

# De Gelukscourant

Nr. 1, Themanummer: gelukswetenschap, februari 2013

Maandelijks  
e-magazine van  
geluksdoctorandus  
.nl



De moeite  
waard om uit te  
printen — óók goed  
leesbaar op het  
scherm.

Hoe ontstaat een  
wetenschap?

En hoe ontwikkelt die  
zich verder?

In dit geval: de  
gelukswetenschap.

De levensloop van geluksprofessor

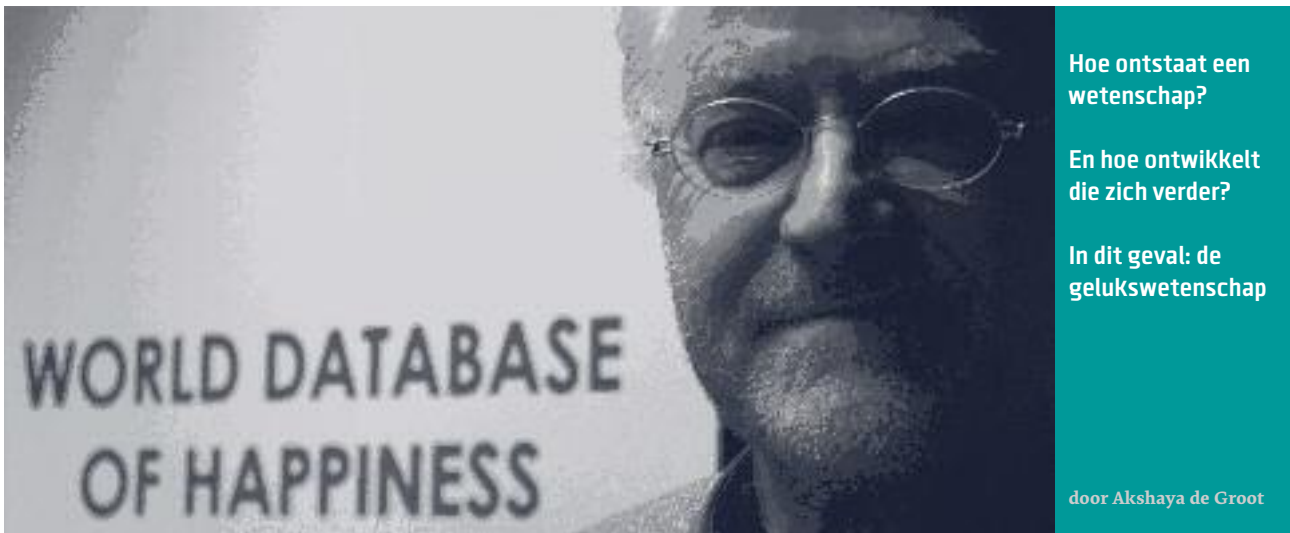
**Ruut Veenhoven** ging gelijk op  
met die van de gelukswetenschap.

We vroegen hem over beide te vertellen.

Voorts in dit nummer:

- **Wie is die gekke Geluksdoctorandus.nl en wat wil hij bereiken?**
- **Geluk voor (sceptische) sociale wetenschappers**
- **Misverstanden over geluk (1): Zelfwaardering of zelfacceptatie?**





Hoe ontstaat een wetenschap?

En hoe ontwikkelt die zich verder?

In dit geval: de gelukswetenschap

door Akshaya de Groot

## “ Ik wilde weten: zijn mensen ook gelukkig als ze wél zijn? ”

“De opkomst van het geluksonderzoek”, zegt professor Ruut Veenhoven, “heeft alles te maken met de situatie van de jaren zestig en zeventig. We hadden de wederopbouw gehad (na de oorlog van 1940-45), we waren welvarend geworden en in brede kring ontstond de vraag ‘hoe nu verder?’. Dat kreeg vorm in het debat over ‘welzijn versus welvaart’ en door de Club van Rome, die pleitte voor een einde aan de groei.”

Toch gingen die discussies niet over geluk, blijkt uit zijn verhaal. “Ze gingen over *welzijn*. En *welzijn*, was iets waarvan je kon weten (naar men dacht)

dat het goed is voor de mensen. Men dacht daarbij vooral aan ‘publieke goederen’, zoals bibliotheken, sportverenigingen, en buurthuizen. In die tijd ontstonden ook het Ministerie van Welzijn en het Sociaal-Cultureel Planbureau (SCP). Maar ondanks alle interesse voor welzijn, had men weinig boodschap aan *welbevinden*. Als je in de openbare bibliotheek zat, dan *was* je *wel*, en als je je daar niet goed bij *voelde*, dan was het je eigen schuld”, zegt hij met een twinkelen. “Ondanks die oplevende interesse voor welzijn en de groeiende twijfels aan welvaart, waar het onderwerp natuurlijk wel enigszins op meelifte, was er weinig animo om te meten of en waardoor mensen zelf gelukkig zijn.”

Geluk lijkt inmiddels een ingeburgerd onderwerp, maar dat is niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Zonder de gelukswetenschap zou er niet zoveel over geluk worden gesproken.

We vroegen prof. Ruut Veenhoven, als een van de pioniers in het vak, om aan de hand van zijn eigen levensloop te schetsen hoe uit ‘vrijwel niets in 1970’ een interdisciplinair vakgebied kon ontstaan, met onderzoekers die wereldwijd onderzoek doen naar geluk.

### **De muur die eerst moest vallen: “Geluk kun je niet meten”**

Dat Veenhoven wél wat zag in geluk, dankt hij de colleges Sociale Filosofie van zijn onlangs overleden professor Koos de Valk. Die gingen o.a. over het utilisme en over Bentham. De utilisten meten het succes van iets af aan de mate waarin het bijdraagt aan een groter geluk voor een groter aantal mensen. “Ik vond dat

een aansprekende gedachte en ben daarop doorgedaan. Zo zie je wat een paar colleges filosofie kunnen betekenen!" Waarna hij eraan toevoegt dat het feit dat die benadering enigszins tegen de draad was, hem ook wel aansprak.

Maar door een filosoof tot inspiratie te nemen, ben je er nog niet. Bentham is al sinds 1832 dood en veel verder dan die algemene gedachte is hij nu ook weer niet gekomen. Veenhoven: "Voor mij als wetenschapper was het duidelijk dat je geluk moest meten. Maar de profs aan wie ik het vroeg, zeiden allemaal 'geluk kun je niet meten.'" Gelukkig vond hij een andere ("die met iedereen gebrouilleerd was", voegt hij er grinnikend aan toe) en die zei tegen hem "ga het maar uitzoeken".

Student Ruut ging in de wetenschappelijke literatuur op zoek naar geluk, ofwel naar het meten van welbevinden (in het Engels: *well-being*). We zijn dan in 1970 en het resulteert in een werkstuk van 8 kantjes. In het kader van de geschiedschrijving zocht ik het op.

### **Het werkstuk waar de gelukswetenschap in Nederland mee begon**

Aan het begin moet hij natuurlijk uitleggen waarom geluk belangrijk is: "Het geluk is een belangrijk begrip in onze cultuur. Veel mensen meten de waarde van hun bestaan af aan de hoeveelheid geluk die het hen biedt. Het goed en kwaad van handelingen wordt in onze maatschappij dan ook vaak afgemeten aan de hoeveelheden geluk en ongeluk die ze teweegbrengen en het hoeft ook niet te verbazen dat het begrip geluk een belangrijke plaats inneemt in veel van ons politiek en ethisch denken."

**"Veel mensen meten de waarde van hun bestaan af aan de hoeveelheid geluk die het hen biedt."**

Het zijn een beetje slepende zinnen, maar wees eerlijk: *korter en duidelijker kun je het belang van geluk moeilijk schetsen.*

"Gegeven deze situatie" gaat het werkstuk verder, "is kennis over de determinanten van het geluk natuurlijk zeer wenselijk, want zonder kennis daaromtrent heeft men geen toetssteen om de adequaatheid van eigen handelen te beoordelen. Dit wettigt de verwachting dat geluk de nodige aandacht heeft genoten van de wetenschap en dat er veel onderzoek verricht is om de determinanten van het geluk bloot te leggen..."

Maar nee, dus.

"Na enig zoeken werden 17 publicaties gevonden", schrijft de student. "Deze lijst is ongetwijfeld onvolledig, want omdat *voor het onderwerp geluk in vrijwel geen enkele bibliografie een aparte categorie is gereserveerd* (cursive-ring Gelukscourant), is het vinden van onderzoeksresultaten met betrekking tot het geluk een mogelijk nog moeilijker opgave dan het vinden van het geluk zelf."

### **Geslaagd ouder worden, voelt dat ook goed?**

Aanknopingspunten vond hij niettemin in diverse stroompjes van aangrenzend onderzoek, zoals dat naar 'geslaagd ouder worden'. "Ook daar speelde de vraag: wil je alleen meten hoe lang iemand gezond blijft en doorgaat met bruiden, winkelen en sociale activiteiten? Want dat is ob-

**"Totdat een prof die met iedereen gebrouilleerd was, tegen mij zei: ga het maar uitzoeken."**

**"Het goed en kwaad van handelingen wordt dan ook vaak afgemeten aan de hoeveelheden geluk en ongeluk die ze teweegbrengen."**

## Ter vergelijking: Ed Diener (1)

Naast Ruut Veenhoven is de Amerikaan Ed Diener een van de grote voortrekkers van het empirisch onderzoek naar geluk geweest. Ook hij wilde als student al onderzoek doen naar geluk, en wel dat van boerderijhulpen. Zijn vader had namelijk een grote boerderij, de jonge Ed had al vroeg meegeholpen en daarbij vaak veel pret met de hulpen gehad. Zijn professor verwierp het idee meteen:



“Ten eerste weet ik dat boerderijhulpen niet gelukkig zijn. Ten tweede is geluk op geen enkele manier te meten.”

In plaats daarvan specialiseerde Ed zich toen maar in iets anders, en dat werd *of all things...* het onderwerp *deindividuatie*. Dit is het kwijtraken van het besef dat je moreel verantwoordelijk bent, wat kan optreden in de anonimiteit van een groep. De tijd wees uit dat hij daar niet echt gelukkig van werd. Al toonde het wel dat hij aanleg had om onderzoek te doen. Zie: Ed Diener (2)

jectief. Of wil je ook weten of (en waardoor) oudere mensen zich prettig voelen? Gelukkig vond een aantal onderzoekers dat laatste ook interessant, dus daar kon ik bij aansluiten.”

Ook was er een boek van Norman Bradburn (“een voortrekker waaraan ik mij heb opgetrokken”). Dit heette ‘*Reports on Happiness*’ en verscheen in 1965, in 1969 gevolgd door een dikker boek met de titel ‘*The Structure of Psychological Wellbeing*’.

