook een duidelijk verband tussen geluk en lichamelijke gezondheid, waarbij echter opvalt dat mensen toch redelijk gelukkig kunnen zijn ondanks ernstige lichamelijke beperkingen. Het verband met psychische gezondheid is sterker. Relatief kleine psychische stoornissen kunnen het geluk heel nadelig beïnvloeden. Dat effect lijkt zich vooral voor te doen in individualistische landen. In die landen is het effect op levenskeuzen en relaties ook groter.

Autonomie Dit sluit aan bij allerlei bevindingen die duiden op een positief effect van psychologische autonomie. Gelukkige mensen onderscheiden zich door een duidelijk en positief zelfbeeld. Ze zijn ook assertief en kunnen tegen een stootje. Ze gaan ervan uit dat ze greep hebben op het eigen bestaan (interne controle oriëntatie) en handelen daar ook naar. Dat zijn natuurlijk weer eigenschappen die goed van pas komen in een individualistische samenleving. Het verband met geluk blijkt dan ook minder sterk in collectivistische landen zoals Japan.

Levenskunst Ongetwijfeld spelen ook verschillen in persoonlijke levenskunst een rol, maar dat aspect laat zich vooralsnog minder makkelijk documenteren. Toch zijn er wel aanwijzingen dat bepaalde levensstijlen niet erg bevredigend zijn. Exclusief materialistisch georiënteerde mensen blijken gemiddeld minder plezier in het leven te scheppen. Voor mensen die het steeds in kicks zoeken geldt hetzelfde. Een leven van gematigde en gevarieerde genoegens lijkt op den duur het meest bevredigd. Epicurus wordt daarmee in het gelijk gesteld.

Het blijft nog goeddeels gissen hoe al die omstandigheden zich uiteindelijk in levensvoldoening vertalen. Er zijn wel modellen in omloop (Veenhoven 1997: 46) maar het onderzoek naar causale processen staat nog in de kinderschoenen. Voor toepassing in beleid is dat overigens geen overwegend bezwaar. We moeten weten *wat* werkt, maar niet noodzakelijk precies *hoe* het werkt. Van veel geneesmiddelen is de werking ook nog onbekend terwijl ze toch onmiskenbaar bijdragen tot een betere gezondheid.

4 IS BEVORDERING VAN GELUK WENSELIJK?

Dat geluk bevorderd *kan* worden betekent nog niet dat dit ook *moet*. Er zijn namelijk veel twijfels over de wenselijkheid van groot geluk voor een groot aantal. Allereerst wordt betwijfeld of geluk wel zo'n zegen is. Ten tweede wordt betwist dat geluk boven alle andere waarden gesteld kan worden. Ten derde wordt gesteld dat de beleidsmatige bevordering van geluk kan leiden tot evident onwenselijke uitkomsten, zoals onrecht en onzelfstandigheid. Over deze bedenkingen is al een uitgebreide filosofische discussie gevoerd. Goede overzichten daarvan zijn te vinden bij Smart & Williams (1973) en Sen & Williams (1982). In het bestek beperk ik me tot die punten van de discussie waaraan het sociaalwetenschappelijke geluksonderzoek iets kan toevoegen.

4.1 Is geluk wel zo wenselijk?

Er is op verschillende manieren betoogd dat geluk eigenlijk helemaal niet zo'n groot goed vertegenwoordigt. Daarbij wordt steeds uitgegaan van een bepaalde visie op de aard van geluk.

Oppervlakkig genot?

Geluk wordt vaak afgedaan als sensorisch genot; het streven naar maximalisering ervan wordt daarmee dan gediskwalificeerd als plat hedonisme. Deze argumentatie treffen we onder meer in de sciencefiction roman 'Brave New World' (Huxley 1932), waar de onderdanen van een utilitaristische heilsstaat zich verlekken aan seks en soma⁵, maar niet ontvankelijk zijn voor hogere genoegens en zich ook niet bewust zijn van hun situatie.

Dat is inderdaad maar een beperkt genoegen, maar dit noem ik ook geen geluk. Het gaat hier om wat ik eerder benoemd heb als 'genietingen', de betekenis in het linksboven kwadrant van **overzicht 2**. Eigenlijk gaat het om een nog beperktere betekenis daarvan, namelijk alleen sensorische genoegens. Hier gaat het echter om geluk in de zin van levensvoldoening, de betekenis rechtsonder in **overzicht 2**. Dat is een veel breder concept, waarin hogere genoegens en existentieel besef ook een plaats hebben.

Voorts is het een misverstand om te denken dat mensen alleen maar plezier beleven aan passieve consumptie. Net als andere dieren ontlenen wij ook voldoening aan het oplossen van problemen en de ontwikkeling van onze vermogens. Dat is biologisch ook uiterst functioneel. Maslow (1954) spreekt in dit verband van 'groeibehoeften'.

Escapistische kick?

Op soortgelijke wijze is geluk voorgesteld als een extatische zinsbegoocheling waarmee men zich even onttrekt aan de grauwe realiteit van alledag. Het bevorderen van geluk wordt daarmee dan gediskwalificeerd als 'escapisme'. Deze voorstelling treffen we onder meer bij Adorno (Rath 2002). In dit geval gaat het eigenlijk over de betekenis die ik met het woord 'topervaring' heb aangeduid en die in **overzicht 2** in het kwadrant linksonder geplaatst is. Dat is heel wat anders dan geluk in de betekenis van levensvoldoening. Hoezeer die zaken verschillen blijkt ook uit empirisch onderzoek. Mensen die veel topervaringen rapporteren,

blijken gemiddeld minder voldoening in het leven als geheel te scheppen (Diene et. al. 1985b).

