

# Het misverstand geluk

**De weg naar een gelukkig leven lijkt eenvoudig te vinden. Voor een paar tientjes biedt elke boekhandel zelfhulp-reisgidsen aan. Maar de deskundigen in de positieve psychologie zijn het niet altijd eens over de eindbestemming. Daardoor kan de lezer onderweg verdwalen.**

Deze constatering is weinig verrassend. Veel academici stellen zelfhulp gelijk aan list en bedrog. Csikszentmihalyi (1999, p. 20) stelt bijvoorbeeld dat zelfhulpboeken niet helpen om dun, machtig, rijk en geliefd te worden – en zelfs als dat wel zou lukken, dan nog blijft de lezer even ongelukkig als voorheen. Salerno (2005) houdt de zelfhulphype onder meer verantwoordelijk voor het einde van de romantiek, de teloorgang van het gezin, en het toegenomen alcoholmisbruik. Wie deze stelling onderschrijft, zal een misverstand over de aard van het geluk onbeduidend vinden.

Er zijn echter drie redenen om hier toch bij stil te staan. Allereerst is aangetoond dat zelfhulpboeken even effectief kunnen zijn als psychotherapie. Het is verkwisting als je de pareltjes uit het genre op één hoop gooit met lezersbedrog (Bergsma, 2008). De tweede reden is dat zelfhulp een rol speelt in de geestelijke gezondheidszorg (Martinez e.a., 2008). In de zogenaamde *stepped care*-modellen wordt bij milde klachten geprobeerd of de patiënt zich kan redden met zelfhulp, zodat de schaarse middelen gereserveerd blijven voor wie dat het hardst nodig heeft (Cuijpers e.a., 2008). De derde reden is dat het misverstand over de definitie van geluk niet alleen voorkomt in zelfhulpboeken. In de databank van de *World Database of Happiness* staan een kleine duizend meetinstrumenten voor geluk als tevredenheid over het eigen leven (Veenhoven, 2009a). Het misverstand over geluk komt in uitvergrote vorm voor in academische geschriften.

## Definities van geluk

Ik wil hier eerst laten zien waar het misverstand over geluk in zelfhulpboeken uit bestaat en daarna een oplossing voorstellen aan de hand van emotietheorieën. Als motto neem ik een uitspraak van Jaap van Heerden (2007, p. 142): ‘*Waar hebben wij het over?* is een vraag die van nature vooraf zou moeten gaan aan elke hypothesevorming.’ Als uitgangspunt heb ik vier invloedrijke populaire boeken over geluk gekozen. Jan Walburg, voorzitter van de Raad van Bestuur van het Trimbos-instituut, maakt in *Mentaal vermogen; investeren in geluk* (2008) onderscheid tussen positieve gevoelens en duurzaam geluk. Dat laatste bestaat niet alleen uit positieve gevoelens maar ook uit een ‘positieve beoordeling van het leven’ en is verbonden met ‘een zinvol en productief leven’ (p. 14). Het woord duurzaam heeft bij Walburg deels een morele betekenis. Het geluk van de één moet niet ten koste gaan van dat van een ander. Het woordje duurzaam verwijst naar het grootste geluk voor het grootste aantal (Bentham, 1789).

De geluksonderzoeker Sonja Lyubomirsky geeft haar zelfhulpboek *De maakbaarheid van het geluk* (2008) niet zozeer een definitie van geluk, maar heeft het over een gevoel; de ‘ervaring van vreugde, tevredenheid en welzijn, gekoppeld aan een gevoel dat het leven goed is, zinvol en de moeite waard’ (p. 49). Ook zij gebruikt de toevoeging duurzaam, maar nu niet in een morele betekenis. Zij wil het geluk verhogen op een manier zodat het bestand is tegen gewenning. Want je prettig voelen is voor de meeste mensen niet zo’n kunst. Opslag krijgen of een nieuwe auto kopen geeft even een goed gevoel, maar door gewenning is de vreugde snel afgevlakt. Duurzaam geluk is bij Lyubomirsky een fijn gevoel dat bestand is tegen gewenning en dus aanhoudt.