“Bradburn kwam uit de hoek van de GGz (geestelijke gezondheidszorg) in de Verenigde Staten, in de tijd dat die zich bedrijfsmatiger ging ontwikkelen en dus ook ‘marktonderzoek’ ging doen. Zo ging hij na hoeveel gekken er zijn in de VS, hoeveel depressieve mensen (allemaal potentiële klanten natuurlijk), etcetera. Maar hij keek ook naar geluk en dat was voor mij een schot in de roos! *Dit is het*, dacht ik.”

“Dan had je nog Hadly Cantrill. Die deed als eerste onderzoek waarbij geluk in landen werd vergeleken. Dat is een lijn van onderzoek die nu o.a. wordt voortgezet door de Gallup-opiniepeilingsorganisatie.”

### ‘Arbeidsatisfactie’ en ‘huwelijksgeluk’ kenden de onderzoekers wel...

De opsomming van onderzoek in het werkstuk leest door hedendaagse ogen als een enigszins curieuze en niet al te samenhangende verzameling van ‘onderzoeksuitkomsten’ over geluk. Het is dan ook de stand van onderzoek van dat moment. Ook student Veenhoven zelf was enigszins teleurgesteld: “Welbeschouwd heeft het onderzoek niet veel meer opgeleverd dan een aantal correlaten van geluk. Correlaten; want het staat geenszins vast dat de gevonden factoren ook determinanten van het geluk zijn. Heel jammer, want het is juist het vooruitzicht op het vinden van determinanten dat het onderzoek zo interessant maakt... Jammer is ook dat het zo weinig tot theorievorming gekomen is...”



Maar, hoe kan het ook anders, zegt hij, want: “Het onderzoek dat tot op heden is gedaan, is met een minimum aan onderlinge coördinatie (de auteurs verwijzen zelden naar ander onderzoek over geluk) en goeddeels door enkelingen tot stand gebracht.”

Ten slotte vraagt de werkstukschrijver zich af waarom er zo weinig onderzoek naar geluk zelf is gedaan en wél naar verwante onderwerpen: “Zo weinig aandacht als er aan de studie van het geluk besteed is, zoveel meer heeft de wetenschap zich beziggehouden met onderzoek naar arbeidssatisfactie en huwelijksgeluk. Onderzoek dat van direct belang is voor twee sterk gevestigde instituties in onze maatschappij. Een treffender demonstratie van de gebondenheid van de keuze van onderwerpen van wetenschappelijk onderzoek lijkt mij nauwelijks denkbaar.”

Terwijl hij realistisch concludeert dat verandering nog wel enige tijd zal vergen, vindt hij die toch onvermijdelijk: “Want als men metterdaad gevolg wil gaan geven aan de nu alom klinkende roep om een welzijns-politiek, dan zal wetenschappelijk onderzoek naar de determinanten van het geluk onontbeerlijk blijken. Zonder wetenschappelijk getoetste inzichten omtrent de factoren die het geluk van mensen beïnvloeden, is ieder welzijnsbeleid gedoemd een uitvoering van ideologische preoccupaties te blijven, of op zijn hoogst een bestrijding van symptomen van ongeluk.”

*Was getekend: Ruut Veenhoven, student-assistent Empirische sociologie, eind jaren zestig (en gepubliceerd in 1970).*

**Maar door geluk  
als invalshoek te  
kiezen, ontstaat een  
veel systematischer  
benadering**

Wat we hier zien, is hoe ‘geluk’ als nieuw interdisciplinair vakgebied als het ware wordt opgebouwd uit kleine stukjes onderzoek op allerlei andere gebieden, zoals ouderen, geestelijke gezondheidszorg, ontwikkelingsbeleid, huwelijk en arbeid. Uiteraard passen die verschillende stukjes nauwelijks bij elkaar en Veenhoven wijst er terecht op dat een algemene invalshoek via geluk (dat je op al deze terreinen terugvindt) tot een veel systematischer benadering leidt.

Waar zowel Veenhoven als bijvoorbeeld ook Ed Diener (en talloze anderen) tegenopliepen, was daarnaast het aan de universiteit wijdverbreide vooroordeel: *geluk kun je niet meten*.

### **Een eerste succes...**

Hoewel zijn benadering van geluk buiten de hoofdstroom valt, wekt deze wel belangstelling. Veenhovens werkstuk wordt gepubliceerd in *De Sociologische Gids*, in *Intermediair*, en tevens opgenomen in de bundel ‘Anatomie van het welzijn’ onder redactie van de eerste directeur van het SCP (Sociaal-Cultureel Planbureau) Van Tienen.

### **...maar zonder direct vervolg**

Vooralsnog ziet Veenhoven echter geen brood in het onderwerp. Hij studeert af als bestuursocioloog, en is al aangenomen bij Binnenlandse Zaken, wanneer hij zich alsnog laat overhalen assistent-hoogleraar in de Sociale Psychologie te worden. Als promotie-onderwerp zweeft hem dan voor ogen: het imago van de overheid. Maar het loopt anders. Hij raakt betrokken bij de strijd voor vrije abortus en wordt lid van het bestuur van de Stichting voor Medisch Verantwoorde Zwangerschaps Onderbreking (Stimezo) die in Rotterdam een

**We zien hoe het  
vakgebied geluk  
wordt opgebouwd  
met onderzoek uit  
andere gebieden.**

abortuskliniek wil beginnen. Hij mobiliseert maatschappelijke steun voor dit initiatief; dankzij zijn studie sociologie heeft hij leren begrijpen hoe een lobby in zijn werk gaat. In 1971 wordt de eerste abortuskliniek geopend en spoedig volgen er meer. Die klinieken verenigen zich in Stimezo-Nederland, waarvan Veenhoven voorzitter wordt. Dan volgt er nog 10 jaar politieke strijd over aanpassing van de wet.

Zijn empirisch onderzoek laat hij bij deze thema's aansluiten. Hij doet en begeleidt veel onderzoek naar abortus, om de discussie hierover zoveel mogelijk op basis van feiten te kunnen voeren. Ook het thema vrijwillige kinderloosheid heeft zijn interesse: "Als 'kinderen krijgen' een natuurlijk behoefte is, zouden mensen zonder kinderen een stuk ongelukkiger moeten zijn. Dit bleek niet het geval."

### **"Impliciet had ik daarbij mijzelf voor ogen."**

Begin jaren '80 keert Veenhovens interesse terug naar het geluk. Hij heeft zich dan ook in de psychologie ingewerkt en moet nog steeds zijn promotie-onderzoek doen, wil hij ooit hoogleraar worden. Zijn leidende gedachte is dat mensen met duidelijke levensdoelen beter functioneren en dus gelukkiger zullen zijn. "Impliciet", geeft hij toe, "had ik daarbij natuurlijk mijzelf voor ogen."

Hij doet uitvoerig psychologisch onderzoek om dit te toetsen, maar de uitkomsten zijn teleurstellend. "Erger nog, ik concludeerde dat de onderzoeksmethode verkeerd in elkaar zat. Een thema als dit had ik niet moeten onderzoeken door mensen met elkaar te vergelijken, maar door de tijd heen. Wellicht hadden de uitkomsten dan ook dichterbij mijn verwachting gelegen."

### **"Het ging mij om de feiten, de data. Wat weten we nu eigenlijk?"**

Het onderzoek gaat na een paar jaar noeste arbeid de kast in en Veenhoven begint opnieuw. Net als bij zijn eerste werkstuk besluit hij nog eens te kijken naar wat er door anderen over geluk is geschreven. Het aantal artikelen over geluk is dan al flink gegroeid en hij kan terugvallen op 500 onderzoeksrapporten. Wat hij doet, is echter niet weer een literatuurbespreking (zoals in zijn werkstuk). Veenhoven stript de rapporten van alle specifieke interpretaties



door hun auteurs. Het is hem louter te doen om de onderzoeksuitkomsten over geluk. "Het ging mij om de feiten, de data. Wat weten we nu eigenlijk?"

Die data moeten natuurlijk wel uit een overeenkomstige definitie van geluk voortkomen, dus daarop heeft hij ze eerst geselecteerd. Uiteindelijk blijven er dan zo'n 245 rapporten met ongeveer 4000 'uitkomsten' (*findings*) over.

Al deze gegevens brengt hij bij elkaar in het *Databook of Happiness* (oneerbiedig gezegd, een soort telefoonboek met grafieken en cijfers). Die bespreekt hij vervolgens in *Conditions of Happiness*, zijn eigenlijke proefschrift (1984). "Wat ik daarmee deed, lijkt op wat we tegenwoordig een meta-analyse noemen." Het was de meest grondige analyse van al het empirische geluksonderzoek tot dan toe.

### *Ter vergelijking: Ed Diener (2)*

Pas jaren later, als ervaren onderzoeker, keert Diener terug tot het thema geluk. In 1980 krijgt hij genoeg van het thema 'deindividuatie' en vindt het tijd voor een sabbatsjaar. Met zijn gezin trekt hij zich terug aan het strand op de Virgin Islands. Daar leest hij de 18 boeken en 220 artikelen over geluk die hij op dat moment kan vinden.

Terug aan de universiteit wordt hij, gezien het 'twijfelachtige' onderzoeksthema dat hij nu heeft gekozen, twee jaar later dan gebruikelijk tot hoogleraar bevorderd.

"Deze scepsis binnen mijn eigen faculteit was een microcosmos van de scepsis in de wijdere wereld van de wetenschappelijke psychologie", vertelt hij, "Onderzoekers die een artikel schreven over hoe moeilijk het wel was om welbevinden te meten, werden met enthousiasme bejegend. Terwijl mijn artikelen, die lieten zien hoe valide zulke metingen konden zijn, vaak werden genegeerd."

Vervolg: Ed Diener (3)

### ***Het begin van de World Database of Happiness***

Veenhovens proefschrift en de bijbehorende dataverzameling worden gaandeweg de basis voor zijn parade-paardje, de *World Database of Happiness*. Begin jaren negentig doet hij een update. Inmiddels zijn de *findings* uitgegroeid tot 'drie telefoonboeken'. Daarnaast bevat deze update een bibliografie (met alle wetenschappelijke publicaties over geluk) en het boek *Happiness in Nations* (met gegevens over hoe gelukkig mensen in verschillende landen zijn en in hoeverre dat door de tijd heen is veranderd).

Eind jaren '90 zal ten slotte de hele gegevenscollectie worden opgenomen in een elektronische database. Nu, in 2013, telt deze zo'n 3600 onderzoekspublicaties over geluk met met meer dan 20.000 'uitkomsten'.