Dubieus 'succes'?

Geluk wordt ook wel gelijk gesteld met het gevoel 'het gemaakt te hebben'. Geluk wordt daarmee dan gediskwalificeerd als sociaal conformisme, of erger, als asociaal ellebogensucces in een verderfelijke prestatimaatschappij. In de meest eenvoudige variant van deze redenering wordt het woord geluk gebruikt voor satisfactie met een bepaald levensgebied, namelijk de carrière en verwijst dan naar de betekenis rechtsboven in [overzicht 2](#).

Dat is weer niet hetzelfde als waar het hier om gaat, namelijk de voldoening met het leven als geheel die in het overzicht in het rechts onder kwadrant is geplaatst. Tevredenheid met maatschappelijk succes voegt meestal wel toe aan de voldoening met het leven als geheel, maar het effect is niet zo sterk. Empirisch onderzoek toont correlaties in de orde van +.30.

Arbitraire vergelijking?

De gelijkstelling van geluk aan maatschappelijk succes maakt soms ook deel uit van een bredere argumentatie waarin geluk slechts een kwestie van sociale vergelijking is. In die visie wordt geluk bepaald door de mate waarin men denkt beter af te zijn dan mensen met wie men zich vergelijkt. Geluk zegt dan weinig over de kwaliteit van de samenleving. Men kan dan immers gelukkig zijn in erbarmelijke omstandigheden, zolang men het maar beter heeft dan de bureu. Ook kan geluk dan vergroot worden door het leed in andere landen flink onder de aandacht te brengen.

In deze redenering wordt geluk gelijkgesteld aan een bepaald soort 'tevredenheid'. Dat is weer niet precies hetzelfde als levensvoldoening. In § 2.1.3 is tevredenheid geplaatst als een cognitieve 'component' van geluk, naast de affectieve component van het stemmingsniveau. De voldoening met het leven als geheel wordt maar gedeeltelijk bepaald door verstandelijke vergelijking en bij die vergelijkingen gaat het ook niet alleen om sociale vergelijking. Zoals al opgemerkt wordt geluk voornamelijk bepaald door het stemmingsniveau, d.w.z. de affectieve component.

Cultuur relatief?

In deze lijn van kritiek wordt geluk ook wel gezien als uitvloeisel van een sociaal bepaalde visie op het goede leven. De achterliggende cognitieve theorie is dan ruimer en ziet geluk als het gepercipieerde verschil tussen wens en werkelijkheid, waarbij zowel wensen als werkelijkheidpercepties gezien worden als sociale constructies. Ook in deze redenering wordt geluk gereduceerd tot de cognitieve dimensie ervan en wordt voorbijgegaan aan het feit dat levensvoldoening in belangrijke mate bepaald wordt door het hedonistische gevoelsniveau.

De culturrelativistische theorie van geluk vindt weinig steun in de beschikbare onderzoeksresultaten. Op grond van die theorie zou men namelijk niet verwachten dat geluk zo sterk gerelateerd is met landkenmerken als welvaart en vrijheid (cf. [overzicht 8](#)). Als geluk afhangt van de realisering van lokale waarden zou corruptie geen afbreuk aan het geluk moeten doen in landen waarin dit tot de 'goede gewoonten' behoort. In de data tekent zich

echter een universele trend af. Dat geldt ook voor mensenrechten. Hoewel die lang niet overal aanvaard worden zien we toch een universeel verband. Vanuit een cultuurrelativistisch gezichtspunt is ook niet goed begrijpelijk dat er zoveel overeenstemming is in correlaten van geluk binnen landen ([overzicht 8](#)). Het is bekend dat opvattingen over het huwelijk sterk verschillen tussen landen, maar hierboven hebben we gezien dat het verschil in geluk tussen gehuwden en ongehuwden overal vrijwel gelijk is.

De feiten sluiten beter aan op de theorie dat er universele menselijke behoeften zijn en dat geluk afhangt van de mate waarin sociale condities bevrediging van die behoeften mogelijk maken. In de cultuurrelativistische theorie bestaan geen aangeboren behoeften maar alleen sociaal geconstrueerde verlangens. Qua motivatie zou de mens dus als een onbeschreven blad ter wereld komen, wat moeilijk voorstelbaar is in een evolutionair perspectief.

Dit punt laat zich illustreren met een analogie. Op het vlak van voeding bestaan voorkeuren, deels van persoonlijke aard en deels cultureel bepaald. In sommige culturen is varkensvlees bijvoorbeeld taboe. Die voorkeuren zijn analoog aan de 'verlangens' uit de relativistische theorie. Los van die voorkeuren hebben wij natuurlijk bepaalde voedingsstoffen nodig, zoals eiwitten en vitamines. Dat zijn werkelijke 'behoeften'. Vervulling van die voedingsbehoeften is bepalend voor onze gezondheid en niet het volgen van een culinaire voorkeur. Hoe men zijn voedingsstoffen binnen krijgt is niet zo belangrijk; het gaat erom dat het gebeurt. Dat geldt ook voor psychologische behoeften in relatie tot geluk. Ook bij geluk gaat het erom dat behoeften bevredigd worden en niet zozeer hoe. Meer hierover in Veenhoven (1991, 1997 en 2009b)

4.2 Is geluk het meest wenselijk?

Dat geluk wenselijk is, betekent nog niet dat het als *meest* wenselijk moet worden beschouwd. Dat is echter wel de gedachte in het radicale utilitarisme van Bentham. Die ideologie wordt op twee gronden bestreden. Allereerst wordt betwist dat één enkele waarde voorop gesteld kan worden. Ten tweede is betoogd dat er betere kandidaten zijn om als ultieme waarde te fungeren. Het eerste punt betreft een klassieke discussie tussen waardemonisten en waardepluralisten. Monisten (waaronder utilitaristen) menen dat het stellen van een heldere prioriteit noodzakelijk is om tot een hanteerbare moraal te komen. Pluralisten betogen dat dit tot absurditeiten leidt en strijdigheid is met morele intuïties (bv. Rawls 1971). Aan die discussie kan ik op grond van het geluksonderzoek niets toevoegen. Ik beperk me daarom tot de vraag of geluk voorkeur verdient *indien* men het er over eens zou zijn dat één bepaalde waarde vooropgesteld moet worden. Bij bespreking van die vraag onderscheid ik twee argumentaties, ten eerste redenen waarom geluk de meest geschikte eindwaarde is en ten tweede waarom andere waarden zich daar minder voor lenen.