Martin Seligman, de intellectuele vader van de positieve psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) geeft in *Gelukkig zijn kun je leren* (2002) een andere draai aan het begrip geluk. Hij gebruikt het als een ‘losse aanduiding’ voor ‘alle doelen van de positieve psychologie’ (p. 328). De positieve psychologie bestudeert positieve emoties en positieve eigenschappen als waren het competenties en deugden en ‘positieve instituties als democratie, hechte families en vrij onderzoek, die de deugden steunen, die op hun beurt de positieve emoties sturen’. Geluk is bij Seligman niet primair een positief gevoel, maar eerder een synoniem van een deugdzaam leven. Dit is een positie die teruggrijpt op die van veel klassieke filosofen (Annas, 1993).

Tal Ben-Shahar, hoogleraar positieve psychologie in Harvard, beschrijft in *Gelukkiger* (2007) geluk als het uiteindelijke doel van alle menselijke strevingen. ‘Ik definieer geluk als “de alomvattende ervaring van genot en betekenis”. Een gelukkig persoon heeft positieve emoties en ervaart haar leven als betekenisvol. De definitie heeft geen betrekking op een enkel moment,

maar op de totaliteit van de ervaring; iemand kan op een gegeven moment emotionele pijn ervaren, maar over de hele linie genomen nog steeds gelukkig zijn.’ (p. 52)

Bovengenoemde schrijvers maken allen duidelijk dat een gelukkig leven gelijk staat aan het goede leven, maar ze verschillen van mening over wat dat goede nu precies is. We kunnen dit oplossen door het begrip geluk terug te brengen tot de oorspronkelijke betekenis. Daarna kunnen we moderne emotietheorieën naast het geluksonderzoek leggen, waardoor het begrip duidelijker vorm krijgt.

### Geluk volgens het woordenboek

Het grote basiswoordenboek van de Nederlandse Taal WNT (De Vries e.a., 1882-1998), dat het geschreven Nederlands van bijna vijf eeuwen (1500-1976) in kaart brengt, geeft drie gebruikelijke betekenissen van geluk:<sup>1</sup>

#### Geluk

- 1) Abstract. De gunstige loop der omstandigheden, de voorspoed die iemand zonder eigen toedoen te beurt valt; met het bijdenkbeeld, dat men er niet op vertrouwen kan, omdat het ieder oogenblik kan veranderen.
- 2) Concreet. — 2α In collectieve opvatting. Het geheel der gunstige omstandigheden, die iemand te beurt vallen; de aangename toestand waarin men verkeert, wanneer men al zijne redelijke wenschen bevredigd ziet. 2β Bij beperking. Eéne bepaalde gunstige omstandigheid, een gunstig toeval, een aangenaam voorval, eene blijde gebeurtenis.
- 3) Overdrachtelijk. Het behaaglijk gevoel van dengene, die al zijne redelijke wenschen bevredigd ziet en zich verheugt over het lot dat hem te beurt is gevallen.

Deze betekenissen vallen uiteen in enerzijds gelukkige omstandigheden (mazzel) en anderzijds in het gevoel dat optreedt als het in het leven meezit. Deze laatste betekenis sluit waarschijnlijk het beste aan bij de verwachtingen van mensen die een zelfhulpboek over geluk kopen. Lyubomirsky blijft van de vier besproken auteurs het dichtst bij deze definitie. De toevoeging van Walburg over de normen en waarden die hij als uitgangspunt neemt, zal veel lezers verrassen. De definitie van Ben-Shahar wijkt op een andere manier af. De positieve emoties uit zijn definitie verwijzen naar geluk, maar het globale oordeel waar hij het over heeft, kan waarschijnlijk beter gevangen worden onder de noemer levensvoldoening. Seligmans opvatting over geluk die primair gestoeld is op deugdelijkheid, sluit helemaal niet aan bij het dagelijks spraakgebruik.