De *World Database of Happiness* is voor iedereen online toegankelijk. Je kunt er vrijelijk in rondsnuffelen. Veel van de publicaties waaruit de uitkomsten afkomstig zijn, kan men downloaden, zij het dat sommige artikelen achter een betaalmuur van een grote uitgever zitten.

### ***Steeds meer onderzoek naar geluk***

"Na die begintijd heb ik ook steeds meer collega's in het buitenland leren kennen. Zoals Bradburn, die ik al in mijn werkstuk citeerde, en die ik een paar jaar geleden opnieuw tegenkwam als een krasse oude baas."

Ook via zijn onderzoek zocht Veenhoven contact. "Ik schreef dan: ik heb dit en dat uit jouw werk gehaald, klopt dat? Daaruit ontstonden vanzelf langer durende relaties."

Zo kende hij bijvoorbeeld Mihali Csikszentmihalyi al geruime tijd voordat deze beroemd werd. "Die had in 1975 al *Beyond Boredom and Anxiety* geschreven. Maar pas met *Flow* in 1990 werd hij echt bekend. Ik vermoed dat hij dat samen met een hele goede tekstschrijver heeft geschreven."

Nederlandse collega's waren er de eerste tijd echter nauwelijks. Netzomin was er een wetenschappelijk tijd-

schrift over geluk. Dit was tot op zekere hoogte overkomelijk, want empirisch geluksonderzoek was bijvoorbeeld welkom in het Social Indicators Research.

“Toch vonden we dat het een eigen plaats nodig had. Daarom hebben de toenmalige hoofdredacteur Alex Michalos, Ed Diener en ik samen het Journal of Happiness Studies opgericht (in 2000). Dat verscheen bij dezelfde uitgever, toen Kluwer Academic, nu Springer, en is dus een afsplitsing van Social Indicators Research.”

### Een nieuw vakgebied: uiterlijke tekenen

Ook aan uiterlijke tekenen valt de opkomst van ‘geluk’ als een nieuw wetenschapsgebied waar te nemen:

- Steeds meer onderzoek. Het begint natuurlijk, zoals we zagen, met onderzoek. Aanvankelijk kent dit onderzoek nog niet eens een eigen categorie of trefwoord. Inmiddels zal zoeken op ‘well-being’ of ‘happiness’ al snel duizenden artikelen opleveren.

- Na een tijdje ontstaan er eigen vaktijdschriften. Naast het **Journal of Happiness Studies** zijn dat bijvoorbeeld **The Journal of Positive Psychology** (vanaf 2006) en het **International Journal of Well-Being** (vanaf 2011). Het laatste is Open Source, zodat alle artikelen voor iedereen beschikbaar zijn. Bij elkaar zijn er inmiddels 7 vaktijdschriften over geluk. Of zelfs 11, wanneer je tijdschriften als **Social Indicators Research** en het meer geneeskundig georiënteerde **Quality of Life Research** meetelt. (Met dank natuurlijk aan de World Database of Happiness voor deze link.)

- Er verschijnen populair-wetenschappelijke bestsellers, zoals: **Flow** (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990), **Gelukkig zijn kun je leren** (Martin Seligman, 2002), **Waarom zijn we niet gelukkig?** (Richard Layard, 2005), **Stuiten op Geluk** (Daniel Gilbert, 2006), **De maakbaarheid van het geluk** (Sonya Lyubomirsky, 2007) en, meest recentelijk, **Ons feilbare denken** (door Daniël Kahneman, 2011).

- Er komen universitaire leerboeken. Meer dan de populaire bestsellers is dit het teken dat er inmiddels een algemeen erkende body of knowledge is ontstaan.

Kenmerkend voorbeeld is het boek **Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths** (Alan Carr, 2004), al is ook het beknopte **Positive Psychology in a Nutshell** van Ilona Boniwell (2006) zeer de moeite waard. Inmiddels zijn er alweer meer. Nederlandse voorbeelden of vertalingen zijn er echter nog niet, of het moest zijn (specifiek over geestelijke gezondheid en de levensloop) het behartenswaardige **Psychologie van de Levenskunst** (Gerben Westerhof en Ernst Bohlmeijer, 2010).

- Er ontstaan leerstoelen en studierichtingen. Zoals de studie **Applied Positive Psychology** aan de universiteit van East London en enkele studies in de VS. Deze stap is nog niet zo ver, wellicht mede omdat ‘geluk’ een interdisciplinair onderwerp is.

Met deze laatste twee voorbeelden zien we ook **waar de groei van de gelukswetenschap in ons land blijft steken**. Er zijn slechts vertaalde bestsellers. Er zijn tot nu toe (begin 2013) nog geen studieboeken, en al evenmin specifieke afstudeerrichtingen — terwijl je daar toch zonder veel moeite de inhoud voor kan bedenken.



## Je hebt 'levenskunst' en 'empirisch geluksonderzoek'

In 1995, dus 25 jaar na dat eerste werkstuk, wordt Ruut Veenhoven bijzonder hoogleraar in de Humanistiek aan de Universiteit van Utrecht. Dat is een aanstelling vanuit de Stichting Socrates. "Dus niet bij de Universiteit voor Humanistiek uit Utrecht." Hij zegt het om misverstanden te voorkomen, maar het verschil blijkt illustratief voor twee benaderingen van geluk.

De Universiteit voor de Humanistiek, waar hoogleraar Joep Dohmen zijn tegenhanger is, gaat het om levenskunst. "Vanuit een postmodern moreel verantwoordelijkheidsbesef enerzijds en vanuit het streven naar authenticiteit anderzijds", licht Veenhoven toe. "Daar is niets mis mee", zegt hij, maar "zij geven weinig om onderzoek".

De Stichting Socrates daarentegen vond een focus op welbevinden, en hoe je dit volgens onderzoek kunt bereiken, wel bij de humanistische kijk op de mens passen.

Als Joep Dohmen in 2002 een boek publiceert ('Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven', 2002), vraagt hij overigens Veenhoven wel om een hoofdstuk te schrijven. Verschillen hoeven samenwerking niet uit te sluiten.

**"Talloze mensen willen graag op hun eigen manier gelukkig worden. Terwijl ik vraag: wat kun je leren uit onderzoek?"**

## 'Empirisch onderzoek naar geluk' was beide keren net iets anders

Dit voorbeeld brengt hem tot een vergelijking met de opname van zijn werkstuk in dat eerdere boek van SCP-directeur Van Tienen ('Anatomie van het Welzijn', 1970): "In beide gevallen mocht ik meedoen, ook al deed ik het net iets anders."

"In 1970 was de tendens 'we moeten kijken naar de objectieve factoren van welzijn', zoals het aantal bibliotheekbezoeken, de mate waarin mensen van gezondheidsvoorzieningen gebruik maakten, enzovoort. Terwijl ik keek naar de subjectieve factor: wat maakt mensen gelukkig?"

"In relatie tot levenskunst zie je weer zoiets. Talloze mensen willen nu graag op hun eigen manier met levenskunst en zelfhulpboeken gelukkig worden, terwijl ik vraag: wat kun je over geluk leren uit onderzoek?" Waarna hij verheugd constateert dat het SCP onlangs na al die jaren weer op het onderwerp 'geluk' is teruggekomen. "Zo organiseerden ze vorig jaar samen met anderen de conferentie 'Sturen op geluk', waarin het subjectief welbevinden (en de vraag in hoeverre je dat als richtsnoer in de politiek kunt gebruiken) centraal stond."

## Erkend als hoogleraar, toch een beetje aan de zijlijn

Van de Universiteit van Utrecht gaat Veenhoven in 2001 weer terug naar die in Rotterdam, opnieuw als bijzonder hoogleraar ("De klassieke post, wanneer je goed werk doet, maar het niet binnen de hoofdstroom past"). Ditmaal wordt hij aangesteld vanuit het Universiteitsfonds met als leeropdracht 'Sociale voorwaarden voor menselijk geluk'.

**Uitgerekend  
sociologen, zijn  
eigen beroepsgroep,  
hadden de grootste  
moeite met het  
geluksonderzoek**

In dit artikel slaan we zijn talloze publicaties, ook met eigen onderzoek, over. Die zijn allemaal te vinden via, je raadt het inmiddels al, de World Database of Happiness.

In plaats daarvan gaan we verder over de inbedding van het geluksonderzoek in de bredere wetenschap. Hoewel hij zelf socioloog is, blijkt uitgerekend deze beroepsgroep de grootste moeite te hebben met Veenhovens onderzoeksconclusies.

## **Is 'geluk' misschien een blinde vlek voor sociologen?**

In 2006 besluit hij dan ook maar om zijn collega's eens rechtstreeks op de korrel te nemen op het Wereldcongres van de Sociologie in Durban (Zuid-Afrika) met een paper getiteld 'Sociology's Blind Eye for Happiness'. Het ontmoette instemming bij de aanwezigen op het congres, maar als onderdeel van de sessie 'Social Indicators' was het dan ook een thuiswedstrijd. De redactie van de *European Journal of Sociology* was minder enthousiast en wees het artikel verontwaardigd af.

Opnieuw is het verleidelijk een stukje rechtstreeks te citeren:

"Empirisch onderzoek naar geluk heeft ontdekt dat:

- (a) de meeste mensen in moderne samenlevingen gelukkig zijn,
- (b) gemiddeld het geluk in landen toeneemt,
- (c) de ongelijkheid in geluk afneemt,
- (d) geluk sterk afhangt van de aard van de samenleving, waarin men leeft,
- (e) geluk maar weinig afhangt van de plaats die men in die samenleving heeft.

Deze opmerkelijke ontdekkingen worden op grote schaal genegeerd, of zelfs ontkend, in de sociologie."

Veenhoven vraagt zich af waardoor dit komt en suggereert drie redenen:

- (1) Sociologen verdienen hun brood met (het oplossen van) sociale problemen en zijn daardoor weinig geneigd te zien wanneer het mensen goed gaat.
- (2) Veel sociologen hebben morele kritiek op de moderne samenleving en kunnen zich daardoor niet voorstellen dat mensen daarin gelukkig zijn.
- (3) Veel sociologen hanteren simplistische psychologische theorieën, waarvan allang gebleken is dat ze verschillen in geluk niet kunnen verklaren. Een kenmerkend voorbeeld is de zogeheten theorie van 'sociale vergelijking'.

## **"Heb jij betere seks als je het vergelijkt met de buurman?"**

Dit voorbeeld, de sociale vergelijkingstheorie van geluk, is interessant, want het is weer zo'n merkwaardig geval van de hardnekkige intellectuele blindheid, waar geluksonderzoekers nog steeds regelmatig tegen aanlopen. Heel in het kort, zegt deze theorie dat iemand gelukkiger is, naarmate hij of zij het beter doet in vergelijking met andere mensen. 'Geluk' zou dus voortkomen uit een soort rekenkundige gedachtenoperatie, waarin mensen hun leven vergelijken met dat van anderen.