4.2.1 *Waarom geluk een geschikte eindwaarde is*

Vanouds is het primaat van geluk verdedigd met de klassieke argumenten van Bentham en Mill. Inmiddels kan dit standpunt ook verdedigd worden vanuit een biologisch adaptief perspectief.

Natuurlijke drang

Bentham (1789) meende dat het streven naar geluk de mens is aangeboren en dat een realistische moraal op die menselijke natuur moet aansluiten. Dit blijkt uit zijn bekende uitspraak "*Nature has placed mankind under the governance of two sovereign masters, pain and pleasure*" (p. 17). Dat iets natuurlijk is, betekent echter nog niet zonder meer dat het ook als wenselijk beschouwd moet worden; agressie is ook een natuurlijke impuls. Verder blijkt de menselijke motivatie toch wat complexer dan Bentham dacht. Geluk is eerder een secundaire motivatie dan een primaire drijfveer en mensen kunnen ook besluiten hun geluk op te offeren aan iets wat ze mooier vinden (Veenhoven 2009b). Dat neemt niet weg dat geluk wel iets is dat de meeste mensen aanspreekt.

Enig doel in zichzelf

Mill (1861) beargumenteerde het primaat van geluk op een andere manier. Hij stelde dat men zich bij waarden als vrijheid en gelijkheid kan voorstellen dat ze instrumenteel zijn voor iets anders, maar dat dit bij geluk niet het geval is en dat geluk dus de enige waarde is die puur om zichzelf wordt nagestreefd (Walton 2002). Daarover kan men echter met hem van mening verschillen. Menig idealist vindt zijn ideaal belangrijker dan het geluk dat het oplevert en men kan geluk ook bevorderen omdat het goed is voor wat anders.

Signaleert goed gedijen

Het nieuwe inzicht in de adaptieve functie van geluk verschaft een stevigere legitimatie. Zoals hierboven aangegeven kan geluk gezien worden als een psychobiologisch signaal dat ons informeert over de leefbaarheid van de omgeving waarin wij verblijven en over de adequaatheid van ons handelen daarin. Die functionaliteit van geluk is moeilijk aantoonbaar als zodanig, maar veel van de inmiddels bekende feiten over geluk sluiten er wel op aan.

Geluk betekent dan meer dan dat iemand zich prettig voelt, en duidt ook op goed functioneren. Goed functioneren betekent niet alleen vervulling van gebreksbehoeften, maar ook vervulling van groeibehoeften (Maslow 1954). In dit verband breng ik **overzicht 1** in herinnering; geluk (rechtsonder) reflecteert de mate waarin de combinatie van externe levensomstandigheden (linksboven) en innerlijke levensvaardigheden (rechtsboven) menselijk functioneren mogelijk maken. Zo bezien is geluk dus een indicator voor de kwaliteit van de gehele leefsituatie, d.w.z. voor de bovenste kwadranten in **overzicht 1**. Geluk indiceert in hoeverre de noodzakelijke *minima behaald* zijn en de *mix consistent* is; bijvoorbeeld, of de samenleving wel voldoende keuze biedt en of gelegenheid tot kiezen aansluit op het vermogen om keuzes te maken. Geluk is daarom de meest omvattende indicator van levenskwaliteit waarover wij kunnen beschikken. Elders heb ik dat in meer detail onderbouwd (Veenhoven 2000).

Een beperking is wel dat geluk een antropocentrische indicator is. Groot geluk voor een groot aantal betekent dat mensen goed gedijen, maar zegt niets over de natuur, althans niet over natuur die mensen niet echt nodig hebben. Geluk zegt dus niet alles, maar wel veel. Geluk is ook geen onfeilbare indicator. Net als bij signaallampjes aan een machine kunnen er defecten in optreden. Ongegronde depressie is daar een voorbeeld van. Op individueel niveau stelt dat beperkingen aan de betrouwbaarheid van de indicator. Het beleid werkt echter primair met groepsgemiddelden waarin toevalsstoringen tegen elkaar wegvallen.

Deze adaptieve visie op geluk verschaft ook een antwoord op de kritiek van Nozick (1989: 99-117), die met een gedachte-experiment probeerde te bewijzen dat geluk niet kwalificeert als hoogste waarde. Dat experiment houdt in dat men zich voor moet stellen om blijvend in een geluksmachine te kunnen stappen waarin men zich volmaakt gelukkig zal voelen. Nozick voorspelt dat maar weinigen dat zullen doen, omdat een weldenkend mens het echte leven verkiest boven artificieel geluk. Nozick demonstreert daarmee inderdaad de beperkte betekenis van geluk als zodanig, maar verliest datgene wat geluk indiceert uit het oog. Bij het signaallampje op de machine gaat het ook niet primair om het prettige groene licht, maar om de betekenis daarvan. Voor de moraal van het grootste geluk is die indicatieve betekenis ook de belangrijkste boodschap.