We kunnen al deze verschillende betekenissen nader duiden als we ze ordenen in een schema waarin opvattingen over geluk worden ingedeeld

aan de hand van twee tegenstellingen (Tabel 1; Veenhoven, 2000). De eerste tegenstelling heeft betrekking op de kansen op geluk versus het bereikte resultaat, de tweede op de kenmerken van de externe omstandigheden of van het individu. Alle vier de hokjes in het schema worden wel beschreven met het woord geluk, maar als we het woordenboek volgen dan komt het vakje rechtsonder het meest in aanmerking.

**Tabel 1** Vier opvattingen over kwaliteit van leven

|                   | <b>Extern</b> | <b>Intern</b>     |
|-------------------|---------------|-------------------|
| <b>Kansen</b>     | Leefbaarheid  | Levensvaardigheid |
| <b>Uitkomsten</b> | Nut           | Geluk             |

### **Leefbaarheid**

Het kwadrant linksboven in de tabel verwijst naar de gunstige omstandigheden die genoemd worden in de eerste betekenis van het woordenboek. Omdat het hier gaat om de externe kansen, kun je hier denken aan zaken als de beschikbaarheid van eten, veiligheid, onderwijs, democratie en de afwezigheid van corruptie. Maar waar het woordenboek uitgaat van gelukkige spelingen van het lot, verwijst het begrip leefbaarheid naar structureel gunstige omstandigheden. Onze schrijvers over geluk laten deze definitie links liggen.

### **Nut**

Het kwadrant linksonder in de tabel verwijst naar de opvatting dat het leven ergens goed voor moet zijn. De definitie van Seligman sluit hierbij aan: je bent gelukkig als je veel goede werken verricht, maar het is niet uit te sluiten dat je je daarbij slecht voelt. Dit lijkt mij een te misleidende opvatting van geluk om aan een algemeen publiek te presenteren. Als Walburg benadrukt dat we niet alleen ons eigen geluk, maar ook dat van anderen moeten vergroten, dan maakt ook hij gebruik van elementen uit dit kwadrant. Het verschil met Seligman is dat Walburg steeds expliciet aangeeft dat dit een morele keuze is.

### **Levensvaardigheid**

Het kwadrant rechtsboven uit de tabel verwijst naar levenskunst, de individuele vaardigheid om het beste te maken van uiteenlopende omstandigheden. De vier zelfhulpboeken richten zich allemaal primair op het vergroten van deze vaardigheid, maar benoemen dit aspect niet expliciet, hoewel het boek van Walburg een gunstige uitzondering op deze regel is. Walburg gebruikt de woorden ‘mentaal vermogen’ zelfs als titel. Er moet

echter één belangrijke kanttekening gemaakt worden bij het versterken van levensvaardigheden; ze kunnen de kansen op geluk vergroten maar ze bieden geen garanties. In de hel voelt ook een levenskunstenaar zich beroerd.

### **Geluk**

Het overblijvende kwadrant verwijst direct naar de derde betekenis van het woordenboek als behaaglijk gevoel. Dit is de subjectieve ervaring van het leven, die ook aangeduid kan worden als levenstevredenheid, subjectief welbevinden, levensvoldoening of geluk. Omdat deze betekenis het meest aansluit bij de verwachtingen van het algemene publiek, pleit ik ervoor het woord geluk in zelfhulpboeken alleen te gebruiken in deze betekenis.

249

### **De duur van het geluk**

Tabel 1 bevestigt dat de definitie van Seligman misleidend is. De andere drie auteurs gebruiken een betekenis die goed aansluit bij het woordenboek, hoewel ze soms levensvaardigheden en de uitkomst door elkaar halen. Ook denken ze niet allen hetzelfde over de duur van het positieve gevoel. Dit verschil kan verduidelijkt worden met emotietheorieën. Je kunt geluk begrijpen als een vluchtige emotie, als een wat langer aanhoudende stemming of zelfs als de positieve waardering van het eigen leven als geheel. Duur en intensiteit van gevoel zijn omgekeerd evenredig (Parkinson e.a., 1996). Geluk als emotie is een diep doorleefde blijdschap, een kortstondig hoogtepunt van opperste gelukzaligheid. Als stemming is geluk een rustig gevoel van blijdschap en tevredenheid. Geluk als globaal oordeel over het eigen leven houdt in dat men na weging van de hoogte- en dieptepunten en de perioden daartussenin tot de conclusie komt dat het allemaal zeer de moeite waard was. Dit laatste kun je ook levensvoldoening noemen; een cognitief oordeel over de kwaliteit van het eigen bestaan (Veenhoven, 2009b).