Theoretisch is dit al verdacht, want het betekent dat geluk vooral met denken en oordelen te maken heeft, en niets met stemming en gevoel. Empirisch klopt het ook niet, laat Veenhoven in zijn presentatie zien. Tijdens het interview houdt hij het echter kort.

"Hangt jouw plezier in seks ervan af hoe je buurman het doet?" vraagt hij met een kwinkslag. "Of voel je minder pijn als iemand anders zich ook op zijn duim slaat?" Nee. "Dan komt je geluk of je ongeluk dus niet voort uit sociale vergelijking! Je buurman heeft er maar heel weinig mee te maken."

## **Geluk draait om vervulling van fundamentele behoeften**

In Veenhovens optiek ben ik gelukkiger of ongelukkiger naarmate mijn aangeboren behoeften beter of slechter worden vervuld. "Op die manier kun je ook verklaren waarom de meeste mensen zich in een moderne Westerse samenleving gelukkiger voelen dan in andere. Die voldoet gewoon beter aan onze basisbehoeften, inclusief die aan zaken als persoonlijke vrijheid."

### Ter vergelijking: **Ed Diener (3, slot)**

Het meten van geluk (ofwel 'subjectief welzijn') is volgens Diener helemaal niet moeilijker dan van andere psychologische fenomenen. Zijn grootste uitdaging, zegt hij in zijn levensbeschrijving *One happy autobiography*, "was om het onderwerp academisch respectabel te maken".

Terwijl **psychologen** het onderwerp links lieten liggen, reageerden **economen** er zelfs uitgesproken vijandig op. Hoewel Diener, met een kleine groep collega's en onderzoekers die bij hem promoveerden, gestaag bleef publiceren, duurde het tot in de late jaren negentig voordat hun onderzoek erkenning kreeg. "Uitgerekend doordat een econoom zich ermee ging bemoeien" (Daniel Kahneman, die met zijn onderzoek de Nobelprijs won), zegt Diener, "won het gebied eindelijk aan respect."

### Op zoek naar geld, ict-kennis en vrijwilligers

Veenhovens positie, weliswaar erkend, maar aan de rand van de gevestigde wetenschap, maakt het vaak niet makkelijk om geld voor onderzoek te krijgen. "Om een voorbeeld te noemen. De manier waarop ik onderzoek inventariseerde, zag men bij NWO (de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek en de grootste landelijke subsidieverdeler) destijds slecht als 'voorbereidend onderzoek'."

Bij gebrek aan geld betreft Veenhoven vrijwilligers bij het in stand houden van de *World Database of Happiness*. Aanvankelijk zijn het vooral goede studenten, die naast hun studie nog wel wat tijd over hebben. Maar het aantal studenten waar hij een beroep op kan doen, droogt op door de studieduurverkortung van 5 naar 4 jaar. Met hulp van zijn oude vriend Henk de Heer (inmiddels overleden) kan hij zelfs in de digitale revolutie meegaan en de database via internet toegankelijk maken.

"Nadat Henk met een gouden handdruk bij IBM was vertrokken, heeft hij het project gigantisch geholpen. Alles wat eerst in boeken stond, zit nu in

**"Nu heeft de database**

**via het web zo'n**

**100.000 hits per jaar."**

een database, die overal ter wereld toegankelijk is. Terwijl ik in het begin al die boeken per post verspreidde – we hebben ze over de hele wereld naar nationale bibliotheken gestuurd (en dat heeft zich terugverdiend) – hebben we nu via het web zo'n 100.000 hits per jaar."

Daarnaast besluit Veenhoven medewerkers te zoeken via vrijwilligers-vacaturebanken en doet een oproep bij het HOVO (Hoger Onderwijs voor Ouderen).

"Daar zijn hele goede en kundige mensen op af gekomen, die tot op de dag van vandaag de database draaiende houden!"

**"In het begin hebben**

**we de boeken over**

**de hele wereld naar**

**nationale bibliotheken**

**gestuurd."**

## De media zien het onderwerp geluk wél zitten

Anders dan de universitaire wereld, hebben de media regelmatig belangstelling voor het geluksonderzoek, vooral de vrouwen- en lifestyle-bladen. Al verschijnt er nu en dan ook wel eens een gedegen artikel in een blad als de NRC. Veenhoven krijgt van journalisten al snel de bijnaam geluksprofessor, een titel die hij zich graag laat aanleunen. Het doet hem deugd dat langs die weg toch veel kennis over geluk bij een breed publiek aankomt.

## Hoeveel geluksonderzoekers telt Nederland in 2013?

Het gesprek met Ruut Veenhoven nadert zijn einde. We besluiten samen de World Database of Happiness te raadplegen met één specifieke vraag: *hoeveel geluksonderzoekers zijn er nu, ruim 40 jaar na zijn eerste werkstuk in 1970, in Nederland?*

Al met al vinden we ongeveer 300 Nederlandse namen van mensen die iets wetenschappelijks over geluk hebben gepubliceerd. Dat kan een werkstuk of een scriptie zijn (ook daar gaat vaak veel interesse en inzet achter schuil), maar we komen eveneens de nodige hoogleraren en universitaire onderzoekers tegen: van de bekende econoom Bernard van Praag tot medisch psycholoog Mirjam Sprangers.

Dan zijn er gespecialiseerde medewerkers van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) en het SCP, de directeur van het Trimbos-instituut (dat onderzoek doet naar de geestelijke gezondheidszorg, inclusief depressie en de preventie daarvan) Jan Auke Walburg en diverse van zijn medewerkers.

Ook de naam van Jan Stapel, voormalig eigenaar van het NIPO (opiniepeiling) komen we tegen, evenals die van mensen die (met Veenhoven zelf) bij het onderzoeksproject [gelukswijzer.nl](http://gelukswijzer.nl) betrokken zijn.

En dan zijn er nog een flink aantal van zijn promovendi. Die schreven over onderwerpen variërend van ‘geluk en toerisme’ (Jeroen Nawijn) tot ‘statistische methoden om ongelijkheid in geluk te meten’ (Wim Kalmijn), en van ‘imperfect geluk’ (Ad Bergsma) tot ‘geluk en de kwaliteit van de overheid’ (Jan Ott). En het aantal Nederlandse namen in de database is uiteraard nog steeds groeiende.

We vinden ongeveer

300 namen.

Van scriptieschrijvers

tot universitaire

onderzoekers (waar-

onder hoogleraren),

gespecialiseerde

medewerkers van

CBS, SCP en van het

Trimbosinstituut.

**Bijna overigens, was de World Database of Happiness er niet meer geweest. In 2007 gaat Veenhoven met emeritaat. Een ooit beoogde opvolger heeft dan reeds lang een ander pad gekozen. Hij wordt niet vervangen en zijn leerstoel verdwijnt. Niet zonder strijd weet hij een aantal werkruimtes aan de universiteit te behouden, waar hij, met zijn vrijwilligers en promovendi kan blijven werken. In Veenhovens dagelijkse routine verandert er weinig. Tot op de dag van vandaag is hij full-time geluksprofessor. Maar de toezegging geldt slechts voor een aantal jaren. Het einde daarvan nadert...**

## De hand van het Opperwezen

“Op dat moment”, moet hij als humanist ootmoedig bekennen, “heeft God persoonlijk ingegrepen en sprak ‘Er zij een Happiness Instituut.’” En inderdaad, halverwege 2012 wordt, aan zijn eigen universiteit nog wel, het EHERO opgericht: de *Erasmus Happiness Economics Research Organisation*, een interdisciplinair instituut met het accent op economisch onderzoek. Veenhoven wordt lid van het start-up team, is inmiddels research associate, en vindt er een gegarandeerd onderdak voor de World Database of Happiness. “Net op tijd voor ik



naar de bejaardensoos ga”, zegt hij met een glimlach over deze goddelijke list. Maar deze ene keer geloof ik hem niet, want ik denk dat hij, als hij de kans krijgt, gewoon weigert bejaard te worden en liever in het harnas zal sterven.

### **Een laatste blik**

Als ik klaar denk te zijn met het interview, maak ik een paar foto's op zijn werkkamer. Dan voert hij mij mee naar een andere ruimte: muren vol ordners met geluksonderzoek en vier geconcentreerde medewerkers aan de *World Database of Happiness*. Het is een week voor de verhuizing naar het EHERO en de laatste keer dat ik de oorspronkelijke ruimte op de fotografische plaat kan vastleggen.

*(Meer over het EHERO, en over geluks-economie, in een van de volgende nummers.)*



HET IS VANDAAG MAANDAG 4 FEBRUARI 2013.

DRIE DAGEN NADAT DE NEDERLANDSE MINISTER VAN FINANCIËN MET MILJARDEN

EURO'S BELASTINGGELD EEN BLUNDERENDE BANK NATIONALISEERT,

EN DE DAG WAAROP HET EERSTE NUMMER VAN DE GELUKSCOURANT VERSCHIJNT.

HET IS GRATIS.





# Wie is toch die gekke geluksdoctorandus?

Om te beginnen, was er een tamelijk serieus – overigens best vriendelijk – manneke (in de vijftig, licht kalend, klein buikje, ziekenfondsbril, nooit verder geschopt dan doctorandus), die eens een sabbatical opnam om zich verder te verdiepen in de filosofie en het onderzoek van geluk.

Dat werd uiteindelijk langer dan een jaar, er ontstond uitzicht op een boek en misschien zelfs een proefschrift met eindelijk... een echte "theorie van geluk". In eigen kleine kring werd hij inmiddels al bewonderend (of was het ironisch bedoeld?) "geluksprofessor" genoemd...

We slaan een stukje over. De dissertatie kwam niet tot stand wegens gebrek aan financiering (of was het leeftijdsdiscriminatie?). Het werd tijd om terug te gaan naar het echte leven en iets te doen met wat hij had geleerd. Een boek? Een blog? Een website? Een cursus?



Als ondernemer schrijf je dan een plan en het werd een beetje van alles met de website en deze gelukscourant als basis. Nu nog een naam. Maar ja, een geluksprofessor was er al en verdient die naam ten volle. Doctor, zou hij voorlopig toch niet worden. Kom op, dacht hij fier, een mens moet zijn plaats kennen. Dat is geen schande. We maken er "geluksdoctorandus" van. Een soort drs. P, maar dan van het geluk!

Nu nog een logo. Het moest iets met geluk zijn. Aha, ik weet het: een smiley! Nee, een lieveheersbeestje. O.k. dan, een klavertje vier!

'Maar nee, geluk is geen cliché', rymde hij, als ware hij drs. P. 'Geluk is een ernstige zaak.' En dat was raak!