4.2.2 *Waarom geluk geschikter is als andere eindwaarden*

Men kan de zaak ook anders benaderen en nagaan of geluk beter kwalificeert als hoogste waarde dan concurrerende eindwaarden. In de loop der tijden zijn heel andere eindwaarden aangeprezen. In de Christelijke traditie worden godsvrucht en naastenliefde vaak voorop gesteld en vanuit de Verlichting vrijheid, gelijkheid en zelfontplooiing. Dat zijn allemaal goede zaken, maar een probleem is dat er teveel van dat goede kan zijn. Vrijheid kan bijvoorbeeld ontaarden in chaos en gelijkheid kan leiden tot stagnatie. Zelfs zoiets moois als 'ontplooiing' heeft zijn grenzen. Wij hebben meer mogelijkheden dan wij allemaal kunnen ontwikkelen en al te veel investering in ontwikkeling gaat ten koste van productiviteit.

Al die waarden hebben dus een optimum, en de moeilijkheid is dat we meestal niet weten waar dat optimum ligt. Een extra complicatie is dat die optima niet overal en altijd hetzelfde zijn, maar variëren met de omstandigheden. Het optimum voor vrijheid ligt bv. lager in landen waar de scholingsgraad laag is dan in hooggeschoolde landen (Veenhoven 1999). Waar die optima liggen kan niet vooraf berekend worden, maar wel achteraf worden afgeleid aan de consequenties voor geluk. Als mensen er massaal ongelukkig van worden past het ideaal kennelijk niet meer op de menselijke maat. Van geluk kan ik mij minder goed voorstellen dat het teveel wordt, zeker niet als ik denk in termen van gelukkige levensjaren. Verder lijkt geluk ook de meest zelfcorrigerende waarde. Als geluk disfunctioneel wordt gaat dat al snel ten koste van zichzelf. Beleid dat zich richt op het grootst mogelijke geluk zal het optimum dus scherp in het oog moeten houden. Bij waarden als 'gelijkheid' en 'ontplooiing' is die correctie minder vanzelfsprekend.

4.3 Gaat maximalisering van geluk ten koste van andere waarden?

Ook als met geluk op zich niets mis is, kan maximalisering ervan wel negatieve consequenties hebben op andere hoog gewaardeerde zaken. In dat verband wordt wel gezegd dat groter geluk voor een groter aantal wel eens ten koste zou kunnen gaan van de menselijke waardigheid en de moraal. De al eerder gememoreerde sciencefiction roman 'Brave New World' schetst daar een somber beeld van. Die bedenkingen betreffen in de eerste plaats mogelijke negatieve effecten van *geluk als zodanig*. Tevredenheid zou decadentie in de hand werken en daarom op de lange termijn slecht uitpakken voor mens en maatschappij. Daarnaast wordt ook gewezen op mogelijke negatieve consequenties van het beleidsmatig *bevorderen van geluk*, in het bijzonder als geluk primaat krijgt boven alle andere waarden. Dat is de grootste zorg van critici van het utilitarisme.

4.3.1 *Leidt geluk tot verval?*

De mate waarin mensen voldoening scheppen in hun leven kan van invloed zijn op hun denken en hun gedrag en mogelijk zelfs op hun gezondheid. Hierover doen verschillende verwachtingen de ronde, zowel negatieve als positieve.

Genoemde negatieve consequenties

Wat betreft negatieve consequenties is een gangbare veronderstelling dat geluk mensen onkritisch en zelfgenoegzaam maakt, en daarmee initiatief en creativiteit fnuikt. Maatschappelijk zou dat tot stagnatie leiden en uiteindelijk tot verval. In die visie is het eigenlijk maar beter ook dat mensen ietwat ongelukkig door het leven gaan, omdat dit ze scherp houdt. Een andere negatieve consequentie die veel genoemd wordt is dat geluk egoïsme in de hand werkt. De gedachte daarbij is dat ongeluk bindt en dat geluk zelfgenoegzaamheid in de hand werkt. Empathie met de minder fortuinlijke medemens zou afnemen en de aandacht voor eigen genoegens toenemen. Ook dat zou uiteindelijk zijn weerslag hebben op de samenleving. Gemeenschapsbanden zouden er door verzwakken en de tendens tot een atomistische consumptiemaatschappij zou versterkt worden. In deze lijn wordt ook wel voorspeld dat geluk een genotszuchtige levenshouding in de hand zal werken. Dat zou niet alleen ten koste gaan van arbeidzaamheid en diepgang, maar ook leiden tot uitpattingen en verslavingen. Het streven naar geluk wordt dan gelijkgesteld met hedonisme.

Al deze bezwaren betreffen vooral de korte termijn. Als ze hout snijden, zou geluk zich op de lange termijn teniet doen en zouden wij daarmee vanzelf tot een heilzame toestand van ongeluk moeten terugkeren.

Genoemde positieve gevolgen

Anderzijds worden ook positieve effecten genoemd. Een positieve beleving van het bestaan zou juist het goede in de mens versterken: het zou een activerende uitwerking hebben en openheid voor anderen bevorderen. Met minder persoonlijke frustraties zou de maatschappij ook beter functioneren, conflicten zouden minder snel uit de hand lopen en de publieke meningsvorming zou realistischer zijn. Ook op het vlak van intieme relaties worden wel positieve effecten van

geluk verwacht. Deze opvatting leeft vooral in de humanistische psychologie en in de recentere 'positieve' psychologie. Naast gevolgen op gedrag worden ook effecten op de gezondheid genoemd. Plezier in het leven zou mensen minder vatbaar maken voor stress en zou een gezonde levensstijl in de hand werken. Mede daardoor zou geluk beschermen tegen ziekte en herstel bevorderen. Deze gedachte is gangbaar in de populaire gezondheidspsychologie.