### **Geluk als emotie**

Volgens Frijda (1988) bestaan emoties uit drie componenten. In de eerste plaats zijn het gevoelens dat het goed of fout gaat. Volgens filosoof Spinoza geeft blijdschap aan dat het leven goed is zoals het nu is en dat de levenskracht toeneemt, terwijl droefheid betekent dat het niet goed gaat en de levenskracht belemmerd wordt. Andere theoretici onderschrijven deze pijn-plezierdimensie (Scherer, 2005). Het tweede aspect van de emotie is de neiging tot handelen. Verliefdheid spoort aan om dicht bij de geliefde te zijn, angst doet vluchten, boosheid roept de wil op de ander kwaad te berokkenen, en verdriet geeft de neiging om zich uit de omgeving terug te trekken. Frijda

noemt dit gedrag-oproepende aspect van emoties de actietendens. Geluk geeft aan dat het leven goed is zoals het nu is en dat er niets veranderd hoeft te worden.

Het derde aspect van emoties is de waarneming van de actietendens. Men heeft niet alleen een negatief gevoel en de neiging om erop los te slaan, men méerkt ook dat deze geneigdheid optreedt. Evenzo is verliefdheid, behalve vlinders in de buik en de neiging iemand tegen zich aan te houden, ook de waarneming van deze impuls. De zelfwaarneming is een belangrijk bestanddeel van emoties. Verlegenheid zou lang niet zo vervelend zijn als het niet gepaard ging met een te scherp zelfbewustzijn. Een mens hééft niet alleen emoties, maar gaat er ook mee om.

Frijda (1988) definieert emoties als volgt: het zijn ‘vormen van relationele actiebereidheid, hetzij in de zin van tendensen om een relatie met de omgeving tot stand te brengen, te onderhouden of te onderbreken, hetzij als een vorm van relationele bereidheid als zodanig’ (p. 48-49). Met het laatste aspect van deze definitie duidt Frijda activatie aan. Frijda vat een emotie op als een piek in het emotionele functioneren, waarbij het gevoel ‘stuurvoorrang’ krijgt; het onderbreekt het lopende gedrag en neemt de controle over.



De emotie geluk heeft in deze opvatting betrekking op de meest positieve emoties waarbij de normale stroom van de interactie met de omgeving wordt onderbroken en het gevoel de overhand neemt. Dit fijne gevoel gaat al dan niet gepaard met een toegenomen activiteit. In het eerste geval is sprake van een overheersing door het sympathische zenuwstelsel en zou je met Frijda kunnen spreken van een ‘vrije activatie’: er is sprake van een overdaad aan gedrag dat niet specifiek gericht is op het verdedigen van een bepaald belang. Denk aan de vreugdedans van een voetballer die net een doelpunt heeft gescoord, en die niet meer opgaat in de loop van het spel.

De andere pool van de blijdschap is het rustige welbehagen. Je doet even een stapje terug uit de lopende interactie met de omgeving en leunt dan tevreden achterover en geniet van het goede dat je ten deel is gevallen. Deze betekenis wordt misschien het best gedekt door het woord gelukkig. Je hebt het idee dat de toestand in de wereld geheel overeenkomstig je eigen wensen is en geniet daar ten volle van.

Geluk kan dus omschreven worden als een intens positief gevoel dat al dan niet gepaard gaat met toegenomen activiteit. Daarbij komt het besef dat je het op dat moment prima getroffen hebt. Dit zelfbewustzijn maakt dat we bij mensen wel van geluk spreken, maar bij dieren alleen van een prettig gevoel (Crombag & Van Dun, 1997).