De smiley kreeg een bril en denkrimpels en werd zo vanzelf een stukje serieuzer. Kijk! Min of meer per ongeluk (ik deed iets raars in Illustrator) kreeg hij ook een vlinderdasje. Het gaf hem opeens cachet en het laat zien dat hij zijn beste beentje voorzet. Toen kwam er een blog, een website (Geluksdoctorandus.nl), een boek ('Geluk voor Kamerleden', uitgegeven door uitgeverij Geluksdoctorandus, wie anders?). Onwillekeurig begon ik mijzelf steeds meer met die geluksdoctorandus te identificeren...



Totdat (ik sla weer een stukje over) een Belgische dame uit *of all places* Leopoldsburg en met de artiestennaam Vava het talent bleek te hebben dat manneke uit het logo nog op een andere, eigen manier tot leven te wekken. Dit brak de betovering: niet langer bleek ik met mijn karikatuur samen te vallen.

Wat een geruststelling! Het bedrijf, de website, de uitgeverij, het logo, en nu de cartoons, ze heten allemaal geluksdoctorandus. Het is een grappig, innemend en soms merkwaardig mannetje, wat we vast nog in allerlei situaties te zien zullen krijgen.



Maar ik? Ik ben gewoon Akshaya de Groot, en lang niet altijd grappig.

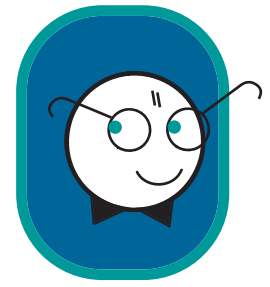
En Geluksdoctorandus is een avontuur, waar hopelijk nog veel meer mensen aan gaan bijdragen (zie de volgende pagina).

De Gelukscourant wordt uitgegeven door Geluksdoctorandus.nl

Het is logisch als je wilt weten waar dat vandaan komt of wie en welk doel erachter zit. Op deze en de volgende pagina vertel ik daar meer over.

door Akshaya de Groot

# En nu serieus:



**Het mooie van geluk is dat het iets is waar je samen naar kunt streven, ook al ben je in allerlei opzichten verschillend.**

Veel mensen streven naar geluk en er wordt veel over geschreven. Maar als je dan kijkt naar waar mensen iets *samen* doen – bij het voetbal, op het werk, in de opvoeding en op school, bij onderzoek en innovatie, of in het besturen van het land – kom je nergens meer ‘geluk’ tegen. **“Dà werk nie, hè?”, zou mijn Limburgse vriend zeggen.**

Vanuit een zelfde praktische instelling wil Geluksdoctorandus kennis verspreiden over geluk, vooral over hoe wij samen gelukkig(er) kunnen worden op alle, dus ook de ‘saaiere’ en vaak zo belangrijke terreinen van het leven. Waar we bijvoorbeeld dingen ‘in overleg’ moeten doen, waar we afspraken moeten maken, waar we soms moeten plannen en begroten, of zelfs beleid moeten maken en onderzoek doen. **Kortom, overal waar wijsheid en inzicht, uithoudingsvermogen én het enthousiasmeren van elkaar nodig zijn om geluk waar te maken.**

Geluksdoctorandus wil de centrale bron van informatie (en inspiratie) zijn om daarbij te helpen.

Wat je nu ziet, is daarvan het begin.

Ik ben Geluksdoctorandus gestart als een onderneming met een ideëel doel: het verspreiden van kennis over geluk. Dit betekent dat ik over geluk wil communiceren ten dienste van een *community* van mensen die dit waardevol vinden. Hopelijk, voor jou dus. Of beter nog: voor jullie.

**Via Geluksdoctorandus.nl en de Gelukscourant wil ik allerlei mensen en ideeën en ervaringen rondom geluk aan jullie (en aan elkaar) voorstellen.** Ik wil je laten zien dat er gedegen kennis over geluk bestaat. Dat er al mensen bezig zijn hier op allerlei gebieden (professioneel) gebruik van te maken. Ook de moeilijkheden daarbij zullen aan de orde komen. Ik wil je laten zien dat geluk niet zomaar een privé-interesse is, maar een onderwerp dat maatschappelijk steeds belangrijker aan het worden is.

**In dit alles zal het wetenschappelijk onderzoek naar geluk een belangrijke rol spelen.** In een van de volgende nummers zal ik bijvoorbeeld laten zien hoe basisveronderstellingen uit de economie door het geluksonderzoek onderuit zijn gehaald. Of dat veel van de inzichten uit het geluksonderzoek nog bij lange na niet in de politieke theorie en filosofie (laat staan in de politieke praktijk) zijn verwerkt.

Maar wetenschap is niet alles. **Als we teveel waarde aan wetenschap hechten, dreigen we onze eigen ervaring en oordeelsvorming te onderschatten.** Ook uit de filosofie en de levenskunst en bijvoorbeeld uit eeuwenoude Oosterse tradities valt veel inzicht over geluk te ontleenen. Ik wil niet vervallen in de starre tweedeling die zegt ‘wat wetenschappelijk is bewezen is waar’ en al het andere is ‘helaas niet bewezen’. We hebben ook nog onze eigen levenservaring! Maar ik zal je altijd duidelijk maken, welke informatie waar vandaan komt.

*En dit alles is gratis? Ik kan nog steeds niet geloven dat er niets achter zit.*

(Lees verder op de volgende bladzijde.)

Eerlijk gezegd, had ik iedereen liever laten betalen voor dit nummer!

Er zit vele dagen professioneel werk in aan opzet, planning, redactie, opmaak etc. De realiteit is dat je het dan vermoedelijk nu niet zou lezen. Je wilt immers eerst weten wat je eraan hebt.

Geluksdoctorandus mikt daarom (in dit internet-tijdperk) op de wet van de grote getallen en ik wil je vragen mij daarbij te helpen:

▪ **Als je dit nummer waardeert, zend het dan door aan vrienden, familie of collega's.** Citeer het (met een link naar [geluksdoctorandus.nl](http://geluksdoctorandus.nl) als vindplaats), schrijf erover, verwijst ernaar in je les of colleges etc. etc. — aannemende dat je het ook zelf die aandacht waard vindt!

**Hoe meer mensen zich abonneren, hoe langer het gratis kan blijven!**

Vroeg of laat zul je er advertenties in aantreffen of verwijzingen die mij geld opleveren als iemand doorklikt. Uiteraard zullen die bij de stijl en toonzetting van Geluksdoctorandus passen, want anders werkt het niet.

Je kunt Geluksdoctorandus ook op andere manieren helpen (en daarbij Geluksdoctorandus jou):

▪ **Nodig mij (Akshaya de Groot) uit voor een presentatie, workshop of lezing.**

Met geluk als onderwerp zijn er allerlei invalshoeken mogelijk, ook maatwerk voor een specifieke organisatie of gelegenheid.

▪ **Koop het boek 'Geluk voor Kamerleden' (zie p. 23).** Voor jezelf of geef het cadeau.

▪ **Volg de (online) cursus over geluk, die ik in de loop van dit jaar ga ontwikkelen.** Als je je aboneert op de Gelukscourant (via de homepage van [Geluksdoctorandus.nl](http://geluksdoctorandus.nl)), blijf je vanzelf op de hoogte.

▪ **Neem contact op over de mogelijkheden voor advertenties of sponsoring.**

Hierbij zijn allerlei vormen denkbaar. Om een voorbeeld te noemen: een begravenisonderneming zou de ontwikkeling van een mooie subsite over afscheid nemen, loslaten en omgaan met sterven kunnen sponsoren. (Zoals ik al zei, geluk heeft met alle levensgebieden te maken.) Zo zijn er 'tussen leven en dood' nog veel meer (winwin)mogelijkheden te bedenken.

En terwijl een advertentie in een 'gewoon' tijdschrift na een week alweer bij het oude papier ligt, kan publiciteit via een website of een elektronisch magazine, dat wordt bewaard en doorgezonden, maanden of zelfs jaren later nog impact hebben!

Wil je eerst weten wie je uitnodigt of met wie je zaken doet?

Kijk dan op mijn LinkedIn-profiel: <http://nl.linkedin.com/in/akshayadegroot>

(Je hoeft geen lid te zijn, wat je ziet is het volledige profiel.)

Niet te vergeten: wil je reageren op of een bijdrage leveren aan de Gelukscourant of aan [Geluksdoctorandus.nl](http://geluksdoctorandus.nl)?



Heb je interessant nieuws te melden?  
Of iets anders dat de moeite waard kan zijn?  
Laat het weten aan:  
[gelukscourant@geluksdoctorandus.nl](mailto:gelukscourant@geluksdoctorandus.nl)

Net als geluksprofessor Ruut Veenhoven ben ik van huis uit socioloog.

Net als hem heb ik nooit begrepen waarom juist maatschappijwetenschappers, zo weinig interesse voor geluk hebben.

Ze hebben het onderwerp grotendeels overgelaten aan enerzijds psychologen en anderzijds economen.

Terwijl geluk juist een ideaal onderwerp kan zijn om alle sociale wetenschappen (psychologen, economen, historici, sociologen etc. inclusief) in een samenhangend verband bij elkaar te brengen.

In 10 stellingen probeer ik dat te laten zien. Dit kan voor sommige mensen een moeilijk artikel zijn (sla het dan over).

door Akshaya de Groot

# Geluk in tien stellingen

## voor (sceptische) sociale wetenschappers

1. **Geluk is een ernstige zaak**
2. **Geluk kun je meten**
3. **Over geluk bestaat inmiddels een *body of knowledge***
4. **'Streven naar geluk' is geen 'motief als alle andere'**
5. **Geluk staat centraal in de verklaring en interpretatie van menselijk handelen**
6. **Empirisch gemeten geluk is niet normatief — maar wel goed bruikbaar als maatstaf**
7. **Geluk is misschien niet de *hoogste*, wel een van de *breedst gedeelde* waarden**
8. **Geluk leidt tot nieuwe vragen en onderzoeksthema's**
9. **Geluk kan de kern zijn van een integrale sociale wetenschap**
10. **Geluk brengt maatschappij en wetenschap dichter bij elkaar**

### 1. Geluk is een ernstige zaak

Sociale wetenschappers houden zich graag met serieuze onderwerpen bezig. Terecht, want dat maakt hun werk de moeite waard. Geluk is een serieus onderwerp bij uitstek, al kan het wat moeite kosten om dat te zien, want bijna alles wat leuk, fijn en prettig is (en vaak oppervlakkig) wordt wel met geluk geassocieerd. Maar dat is niet wat uw academische gelukscollega's eronder verstaan:

- Analytische filosofen als Sumner en Griffin bijvoorbeeld hebben geluk (c.q. *well-being*) omschreven als *datgene wat het beste is voor iemand* uit het perspectief van de persoon zelf. Dat mag je toch wel diep en serieus noemen?
- Empirische onderzoekers hebben geluk o.a. omschreven als levensvervulling, als tevredenheid met het leven en ook wel gewoon als het gevoel gelukkig te zijn. Maar als u goed kijkt, zult u zien dat zij daarbij doorgaans – bijv. wanneer zij achtereenvolgende (!) *moment-opnames* meten – het oog hebben op geluk als een toestand die relatief stabiel en duurzaam is.
- Mocht u nog steeds aarzelen, besef dan dat het aldus gemeten geluk een reëel fenomeen is, in de zin dat het aantoonbaar een *causale werking* uitoefent op andere factoren, zoals levensduur, gezondheid, sociale relaties en inkomen.