Geobserveerde gevolgen van geluk

Al weer enige tijd geleden heb ik een overzicht gegeven van het toen beschikbare onderzoek ter zake (Veenhoven 1988, 1989). Inmiddels is er veel meer onderzoek gedaan en de resultaten daarvan zijn samengevat door Lyubomirsky, Diener en King (2005). Al dat onderzoek biedt geen bevestiging van het beeld dat geluk mensen tot tevreden koeien maakt. Geluk blijkt eerder een stimulans tot actie.

Gelukkige mensen zijn geïnteresseerder in de buitenwereld en doen meer voor verbetering daarvan; ze geven bv. meer aan goede doelen en maken vaker gebruik van hun stemrecht. Geluk blijkt mensen ook wat socialer te maken. Wie plezier in het leven schept, gaat daardoor meestal makkelijker om met partner en kinderen. Gelukkige mensen hebben ook meer succes op de huwelijksmarkt. Er is veel longitudinaal en experimenteel onderzoek dat de causaliteit van geluk bevestigt. Er zijn ook geen aanwijzingen dat geluk genotzucht in de hand werkt. Het gebruik van genotsmiddelen is typisch gematigd onder gelukkige mensen (Veenhoven 2003) en hun hoge activiteitsniveau getuigt niet van passieve zinnelijkheid. Een opvallende uitkomst is ook dat geluk bevorderlijk is voor de levensduur. Gelukkige mensen leven langer. Het effect van al dan niet gelukkig zijn is vergelijkbaar met al dan niet roken. Ook hier is duidelijk sprake van een causaal effect, niet alleen is gezondheid bevorderlijk voor geluk, maar geluk bevordert ook de gezondheid (Veenhoven 2008).

Al met al blijkt geluk het gedragsrepertoire te *verbreden* en bestaansbronnen op te *bouwen* (Fredrickson 2005).

4.3.2 Leidt het primaat voor geluk tot onrecht?

Aanvaardt men geluk als ultieme waarde, dan is de consequentie dat andere waarden ondergeschikt worden. In geval van strijdigheid moeten andere waarden dus wijken. Het is dan legitiem om zaken als vrijheid en gelijkheid te offeren op het altaar van geluk.

Die mogelijke consequentie staat centraal in de filosofische discussie over het utilitarisme. Voor tegenstanders is dit de belangrijkste reden om die leer af te wijzen (Smart & Williams 1973, Sen & Williams 1982). Als alternatief wordt dan veelal gekozen voor basisrechten, zoals door Rawls (1971) of bevordering van weerbaarheid (bv. Sen 1985a). Rechtljnige verdedigers van het utilitarisme brengen daar tegenin dat dit allemaal niet veel waard is als je er niet gelukkig van wordt (Barrow 1991), maar revisionisten pleiten voor een zodanige aanpassing van de leer dat dit niet kan gebeuren, onder meer door aanvaarding van minimale grondrechten en door prioriteit te geven aan het bestrijden van ongeluk.

Het sociaal wetenschappelijk geluksonderzoek werpt geen nieuw licht op de vraag wat de beste keuze is bij zulke morele dilemma's, maar informeert ons wel over de mate waarin die zich in de werkelijkheid voordoen. Dat is geen overbodige luxe, want de filosofische

discussie over dit onderwerp wordt voornamelijk gevoerd aan de hand van ‘gedachte-experimenten’.

Strijdig met mensenrechten?

Het recht op vrijheid van meningsuiting zou beperkt kunnen worden met een beroep op de gemoedsrust van het grootste aantal en hinderlijke minderheden zouden kunnen worden uitgesloten omdat de meerderheid daarvan gelukkiger wordt. Dat zou allemaal kunnen, maar gebeurt het ook? Het landvergelijkend onderzoek geeft een ander beeld.

In **overzicht 6** hebben we gezien dat burgers gemiddeld gelukkiger zijn in landen waarin mensenrechten gerespecteerd worden. We zagen soortgelijke verbanden met afwezigheid van corruptie en het functioneren van de democratie. Zo bezien is er dus geen strijdigheid met geluk.

Strijdig met persoonlijke autonomie? Er is ook gewaarschuwd dat bevordering van geluk kan ontaarden in een al te bedillende verzorgingsstaat die de burgers alle initiatief uit handen neemt en hen daarmee onzelfstandig maakt (Van Asperen 1981). In naam van het geluk zou ook een politiek van brood en spelen gevoerd kunnen worden, waardoor het kritisch vermogen ondermijnd wordt. Dit zou allemaal kunnen leiden tot aantasting van de persoonlijke zelfbeschikking en daarmee van een stuk menselijke waardigheid. Ook dit doemscenario is mooi beschreven in 'Brave New World'.

Weer blijkt de werkelijkheid anders. Geluk gaat juist samen met persoonlijke autonomie. Bij vergelijking tussen landen zagen we een sterk verband met vrijheid en met opleidingsgraad (**overzicht 6**). Binnen landen bleken de psychologisch meest autonome individuen het meest gelukkig (**overzicht 8**). Ook in dit geval leidt streven naar groter geluk dus niet tot evident onwenselijke consequenties.

Dit alles sluit niet uit dat er ooit strijdigheid kan ontstaan tussen geluk en andere waarden. Het is bijvoorbeeld goed denkbaar dat er een grens is aan autonomie, waarboven het niet leuk meer is. Dan hebben we het echter over de maximalisering van andere waarden en niet over de vraag of minimale vervulling daarvan in het gedrang komt.