De vier ‘geluksschrijvers’ richten zich echter geen van allen op het vergroten van kortdurende gelukkige emoties. Mogelijk laten momenten van opperste gelukzaligheid zich moeilijk plannen. Een probleem is bijvoorbeeld dat geluk als emotie slechts kort aanhoudt, omdat het emotionele systeem zo is ingesteld dat je snel went aan prettige omstandigheden (Frijda, 1987). De populaire geluksboeken gaan ervan uit dat het hooguit lukt om de gevoelstemperatuur wat te verhogen en als dat momenten van gelukzaligheid oplevert, is dat mooi meegenomen, maar zeker niet het hoofddoel. Geluk moet duurzaam zijn, zeggen Lyubomirsky en Walburg expliciet en Ben-Shahar en Seligman impliciet.

Dat de zelfhulpauteurs de positieve pieken in het emotionele beleven negeren, is een keuze. Bijvoorbeeld Frijda en Sundararajan (2007) bespreken de mogelijkheden om de emotiebeleving te verfijnen. Dit kan door een mentale houding te kweken die gekenmerkt wordt door zelf-reflexiviteit, onthechting en terughoudendheid.

Ook is het de moeite waard te onderkennen dat veel uitspraken over geluk uit de zelfhulpboeken samenhangen met de door de auteur gekozen definitie. Lyubomirsky schrijft bijvoorbeeld dat de levensomstandigheden nauwelijks van belang zijn voor het geluk, maar dat dat niet geldt voor de emotionele hoogtepunten. Het vreugdedansje voert de voetballer alleen op als hij gescoord heeft.

### Geluk als stemming

De stemmingen vormen naast emoties de tweede dimensie van het affectieve systeem. Parkinson e.a. (1996) beschrijven drie aspecten die kunnen differentiëren tussen emoties en stemming. Het eerste facet is de duur.

Of zoals het in de DSM-IV staat uitgedrukt: de stemming weerspiegelt het emotionele klimaat en de emoties het weer. Emoties zijn kortdurende reacties, terwijl een stemming langer aanhoudt. Een tweede verschil heeft betrekking op het beloop. Stemmingen komen en gaan geleidelijk, terwijl emoties een

snelle heftige opkomst hebben en in de regel weer snel afvlakken. In technische termen kun je zeggen dat de stemming chronisch of tonisch is, terwijl emoties acuut of fasisch zijn. Het derde verschil is dat emoties intenser gevoeld worden dan de stemming. Opperste gelukzaligheid is krachtiger dan de aangename gloed van tevredenheid. Het verschil in intensiteit

stemming weerspiegelt  
het klimaat, emotie het  
weer

is echter niet absoluut. Zo gaat een ernstige depressie gepaard met een langdurige, intensieve neerslachtige stemming. Lewis Wolpert (1998) vat dit kernachtig samen als hij zegt dat zijn depressie voor hem erger was dan de dood van zijn vrouw.

Welke psychologische processen gaan schuil achter de verschillen tussen stemming en emotie? Over deze theoretische vraag bestaat meer onenigheid. Gemeenschappelijk is het idee dat emoties een gevoelsmatige reactie zijn op de gebeurtenissen in het hier en nu, terwijl het gevoel zich bij een stemming van uitlokkende omstandigheden heeft losgemaakt. De stemming heeft zich niet specifiek ergens op gericht, maar heeft vooral betrekking op de manier waarop iemand in het leven staat (Frijda, 1988; Thayer, 1996). De stemming heeft ook een minder duidelijke relatie met gedragstendenzen (Gross, 1998).

Morris (1992) stelt dat emoties reacties zijn op gebeurtenissen in de omgeving en dus informatie verschaffen over de interactie van het individu met de omgeving, terwijl stemming aangeeft hoe de toestand van het individu is. In deze optiek signaleert de emotie geluk een fantastische gebeurtenis en de stemming geluk dat de persoon tevreden is met zichzelf en het gevoel heeft dat hij of zij tegen het leven is opgewassen.