---

## 2. Geluk kun je meten

Hoe kan dit nu, denkt u misschien nog: geluk is van persoon tot persoon verschillend, dat kun je toch niet meten?

- Het gekke is dat mensen dit vooral bij ‘softe’ zaken als een methodologisch probleem beschouwen. Onze lichamen zijn ook heel verschillend van elkaar. Is er daardoor geen wetenschap van het lichaam, geen biologie en geneeskunde mogelijk?
- Er is natuurlijk nog een beter antwoord mogelijk: geluk blijkt de facto gewoon te worden gemeten. Net als talloze andere psychologische fenomenen; en evenals sociale fenomenen als status, invloed, macht of prestige.

Maar al die verschillende manieren om geluk te meten, meten die wel hetzelfde geluk? Het antwoord hierop heeft dezelfde vorm.

- Je kunt de snelheid van een auto met een toerenteller meten of door de tijd te klokken waarin die een bepaalde afstand aflegt. Zouden die twee wel hetzelfde meten? Er zullen subtiele verschillen zijn, mede afhankelijk van hoe goed de snelheidsmeter is gecalibreerd. Niemand zal daardoor echter fundamenteel twijfelen aan de validiteit van beide metingen.
- Maar ook hier is het beste antwoord de praktijk. De diverse soorten metingen zijn door onderzoekers in het veld allang met elkaar vergeleken en blijken grotendeels, maar niet altijd en overal, te overlappen. Onderzoekers kunnen zelfs van te voren voorspellen welk meetinstrument iets meer of minder naar een bepaalde kant zal uitslaan. Een voorbeeld: geluk dat gemeten wordt als ‘tevredenheid met het leven’ stijgt sterker mee met ‘inkomen’ dan wanneer het gemeten wordt als geluksgevoel.

---

## 3. Over geluk bestaat inmiddels een *body of knowledge*

Geluk is een interdisciplinair onderwerp. Het wordt onderzocht door onderzoekers met heel verschillende achtergronden (van psychologie tot economie tot neurologie). Er is geen afgebakend vakgebied voor, er zijn vrijwel geen hoogleraren met ‘geluk’ als enige leeropdracht. Niettemin kent het gebied eigen vaktijdschriften, congressen, handboeken etc. en sinds begin deze eeuw zijn er inleidende leerboeken voor studenten. Geneer u niet, als onderzoeker uit een naastgelegen gebied. Zo’n leerboek kan vaak een heel goede en prettige introductie zijn.

---

## 4. ‘Streven naar geluk’ is geen ‘motief als alle andere’

Zo, nu weten we tenminste samen waar we het over hebben. Maar eigenlijk wilde ik nog een stukje verder gaan. Het volgende zal niet elke geluksonderzoeker u vertellen, maar het leek me de moeite waard eens een perspectief op langere termijn te schetsen. Geluk is namelijk niet *zomaar een nieuw onderwerp*, en de ‘speciale’ kant ervan wordt nog te weinig benadrukt. Die heeft alles te maken met de plaats van geluk in het scala van menselijke motieven. Maar eerst even een voorbeeld: Is het verdienen van geld voor u een middel om gelukkig te worden of is gelukkig worden voor u een middel om meer geld te verdienen? Als u louter met een blik van statistische correlaties en causale effecten naar de wereld kijkt, kunnen *beide* antwoorden plausibel zijn. Mensen die gelukkiger zijn, verdienen een hoger



inkomen en mensen met een hoger inkomen zijn gelukkiger – de causale invloed gaat beide kanten uit. Maar dat geldt niet als we naar de dagelijkse levenspraktijk kijken. Daar geldt een andere dan de causale en correlatieve logica en dan is geld een middel om gelukkiger te worden en niet andersom. Geld is het middel, geluk het doel. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor vakantie (niemand streeft geluk na om op vakantie te kunnen gaan) en talloze andere zaken.

Zo zijn er bij menselijke motieven altijd ‘finale’ (of teleologische) relaties in het geding: we streven bijv. het verdienen van geld na, o.a. om op vakantie te gaan, in de hoop dat we daardoor gelukkiger worden. Geluk is niet zomaar een motief, omdat het een doel is waarvoor andere motieven vaak als middel gelden. *Terzijde: Let op, dat ik nergens ga zeggen dat geluk het hoogste doel of de hoogste waarde is. Dat probeer ik juist zorgvuldig te omzeilen!*

---

## 5. Geluk staat centraal in de verklaring en interpretatie van menselijk handelen

Het kerngebied, waarop alle sociale wetenschappen bij elkaar komen (en waarop ze hun grootste methodologische discussies voeren) is *de verklaring en/of interpretatie van menselijk handelen*. Gezien het speciale karakter van ‘streven naar geluk’ als motief, zou men vermoeden dat geluk in deze discussie een belangrijke plaats heeft. Die heeft het echter niet, Sterker nog, in alle klassieke voorbeelden van deze discussie (de eerste, tweede, derde ‘Methodenstreit in der Sozialwissenschaft’, het debat over ‘verklaren of interpreteren’ of dat over ‘handelingstheorie vs gedragstheorie’ etc.) ontbreekt geluk als thema vrijwel geheel.

*Hier hebben we echt een lacune geïdentificeerd!*

Want onwillekeurig lijken al deze fundamentele discussies van de gedachte uit te gaan dat alle menselijke motieven (voorzover het om de verklaring van ons gedrag gaat!) min of meer gelijkwaardig zijn. Geluk is echter een speciaal soort motief.

Een simpele levensles, waarin we bijvoorbeeld door ondervinding leren dat een doel als ‘rijkdom’ of ‘aanzien’ of ‘het hebben van veel Facebook-vrienden’ niet zo vruchtbaar is als we dachten, *omdat het ons niet gelukkiger maakt*, kan daardoor zelfs volgens de meest diepgaande discussies binnen de sociale wetenschap niet als een *voortgang* worden gekenmerkt. Het wordt louter gezien als een verandering van motief.

*Leren gelukkiger te worden* is een uniek proces. Je zou denken dat een gedrags- of handelingstheorie die dit op een theoretisch vruchtbare manier kan beschrijven, een belangrijk streepje voor heeft op andere. Zo’n theorie is er nu (nog) niet.

---

## 6. Empirisch gemeten geluk is niet normatief — maar wel goed bruikbaar als maatstaf

Vanuit die rol van geluk als *een* belangrijk hoger doel, kunnen we nog een stap zetten. We kunnen het als het ware normatief ‘maken’. Maar dan moeten we eerst een andere vraag beantwoorden: waarom zou dit nodig zijn? Sociale wetenschappen zijn toch neutraal?

Natuurlijk, wetenschappers streven naar neutraliteit en daar doen ze goed aan. Maar op allerlei onvermoede punten sluipen er waarden in hun gedachten en daar is niets mis mee. Vaak zijn het algemeen gangbare waarden en dan valt dit niet eens op, omdat de lezer dezelfde waarden heeft. Problemen ontstaan vooral bij omstreden kwesties. Dan rijst de vraag: op welke waarden mag een wetenschapper haar of zijn kritiek baseren? En dan bent u gedwongen een ethische stellingname expliciet te maken.

**Men zou in zo'n geval echter ook kunnen zeggen: "Door deze maatregel worden (de volgende groepen) mensen (naar verwachting) niet gelukkiger, of zelfs ongelukkiger".**

Als wetenschapper doe je dan, strikt genomen, geen normatieve uitspraak; maar, gezien het bijzondere karakter van geluk, kun je daarmee wel een onafhankelijk oordeel rechtvaardigen.

**U kunt zich daarbij zelfs op artikel 3.1 van het verdrag van Lissabon (de 'grondwet van de EU) beroepen: "De Unie heeft als doel de vrede, haar waarden en het welzijn van haar volkeren te bevorderen."**

Dus zo heel ver hoeft u uw nek nu ook weer niet uit te steken als u nagaat wat ons geluk in de weg staat. De crux is dat geluk empirisch kan worden onderzocht, terwijl het tegelijk voor veel mensen (uzelf vermoedelijk inbegrepen) een belangrijke waarde is.

---

## **7. Geluk is misschien niet de hoogste, wel een van de breedst gedeelde waarden**

Er zijn globaal genomen twee soorten ethiek, die van principes ('Kantiaans') en die waarin men de gevolgen van een bepaalde keuze probeert te beoordelen ('Utilistisch'). Maar ook de eerste stroming kan vaak moeilijk om een feitelijke beoordeling van situaties en gevolgen heen. Hoe kun je nu de gevolgen van iets voor een mensenleven bepalen? De ene keer gaat het over armoede, dan weer over onrecht of onderdrukking. Maar dit soort zaken zijn juist zo verschrikkelijk omdat mensen eronder lijden en dus (diep) ongelukkig zijn.

**Uiteindelijk is elk oordeel over iemands toestand gerelateerd aan diens 'geluk'. Er is geen enkele vorm van ethiek die daar volledig omheen kan.**

Is 'zoveel mogelijk geluk voor zoveel mogelijk mensen' daarmee de hoogste waarde? Nee! Misschien is 'vrijheid', 'waarheid', 'schoonheid', 'het beoefenen van liefde' of 'het vinden van God' wel de hoogste waarde. Over die hoogste waarden kunnen we heel lang strijden. Maar dat geluk één van de hogere waarden is (gezien zijn rol in de menselijke motievenhiërarchie) kunnen we makkelijk vaststellen.

**De crux is dat 'meer geluk voor een groter aantal mensen' met *al* deze 'hoogste doelen' een heel eind parallel loopt.**

Vandaar de titel van dit stukje: geluk is misschien niet de hoogste, maar in elk geval een van de breedst gedeelde waarden.

Om deze reden ook kan 'geluk' (c.q. welzijn) met reden *een van de hoogste beleidsdoelen* in de EU zijn, terwijl dat voor zaken als liefde, schoonheid of het vinden van God niet het geval is.