5 CONCLUSIES

Het is praktisch mogelijk om groter geluk voor een groot aantal te bewerkstelligen:

- De meeste mensen zijn gelukkig. In sommige landen ligt het gemiddelde op een schaal van 0 tot 10 zelfs boven de 8. Groot geluk is dus kennelijk mogelijk.
- In veel landen is het gemiddelde de laatste 30 jaar gestegen. Groter geluk is dus kennelijk ook mogelijk. De bovengrens is nog niet in zicht.
- Veel van de voorwaarden voor geluk zijn vatbaar voor beleidsmatige beïnvloeding.

Argumenten tegen bevordering van geluk blijken niet houdbaar

- Geluk in de zin van levensvoldoening kan niet worden afgedaan als oppervlakkig genot, berustende tevredenheid of voldoening met carrière.
- Geluk is niet alleen wenselijk als zodanig, maar heeft ook veel gunstige neveneffecten. Geluk is een psycho-biologisch signaal van goed gedijen dat het gedragsrepertoire verbreedt en de opbouw van hulpbronnen bevordert.
- De vrees dat maximalisering van geluk zal leiden tot de aantasting van mensenrechten en autonomie is ongegrond. Een minimum daarvan blijkt vereist voor geluk.

Overzicht 1

Kwaliteiten van leven

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

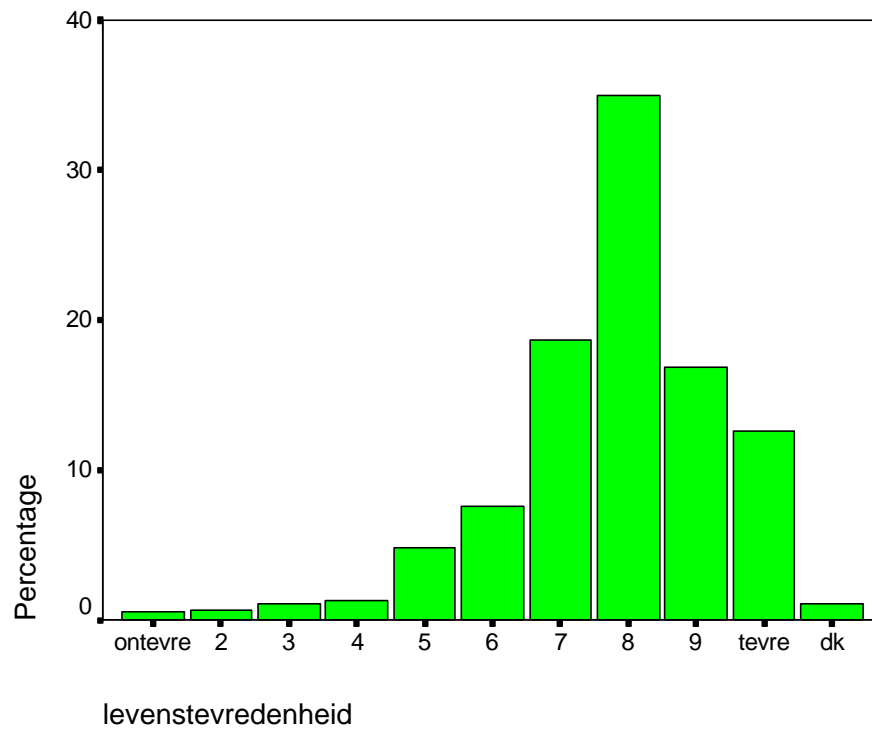
Overzicht 2

Soorten satisfactie

	<i>voorbijgaand</i>	<i>duurzaam</i>
<i>deel van het leven</i>	Genieting	Deelsatisfactie
<i>leven als geheel</i>	Topervaring	Levensvoldoening (Geluk)

Overzicht 3

Geluk in Nederland in 2006



Bron: World Values Survey 2005

Overzicht 4

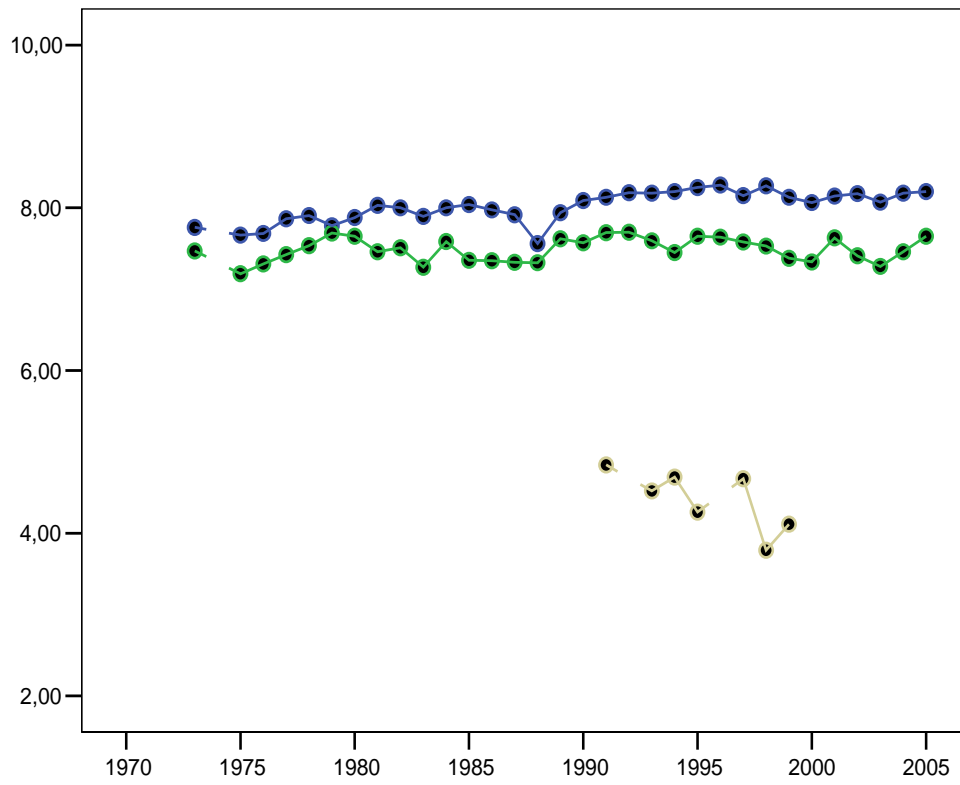
Levenstevredenheid in diverse landen rond 2005: rapportcijfers 0-10