Dit alles wordt bij elkaar gebracht door Parkinson e.a. (1996): 'Mood is an undirected evaluative mental state which temporarily predisposes a person to interpret and act towards a wide variety of events in ways according with its affective content.' Met andere woorden: de stemming is een niet-permanente, cognitief-motivationale dispositie met evaluatieve kenmerken. De stemming



is al dan niet plezierig, duurt doorgaans langer dan enkele seconden, en verandert doorgaans geleidelijk in plaats van dat ze een duidelijk beginpunt heeft. Deze omschrijving biedt aanknopingspunten iets meer te zeggen over geluk als stemming. Het is duidelijk dat geluk een positief gewaardeerde stemming is, die het mogelijk maakt om plezier te beleven aan een grote variëteit aan gebeurtenissen, of in ieder geval om zich prettig te voelen bij deze uiteenlopende zaken. Bovendien is de laatste jaren duidelijk geworden dat een positieve stemming met ander gedrag gepaard gaat dan een negatieve stemming. Fredrickson (2001) heeft in dit verband de *broaden and build*-theorie van positief affect naar voren gebracht. Positieve stemmingen en emoties zetten het licht op groen om te exploreren, nieuwe dingen te leren en sociale netwerken te versterken (Cacioppo & Gardner, 1999).

De populaire geluksboeken nemen positieve stemmingen en niet positieve emoties als uitgangspunt. Misschien zijn de veranderlijke gelukkige emoties onvoldoende verenigbaar met de door de auteurs zo vurig gewenste duurzaamheid. Ben-Shahar maakt dit het duidelijkst door expliciet te spreken van geluk dat kan aanhouden als iemand zich slecht voelt. De auteurs lijken geluk op te vatten als *Grundstimmung*, de stemming die het meest typerend is voor een bepaalde persoon. Ten opzichte van de betekenis van het woordenboek heeft deze opvattingen als nadeel dat niet langer verwezen wordt naar de meest intensieve momenten van persoonlijk welbevinden, maar naar de achterliggende grondtoon van het gevoel en de positieve consequenties daarvan (Lyubomirsky e.a., 2005).

De keuze voor de positieve *Grundstimmung* als synoniem voor geluk heeft bovendien als consequentie dat de interactie van de persoon met de omgeving minder belangrijk wordt. Als de gemiddelde levensomstandigheden in een land niet ellendig zijn, dan verwijst de *Grundstimmung* primair naar een goede mentale conditie of de persoonlijkheid van het individu. De populaire boeken over geluk proberen niet de lezer enkele piekervaringen te laten beleven, maar in plaats daarvan een steuntje in de rug te geven bij het vergroten van de mentale fitheid. Zoals gezegd, erkent Walburg dat het meest expliciet door te spreken over mentaal vermogen. De andere auteurs lopen echter het risico dat lezers zich bekocht voelen, omdat zij onder de belofte van geluk aan hun mentale fitheid moeten werken.

De kans op frustratie is waarschijnlijk het grootst voor mensen die het minst gelukkig zijn. Ongelukkige personen blijken immers meer naar veranderingen te streven dan gelukkige mensen. Zij willen graag leuker werk, meer opleiding en een betere gezondheid. Ook op andere gebieden hebben zij meer onvervulde wensen (Veenhoven, 2009a). Deze mensen worden in de besproken adviesboeken aanbevolen met zichzelf aan de slag te gaan. Dehue (2008) stelt daarbij de vraag of deze individualistische benadering mensen

in ongunstige omstandigheden niet tekortdoet. Het is natuurlijk positief als het lukt de mentale fitheid van mensen te vergroten, maar het lijkt een reëel gevaar dat het gevoel wordt versterkt dat ongeluk je eigen schuld is – en dat kan onrechtvaardig zijn.