---

## **8. Geluk leidt tot nieuwe vragen en onderzoeksthema's**

Als u nu nog niet overtuigd bent van het bijzondere karakter van geluk, mag u stoppen met lezen. Dan helpt wat er nu volgt ook niet meer. Al zouden alle nieuwe onderzoeksvragen en -thema's waar geluk aanleiding toe geeft, voor een echte onderzoeker wel eens de grootste verlokking kunnen zijn.

Dankzij het bestaande geluksonderzoek kunnen we hierbij trouwens een hele stap overslaan. Namelijk die van het zoeken naar 'oorzaken van geluk' en 'gevolgen van geluk'. In grote lijnen weten we die inmiddels (het behoort tot de *body of knowledge*). Zolang we nog geen echte the-

orie van geluk hebben, is dit 'schema' van oorzaken en gevolgen/consequenties. hetgene dat er het dichtste bij in de buurt komt. Ook hierover kunnen we nog steeds meer te weten komen, maar we hoeven daar niet op te wachten bij het stellen van vragen die een stap verder gaan.

### **Zo langzaam wordt het bijv. tijd voor een vraag als: waarom doen mensen zo vaak niet wat hen gelukkig maakt?**

Je zou die vraag in alle nuchterheid en zonder veroordeling kunnen stellen. Ook onderzoekers doen niet altijd wat hen gelukkiger zou maken! En daar veroordelen we onszelf toch ook niet voor? Toch zijn er in elk leven wel voorbeelden, waarin we na verloop van tijd concludeerden dat iets niet bijdroeg aan ons geluk terwijl we daarvóór vonden dat het dit wel deed. Waarvoor is deze verandering tot stand gekomen? Het zal soms een verandering van 'smaak' zijn, maar regelmatig ook méér. we hebben dan iets over geluk geleerd. *Een interessante gelegenheid voor zelfonderzoek als opstapje naar breder onderzoek!*

Waarschijnlijk zijn er meerdere mechanismes die hierbij een rol spelen, zoals: we hebben ons vergist, de *experienced utility* was minder dan de *expected utility* zouden economen zeggen; of 'het was mooi', maar we willen de kosten, tijd of inspanning niet een tweede keer opbrengen (kampioen worden bijvoorbeeld); of het geluk werd ons uit handen geslagen (verlies van een naaste bijvoorbeeld) en na verdriet en inkeer ervaren we dit als ons lot, waardoor we het leven beter hebben leren kennen. Zo zijn er nog veel meer mogelijkheden. Toch zit er een rode draad in:

### **In veel gevallen gaat het om een verlangen, het wel of niet bereiken ervan, en hoe wij daarmee omgaan. Geluk draait vaak om de vraag: hoe gaan wij om met onze verlangens?**

Nu eerdere geluksonderzoekers het schema 'oorzaken van geluk' en 'gevolgen van geluk' bijna hebben ingevuld, brengt deze invalshoek ons, denk ik, verder als we een echte theorie van geluk willen ontwikkelen. Het helpt om nieuwe vragen te stellen, die in het oorzaken-en-gevolgen-overzicht nauwelijks in beeld komen. Bijvoorbeeld deze:

### **Hoe kan het dat ons geluk de ene keer voortkomt uit het bereiken van een doel, c.q. het vervullen van een verlangen, of het boeken van voortgang daarbij, terwijl dit de andere keer voortkomt uit het loslaten van een doel of verlangen?**

### **Beide zijn reële psychologische fenomenen, en beide hebben een plaats in ons leven, maar hoe verhouden die twee zich tot elkaar?**

En daarmee benoemen we tegelijk een ander onderbelicht thema in het geluksonderzoek, en wel dat van de verschillende bronnen van ons geluk: *geluk van buiten* en *geluk van binnen*. Geluk waarvoor wij van de buitenwereld afhankelijk zijn (van veiligheid en voeding tot liefde) creëert een zekere mate van afhankelijkheid en is dus kwetsbaar. Geluk dat zijn bron binnenin ons vindt, is onafhankelijk en minder kwetsbaar. Maar ook hier geldt: beide zijn reëel, en bovendien is er sprake van een wisselwerking ertussen.

### **Het einddoel zou kunnen zijn: een theorie over geluk, die laat zien welke leerprocessen plaatsvinden, wanneer mensen tijdens hun levensloop gelukkiger (of ongelukkiger) worden.**

Zo'n theorie zal o.a. de hiervoor gestelde vragen moeten beantwoorden.

*Hij zal leerprocessen moeten beschrijven die tot nu toe in geen enkel boek over handelingstheorie of leerpsychologie zijn te vinden!*

Dit zijn leerprocessen, die o.a. te maken hebben met hoe wij omgaan met onze verlangens.

Bijvoorbeeld:

- hoe leren wij welk verlangen een behoefte is en welk niet?
- hoe leren wij dat een verlangen (niet langer) de moeite waard is?
- hoe leren wij ons geluk (of ruimer: onze lichamelijke en psychische toestand) helder waar te nemen?
- hoe kunnen wij onszelf, evenals anderen, helpen gelukkiger te worden?

Al deze vragen kunnen vervolgens ook op collectief niveau worden gesteld, voor grotere groepen mensen of voor een samenleving.

---

## **9. Geluk kan de kern zijn van een integrale sociale wetenschap**

*Al met al draait alles om die ene, meest interessante vraag 'hoe worden we (samen) gelukkiger?'*

Dat is grotendeels een empirische vraag. Sociale wetenschappers kunnen hier dus naar hartelust onderzoek naar doen. Dat niet alleen. We zagen dat geluk een hoger motief en doel is dan veel andere zaken. Geluk is dus ook een van de belangrijkste thema's van onderzoek.

**We hoeven niet de vrijheid van wetenschap op zijn kop te zetten, om in te zien dat een bijdrage aan de vraag 'hoe worden mensen (samen) gelukkiger?' een hoge score op maatschappelijke relevantie verdient!**

Het is zelfs denkbaar dat de grootste theoretici in de komende decennia vanuit deze centrale vraag tot een nieuwe kijk op de vakgebieden binnen de sociale wetenschappen komen, naar gelang de bijdrage die disciplines aan deze vraag leveren.

Om een heel simpele stap in die richting te zetten. Psychologie, zouden we dan kunnen zeggen, informeert ons over het innerlijke proces van gelukkiger worden, economie daarentegen over de schaarse bronnen die nodig zijn voor het vervullen van onze aangeboren behoeften.

Sociologie en geschiedenis zouden ons kunnen informeren over de maatschappelijke ontwikkelingsprocessen, waardoor grote groepen mensen meer of minder gelukkig worden. Ze zouden bijvoorbeeld ook kunnen nagaan of die evolutionair zijn of juist niet.

En een gebied als de kennissociologie zal zich afvragen onder welke omstandigheden mensen geluk tot thema van studie en onderzoek maken en als iets gaan zien, waarop zij zelf invloed kunnen uitoefenen. Zo ontstaat een eerste perspectief op een integrale sociale wetenschap, rond geluk, dat voor onderzoekers aantrekkelijk kan zijn om aan mee te werken.

---

## **10. Geluk brengt maatschappij en wetenschap dichter bij elkaar**

Maar het is niet alleen een feestje voor onderzoekers. Immers, *juist omdat geluk zo'n bijzondere plaats inneemt in het motievenscala van 'gewone mensen'*, is het gerechtvaardigd dat sociale en andere wetenschappers daar zoveel aandacht aan te besteden. Met andere woorden: wanneer wetenschappers onderzoeken hoe wij samen gelukkiger kunnen worden, sluiten zij daarmee rechtstreeks aan bij een verlangen dat door grote groepen mensen wordt gedeeld!

## 'Geluk voor Kamerleden' – een boek over de vraag:

# Wat moeten politici weten, willen zij werkelijk ons geluk gaan bevorderen?



- Ja, dan zouden ze ons geluk natuurlijk wel moeten meten...

*Dat gebeurt al jaren!*

- En ze zouden moeten weten welke groepen in ons land er meer of minder gelukkig zijn...  
*Ook dat is bekend, praat bijvoorbeeld eens met het Sociaal Cultureel Planbureau.*
- Zelfs dan nog moeten ze éérs beseffen, dat vooruitgang niet hetzelfde is als economische groei.  
*Denk je echt dat er nog politici zijn die dit met droge ogen durven te beweren?*
- Waarom maken de Tweede Kamer, regering en overheid dan nog steeds nog nauwelijks gebruik van alles wat we al weten rond geluk???

'Geluk voor Kamerleden' is letterlijk geschreven voor de 150 kamerleden die in 2012 zijn gekozen – en dan ook eerst aan hen aangeboden. Maar óók voor alle andere Nederlanders! De lezer wordt aangesproken alsof hij zelf parlementariër is en zich afvraagt wat je wel en niet met 'geluk' in de politiek kunt beginnen:

- Wist u dat de nadelen van het bbp (bruto binnenlands product) onder economen wijd en zijd bekend zijn? Het boek zet ze allemaal nog eens op een rijtje.

**Wist u dat er al vanaf eind 20e eeuw een internationale zoektocht gaande is naar 'betere indicatoren van nationale vooruitgang'?** (Door de EU, de OESO en de VN, allemaal organisaties waar Nederland aan meedoet.) Een heel hoofdstuk beschrijft de mijlpalen in deze zoektocht, en hoe die door de crisis uit beeld verdween...

- **Wist u ook dat de Tweede Kamer zelf al op 10 juni 2009 uitvoerig debatteerde over andere indicatoren dan economische groei?** Hierop zond de minister een rapport van het Centraal Planbureau aan de kamer en daarna bleef het stil. 'Geluk voor Kamerleden' bespreekt deze nota (en andere memo's van dit planbureau over geluk) en laat zien dat er veel meer over te zeggen was geweest.

- **Denkt u vervolgens dat 'Bruto Nationaal Geluk' voor 'economische groei' in de plaats moet komen?** In dat geval leest u waarom dit geen goed idee is, maar dat je het wel kunt aanpassen.

- Maar als het bbp geen goede maatstaf is én bruto nationaal geluk evenmin, wat is dan de oplossing? **Vraag de planbureaus om een dashboard te maken, suggereert het boek, met een tiental belangrijke indicatoren, waaronder bbp en geluk. Vraag hen daarbij ook om te laten zien wat de samenhang is tussen die factoren:** op welke manier en in hoeverre dragen 'veiligheid' of 'economische groei' of 'werkgelegenheid' bij aan ons geluk? Op basis daarvan kunt u als parlementariër dan uw afwegingen maken.