• Denemarken	8,4
• Zwitserland	8,1
• Zweden	7,7
• Nederland	7,5
• België	7,3
• Duitsland	7,2
• USA	7,0
• Frankrijk	6,5
• Japan	6,4
• China	6,3
• Ghana	5,7
• Rusland	5,4
• Irak	4,3
• Zimbabwe	3,2

Bron: World Database of Happiness, Happiness in Nations, tabel 122C

Overzicht 5

Verandering in geluk in 3 landen. Van boven naar onder: Denemarken, Nederland, Rusland.



Overzicht 6

Geluk en samenleving in 95 landen rond 2005

<i>Landkenmerken</i> ⁶	<i>correlatie met geluk</i> ⁷	<i>N</i>
Koopkracht	+ .64	90
Rechtszekerheid		
• effectieve burgerrechten	+ .50	55
• afwezigheid corruptie	+ .64	40
• moord	− .13	50
Vrijheid		
• economisch	+ .58	91
• politiek	+ .48	92
• privaat	+ .52	50
Gelijkheid		
• in inkomens	− .09	82
• tussen man/vrouw	+ .53	67
Burgerschap		
• actief in verenigingen	+ .65	35
• voorkeur voor participatief leiderschap	+ .64	46
Pluriformiteit		
• % migranten	+ .14	88
• tolerantie van minderheden	+ .41	77
Moderniteit		
• opleiding	+ .35	91
• informatisering	+ .54	89
• urbanisering	+ .50	90
Verklaarde variantie (R ²)	83%	

Bron: World Database of Happiness, States of Nations (Veenhoven 2008)

Overzicht 7

Geluk en sociale positie

	<i>Correlatie binnen westerse landen</i>	<i>overeenstemming tussen alle landen</i>
Stand		
• inkomen	+	-
• opleiding	±	-
• beroepsaanzien	+	+
Sociale participatie		
• werk	±	+
• verenigingsdeelname	+	+
Primair netwerk		
• levenspartner	++	++
• kinderen	0	+
• vrienden	+	++
++ = sterk positief verband + = matig positief verband 0 = geen verband - = negatief verband ? = nog niet onderzocht ± = wisselend verband + = overeenkomstig - = verschillend ? = geen gegevens		

Bron: World Database of Happiness , collection of Correlational Findings (Veenhoven 2008)

Overzicht 8

Geluk en persoonlijke eigenschappen

<i>eigenschap</i>	<i>correlatie <u>binnen</u> westerse landen</i>	<i>overeenkomst <u>tussen</u> alle landen</i>
Bekwaamheden		
• Lichamelijke gezondheid	+	++
• Geestelijke gezondheid	++	++
• IQ	0	+
Persoonlijkheid		
• Interne controle oriëntatie	++	+
• Extraversie	+	+
• Agressie	-	+
Waarden		
• Lustaanvaarding	+	?
• Materialisme	-	?
• Sociaal	++	++
	++ = sterk verband	
	+ = matig verband	+ = overeenkomstig
	0 = geen verband	
	- = negatief verband	- = verschillend
	? = nog niet onderzocht	? = geen gegevens

Bron: World Database of Happiness , collection of Correlational Findings (Veenhoven 2008)

LITERATUUR

BARROW, R. (1991), *Utilitarianism, a contemporary statement*, Edward Pelger Publishers, UK

BENTHAM, J. (1789), *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. London, UK.

BRICKMAN, P. & CAMPBELL, D.T. (1971) *Hedonic relativism and planning the good society*, In: Appley, M.H. (Ed.) 'Adaptation level theory, a symposion', Academic Press, London, 287-302

DIENER, E., LARSEN, R.J., LEVINE, S. & EMMONS, R.A. (1985), *Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect*, Journal of Personality and Social Psychology, 48:1253 - 1265.

DONOVAN, N., HALPERN, D, & SARGEANT, R. (2003) *Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications for Government*, Strategy Unit, UK Government

EASTERLIN, R.A. (1974), *Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence*. In: David, P.A. & Melvin W.R., Eds. "Nations and Households in Economic Growth", Stanford University Press, Palo Alto, USA, 98 - 125.

EKMAN, P. & FRIESEN, P.W. (1975), *Unmasking the face*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, USA

FREDRICKSON, B.L. (2004) *Broaden - and - Build Theory of Positive Emotions*, Philosophical Transactions, Biological Sciences, 359: 1367- 377

FREUD, S. (1929), *Das Unbehagen mit der Kultur*, Gesamte werke aus den Jahren 1925-1931, Fisher Verlag, 1948, Duitsland.

HUXLEY, A. (1932), *Brave New World*, Continental Book, Stockholm, Sweden.