### **Geluk als levensvoldoening**

Met het beschrijven van geluk als emotie of als stemming is het kwadrant geluk uit tabel 1 nog niet geheel afgedekt. Geluk kan ook verwijzen naar een globaler oordeel over het leven als geheel, waarbij het leven met alle bijbehorende hoogte- en dieptepunten wordt gewogen (Bergsma, 1995). Dit aspect van geluk is het best te vangen onder het kopje levensvoldoening. Dit aspect komt bijvoorbeeld terug in de geluksopvatting van Walburg als hij rept van een productief en betekenisvol leven.

Levensvoldoening wordt opgevat als een affectief of cognitief oordeel over de kwaliteit van bestaan als geheel. Het oordeel is affectief wanneer het intuïtief en op gevoel gegeven wordt, en cognitief wanneer het tot stand komt aan de hand van een bewust oordeel over in hoeverre bepaalde verlangens zijn bevredigd. Geluk als levensvoldoening is in de cognitieve variant sterk afhankelijk van de gebruikte standaarden en te beïnvloeden door de inschatting van anderen en algemeen aanvaarde standaarden over het goede leven (Veenhoven, 2009b).

De cognitieve variant van levensvoldoening is in de zelfhulpboeken over geluk meestal dominant. Er wordt over het algemeen veel aandacht besteed aan de manier waarop de lezer tegen zichzelf en de wereld aankijkt. Lyubomirsky heeft bijvoorbeeld verschillende dankbaarheidsoefeningen in haar boek opgenomen, die ten doel hebben de lezer er bewuster van te maken bij welke aspecten van het leven al voldaan is aan bestaande standaarden. Walburg geeft onder meer het advies optimistischer tegen de wereld aan te kijken. De nadruk op de cognitieve variant van levensvoldoening heeft echter twee nadelen. Ten eerste sluit deze opvatting minder goed aan op de betekenis van geluk in het woordenboek. Ten tweede wijzen de beschikbare data over wanneer mensen gelukkig zijn, er eerder op dat sprake is van een affectief oordeel (Veenhoven, 2009b).

Dat sommige geluksauteurs toch veel nadruk leggen op het cognitieve aspect van levensvoldoening, heeft misschien te maken met het feit dat het geluk daardoor maakbaarder wordt. Seligman zei bij de bijeenkomst ‘Geluk in uitvoering’ op 24 november 2006 in Amsterdam dat hij tot zijn definitie van geluk is gekomen, omdat hij niet gelooft dat de affectieve dimensie van geluk zich wezenlijk laat verbeteren (persoonlijke mededeling). De zelfhulpauteur die levensvoldoening in zijn definitie opneemt, voegt een element aan de betekenis van geluk toe dat niet terugkomt in het woordenboek en dat

waarschijnlijk niet prominent is in de beleving van mensen. Dat leidt tot verwarring en het concept wordt op deze manier ook minder helder en vatbaarder voor vertekeningen (Veenhoven, 2009b). Het zou eerlijker zijn om geluk duidelijker te omschrijven als een positieve (grond)stemming. Het is dan voor de lezer duidelijker welke weg hem gewezen wordt en de zelfhulpauteur kan beter aangeven wat de mogelijkheden en beperkingen van de gekozen aanpak zijn.

### Een metafoor van de ziel

Bij wijze van afsluiting wil ik de rol van geluk in iemands leven verduidelijken met een metafoor. Aristoteles vergeleek de functie van de ziel in het menselijk organisme met die van een schipper op een zeilschip (Oatley, 1992, p. 12). In deze vergelijking zouden de positieve en negatieve gevoelens fungeren als een soort kompas. Een emotie treedt op als de belangen van het schip acuut in het geding zijn. Het kan bijvoorbeeld zijn dat gevaar dreigt en dat een snelle koerswijziging noodzakelijk is. Het alarmerende gevoel en het noodplan dat direct ten uitvoer wordt gebracht is in deze vergelijking een emotie. Geluk treedt op wanneer belangrijke doelen zijn bereikt of gevaarlijke klippen op het laatste moment ontweken worden.