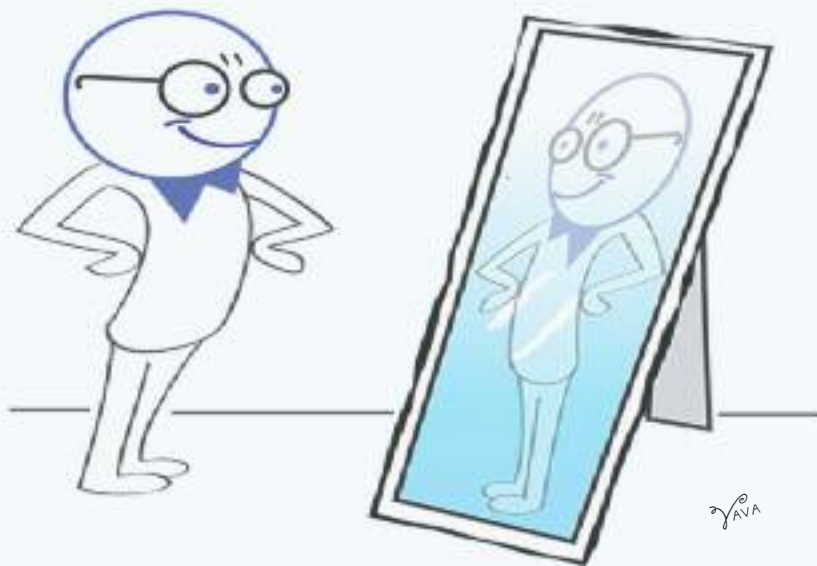
Kijk, suggereert de auteur, op deze manier krijgt ons land de stuurinformatie waarmee we de 21e eeuw aankunnen.

**Dit boek laat zien waarom 'geluk' als politiek onderwerp serieus te nemen is.**

'Geluk voor Kamerleden' is verkrijgbaar via [www.geluksdoctorandus.nl](http://www.geluksdoctorandus.nl)

voor € 12,50 (verzending is gratis) en in diverse Haagse boekwinkels of voor € 4,50 als e-book (PDF).





Het artikel hiernaast is een licht bewerkte versie van een recente blog op [Geluksdoctorandus.nl](http://Geluksdoctorandus.nl)

Maar het is niet alleen bedoeld om de aandacht op die blog te richten!

Naarmate er meer en meer belangstelling voor geluk en de gelukspsychologie komt, lijkt het wenselijk dat er een forum ontstaat om over de richting van deze ontwikkeling van gedachten te wisselen.

Om moeilijkheden en hindernissen te bespreken, maar ook om mis(ver)standen aan te wijzen, of liever nog, vóór te zijn.

Het voorbeeld hiernaast, is uiteraard geen misstand. Het is wel zorgwekkend om te zien hoe sommige 'geluksboodschappen' uit hun verband worden getrokken.

Heb je hierover ideeën of suggesties, of zou je zelf iets willen schrijven?

Laat het weten aan [geluyscourant@geluksdoctorandus.nl](mailto:geluyscourant@geluksdoctorandus.nl)

## Is zelfwaardering overgewaardeerd?

Rond het thema 'geluk en gelukkig worden' heeft zich in de beeldvorming een kluwen aan ideeën gevormd, die allemaal te maken hebben met het idee dat je positief over jezelf moet zijn.

En werkt het? Jazeker, kijk maar! (Maar is dit wat we bedoelen???)

Ik houd het bij één voorbeeld. Steeds meer studenten in de Verenigde Staten denken dat ze bijzonder zijn. Dat is goed te meten, omdat de opvattingen van beginnende studenten al van af 1966 worden gemeten in het jaarlijkse *American Freshman Survey*. Over deze 46 jaar is het aantal studenten dat zijn eigen academische vaardigheden beschouwt als "boven het gemiddelde" dramatisch gestegen.

Die gestegen waardering geldt ook voor zaken als "zelfvertrouwen", "goed kunnen schrijven" en "goed in wiskunde" (stuk voor stuk individualistische, maar sociaal hoog gewaardeerde zaken); maar objectief gemeten blijken de schrijfvaardigheden achteruit te zijn gegaan.

Deze stijging geldt niet voor de eigen inschatting van minder individualistische én sociaal lager gewaardeerde karaktertrekken als: "vermogen tot samenwerking", "begrijpen van anderen" en "spiritualiteit".

O.k, Amerikaanse studenten zijn die in Nederland niet, dus we trekken er wat van af. Maar we kennen sinds de financiële crisis ook nog andere groepen met een bovengemiddelde zelfwaardering...

## Zelfwaardering onder de loep

Laten we eens kijken. Een van de helderste boeken over de voor- en nadelen van het streven naar zelfwaardering is 'The Myth of Self-Esteem' van Albert Ellis (2005).

Ellis is de pionier van de Rationeel-Emotieve (Gedrags)Therapie. Hij gebruikt daarvoor ideeën uit het Grieks-Romeinse Stoïcisme en het Epicurisme, uit existentialisme, psychotherapie en gedragstherapie, en snuffelde zelfs rond in het Tibetaanse en het Zen-Boeddhisme.

Toch is zijn verhaal simpel en samenhangend: uiteindelijk is hij een lange termijn hedonist, die in het leven (voor iedereen) zoveel mogelijk plezier en zo min mogelijk pijn nastreeft. Let wel, hij is géén egoïst, want hij vindt dat je dit altijd doet in verbinding met anderen (ook buiten je eigen groep). Het is niet helemaal mijn filosofie, maar ik vind dat je van een dergelijke, wijze, vorm van hedonisme vaak veel kunt leren.

## De voordelen van zelfwaardering

Streven naar zelfwaardering, zegt Ellis, kan iemand motiveren tot succes om daarmee de erkenning van anderen te verwerven. Het maakt het leven tot een interessant 'spel', waarin mensen hun daden en persoon regelmatig vergelijken met de daden en persoon van anderen. 'Streven naar zelfwaardering' stimuleert iemand ertoe een goede indruk te maken op anderen, wat een praktische waarde heeft bij het verdienen van inkomen of het verwerven van een betere positie.

Dat niet alleen. Het kan je veel voldoening bezorgen, wanneer je jezelf waardeert als 'nobil', 'groots' of 'voortreffelijk'. Het kan mensen ertoe motiveren bijzondere kunstwerken voort te brengen of

ontdekkingen te doen. Het kan ten slotte een heerlijk gevoel zijn om te weten dat je beter bent dan anderen, misschien zelfs wel nu en dan "je als een god te voelen" (Ellis, p. 75.)

Kortom, zelfwaardering heeft ons heel wat te bieden. We beginnen bijna te begrijpen waarom die Amerikaanse studenten er zo tuk op zijn. "Om het helemaal op te geven", zegt Ellis, vergt dan ook "een behoorlijk offer" (p.76).

**Maar weinig mensen**  
zullen over de talenten  
en vaardigheden  
beschikken om die  
waardering altijd te  
verdienen.

## De nadelen van zelfwaardering

Zelfwaardering belangrijk vinden, heeft ook nadelen. Zo zullen maar weinig mensen over genoeg talenten en vaardigheden beschikken om

die waardering altijd te verdienen. Het gevaar bestaat bovendien dat je door al dat waarden en vergelijken, jezelf juist steeds meer op je minder goede punten gaat richten (waardoor je jezelf weer minder waardeert, enzovoort...) Wanneer je er almaar op uit bent die waardering te verdienen, betekent dit ten slotte dat je voorbijgaat aan het plezier en de vreugde die je aan andere zaken kunt ontleen. De kans bestaat zelfs dat je de vraag 'wat verlang ik werkelijk, wat maakt mij echt gelukkig?' helemaal vergeet te stellen.

## "Zelfwaardering? Vergeet het!"

Laten we toch ophouden over zelfwaardering, zegt Ellis eigenlijk. We kunnen met goede redenen onze daden, onze woorden, onze vaardigheden en soms zelfs onze emoties beoordelen en proberen te verbeteren. Maar ons 'zelf', ons ego, ons ikje, dat is er gewoon. Als we dat graag willen, zegt hij, kunnen wij gewoon besluiten onszelf positief te beoordelen, simpelweg omdat we in leven zijn.

O.k., Nederlandse studenten

zijn die in Amerika niet, maar we

kennen sinds de financiële crisis

ook nog andere groepen

met een bovengemiddelde zelf-

waardering...

**De kans bestaat** dat je

de vraag 'wat verlang

ik werkelijk, wat maakt

mij echt gelukkig?'

vergeet te stellen.

Mits we maar beseffen dat dit (net als het omgekeerde) eigenlijk nergens op is gebaseerd. Als we iets verkeerd doen, in onze eigen ogen of die van anderen, heeft dit dus ook geen consequenties voor onze zelfwaardering. (Wel kunnen we *hetgene wat we verkeerd deden* bekritisieren, rechtzetten of proberen te verbeteren.)

Maar er is een alternatief dat nog eerlijker is, zegt Ellis: we zouden kunnen besluiten om "ons 'zelf', onze 'essentie', onze 'totaliteit', niet te waarderen at all. *Yes, at all!*"

## Zelf-acceptatie in plaats van zelf-waardering

Het lijkt zo'n klein verschil: van zelf-*waardering* naar zelf-*acceptatie*, maar de afstand is hemelsbreed.

- Bij zelfwaardering is er altijd een bron, waaraan we die waardering ontleen. Dat maakt de waardering afhankelijk van die bron.
- Zelfacceptatie betekent daarentegen dat wij onszelf waarderen, wat wij ook doen, denken, voelen of hebben gedaan.

Het betekent allerminst dat wij *alles wat wij doen, denken of voelen óók* accepteren. Er is soms veel wat we beter kunnen doen. Laten we ons dáárop concentreren, adviseert Ellis, "*and get on with our lives*".

Het onderscheid tussen zelfwaardering en zelfacceptatie (al dan niet in deze woorden!) is natuurlijk niet nieuw, en zeker niet voor gelukscoaches en -deskundigen.

Maar het is goed onszelf eraan te herinneren, hoe moeilijk het is om subtiele verschillen als deze zo over te brengen dat ze niet meteen weer door de gebruikers en de media worden omgebogen (tot iets dat zelfs tegengesteld kan zijn aan de oorspronkelijke bedoeling).

Op de blog zelf vind je ook de links en bronnen die ik bij dit artikel heb gebruikt (Akshaya de Groot).



Tot de volgende keer!



NIET VERGETEN !

STUUR MIJ DOOR AAN VRIENDEN EN  
KENNISSEN !

Zo help je Geluksdoctorandus  
om het vol te houden.



Abonneren op de Gelukscourant is gratis en in 2 seconden gedaan (desgewenst kun je er net zo snel weer van af)



12,50 € inclusief verzending



4,50 € meteen te downloaden

Ook beschikbaar als e-book – en nog goedkoper ook.

Je kunt het boek zowel betalen per bank (Ideal) als per creditcard (Mastercard/Visa). Dit wordt professioneel verzorgd door Click and Buy. Liever per overschrijving? Zelfs dat kan!