LAYARD, R. (2005) *Happiness: Lessons from a new science*, Penguin, New York

LYOBOMERSKY, S. , DIENER, E. & KING, L.A. (2005) *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?* Psychological Bulletin, 131: 803-855

MASLOW, A.H. (1954) *Motivation and personality*, Harper & Row, New York, USA

MILL, J.S. (1861), *Utilitarians*, Collins, London, UK

- NEUGARTEN, B.L., HAVINGHURST, R.J. & TOBIN, S.S. (1961). *The measurement of life satisfaction*, Journal of Gerontology, 16: 134-143.
- NOZICK, R. (1989). *The Examined Life*, Simon & Schuster, New York, USA.
- RATH, N. (2002). *The Power to Feel Fear and The One to Feel Happiness are the Same: The concept of happiness in Adorno's critical theory*, Journal of Happiness Studies, 3: 1-21
- RAWLS, J. (1971), *A theory of justice*, Harvard University Press, Cambridge, Mass, USA
- SEN, A. (1985a), *Wellbeing, agency and freedom*, Journal of Philosophy, vol 82, pp. 169-221
- SEN, A. (1985b), *Commodities and capabilities*. North Holland, Amsterdam
- SEN, A. & WILLIAMS, B.: Eds. (1982), *Utilitarianism and Beyond*, Cambridge University Press, London, UK.
- SMART, J.J.C. & WILLIAMS, B. (1973), *Utilitarianism, for and against*, Cambridge University Press, London
- VAN ASPEREN, G.M. (1981) *Met de beste bedoelingen...: over de ideologie van de verzorgingsstaat*, Filosofie en Praktijk, vol. 2, pp. 167-180
- VEENHOVEN, R. (1984), *Conditions of happiness*, Kluwer Academic, Dordrecht
- VEENHOVEN, R. (1988), *The utility of happiness*, Social Indicators Research, 20: 333-354
- VEENHOVEN, R., (red) (1989) *How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not*, Universitaire Pers Rotterdam, Den Haag
- VEENHOVEN, R (1991), *Is happiness relative?*, Social Indicators Research 24: 1-34
- VEENHOVEN, R. (1993), *Happiness in nations, subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992*. RISBO, Erasmus Universiteit Rotterdam
- VEENHOVEN, R. (1997) *Progrès dans la compréhension du bonheur*, Revue québécoise de psychologie, 18 : 29-74
- VEENHOVEN, R. (1998), *Vergelijken van geluk in landen*, Sociale Wetenschappen, 42: 58-84

VEENHOVEN, R. (1999), *Quality-of-life in individualistic society. A comparison of 43 nations in the early 1990's*, Social Indicators research, vol. 48, pp. 157-186

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

VEENHOVEN, R. (2006) *Quality of life in modern society, Measured with Happy Life Years* In: Yew-Kwang Ng & Lok Sang Ho (Eds.) 'Happiness and Public Policy, Theory, Case studies and Implications' Palgrave-Macmillan, New York, chapter 2, pp.19-44

VEENHOVEN, R. (2003) *Hedonism and happiness*, Journal of Happiness Studies, 4: 437-457

VEENHOVEN, R. (2008) *World Database of Happiness, ongoing register of scientific research on subjective appreciation of life*, Erasmus university Rotterdam, Available at: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

VEENHOVEN, R. (2009a), *How do we assess how happy we are?* In: Dutt, A. & Radcliff, B. (eds.) Happiness, Economics and Politics, Edward Elger Publishers, USA (in druk)

VEENHOVEN, R. (2009b) *How universal is happiness?* In: Diener, E. Helliwel, J. & Kahneman, D. (Eds.) "Happiness around the world", Princeton University Press (in druk)

VEENHOVEN, R. & HAGERTY, M. (2006) *Rising happiness in nations,1946-2004: A reply to Easterlin*, Social Indicators Research, 79: 421-436

WALTON, S. (2002) *The nature of happiness*, Practical Philosophy, 5: 40-54in press

WESSMAN, A.E. & RICKS, D.F. (1966), *Mood and personality*, Holt, Rhinehart & Winston, New York

NOTEN

¹ Geactualiseerde en verkorte versie van oratie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam in 2002 getiteld “Groter geluk voor een groter aantal: Geluk als richtsnoer voor beleid”. De volledige tekst van die rede werd gepubliceerd in *Sociale Wetenschappen*, 2002: 1-43.

² <http://www.isqols.org/>

³ <http://www.springer.com/social+sciences/quality+of+life+research/journal/10902>

⁴ De World Database of Happiness is een verzameling van wetenschappelijk onderzoek naar subjectieve levensvoldoening en omvat vijf collecties: 1) bibliografie van publicaties over geluk, 2) lijst van geaccepteerde meetmethoden, 3) statistiek van geluk in landen, 4) bevindingen van correlationeel onderzoek, 5) adreslijst van onderzoekers. De database is kosteloos toegankelijk op <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

⁵ Middel dat een gelukkige stemming te weeg brengt, en in de beschreven samenleving massaal gebruikt wordt.

⁶ Variabelen in databestand ‘StatesOfNations_2008’: Koopkracht: RGDP_2005 , Burgerrechten: HumanRights_1990s, Corruptie: Corruption3_2006, Moord: MurderRateM_1990s, Economische vrijheid: FreeEconIndex2_2007, Politieke vrijheid: DemocracyIndex2_2004, Private vrijheid: PrivateFreedom_1990s, Inkomensgelijkheid: IncomeInequality1_2005, Man-vrouw gelijkheid: GenderInequalIndex2-2005, Verenigingsdeelname: MemberCivilOrganizations_1990s, Participatief leiderschap: GoodLeaderParticip_1990s, % migranten: ForeignBorns_2005, Tolerantie: Tolerance_1999, Opleiding: EducationIndex2_2000.04, Informatisering: InternetUse_2005, Urbanisering: UrbanPopulation_2005.

⁷ Variabele in databestand StatesOfNations_2008: HappinessLSBW_2000.2006