Geluk als stemming mist zo'n acute aanleiding, maar zegt meer over de staat van het schip in verhouding tot de golven. Een positieve stemming ontstaat als het schip berekend is op de golven die het moet weerstaan, of om het in gebruikelijker termen uit te drukken, als de draagkracht toereikend is voor de draaglast. Een positieve stemming zal overheersen als men over het algemeen tevreden is over zichzelf en de wereld waarin men leeft. Geluk als levensvoldoening voegt daaraan toe dat een algemene afweging wordt gemaakt over de koers en de toestand van het schip. Het gaat niet alleen over de huidige koers, maar om een globaal oordeel over de reis tot nu toe, en over het verwachte traject voor de toekomst.

Het zwaartepunt van de besproken geluksadviseurs ligt bij geluk als stemming. Deze keuze is vanuit de emotietheorie gezien eenzijdig, omdat losse gelukkige emoties uit het zicht verdwijnen, en daarmee de directe interactie met de omgeving. De intensieve beleving die volgens het woordenboek geassocieerd wordt met het woordje geluk krijgt daardoor weinig aandacht. In plaats daarvan staan de levensvaardigheden van het individu centraal. De geluksadviseurs lopen daardoor het gevaar dat ze mensen aanmoedigen aan zichzelf te werken, terwijl de lezer misschien wel in omstandigheden verkeert die voor iedereen moeilijk te hanteren zouden zijn.

Het verdient daarom aanbeveling beter te onderscheiden wanneer zelfhulp zich richt op de levensvaardigheden en wanneer op het beleven van geluk. Wie met een zelfhulpboek probeert de mentale fitheid van lezer te verhogen onder het mom van een cursus in geluk, belooft misschien meer dan gezien de levensomstandigheden van de lezer gerechtvaardigd is.



### Noot

- 1 Het WNT gebruikt de oude spelling, maar ik gaf hier de voorkeur aan boven de moderne beschrijving van Van Dale, dat op zich dezelfde definities geeft van geluk, maar dat om voor mij onnavolgbare redenen de lat voor het geluk hoger heeft gelegd. Van Dale spreekt alleen van geluk wanneer alle wensen zijn bevredigd, zonder de toevoeging redelijke.

### Literatuur

- Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. New York: Oxford University Press.
- Ben-Shahar, T. (2007). *Gelukkiger. Ontdek het geheim van het dagelijks geluk*. Amsterdam: Archipel.
- Bentham, J. (1789). *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. London: Payne.
- Bergsma, A. (1995). *Emoties en kwaliteit van bestaan*. Utrecht: Het Spectrum.
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9, 341-360.
- Cacioppo, J.T., & Gardner, W.L. (1999). Emotion. *Annual Review of Psychology*, 50, 191-214.
- Crombag, H.F.M., & van Dun, F. (1997). *De utopische verleiding*. Amsterdam: Contact.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow: Psychologie van de optimale ervaring*. Amsterdam: Boom.
- Cuijpers, P., Straten, A. van, Smit, F., Mihalopoulos, C. & Beekman, A. (2008). Preventing the onset of depressive disorders. A meta-analytic review of psychological interventions. *American Journal of Psychiatry*, 165, 1272-1280.
- Dehue, T. (2008). *De depressie-epidemie*. Amsterdam: Augustus.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Frijda, N.H., & Sundararajan, L. (2007). Emotion refinement. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 227-241.
- Frijda, N.H. (1988). *De emoties. Een overzicht van onderzoek en theorie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation. An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Heerden, J. van (2007). *Uit het autowrak gezaagd*. Amsterdam: Prometheus.
- Lyubomirsky, S. (2008). *De Maakbaarheid van het geluk. Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkiger leven*. Amsterdam: Archipel.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Martinez, R., Whitfield, G., Dafters, R., & Williams, C. (2008). Can people read self-help manuals for depression? A challenge for the stepped care model and book prescription schemes. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 89-97.

- Morris, W.N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective systems. In M.S. Clark (red.), *Emotion* (pp. 256-293). Newbury Park, CA: Sage.
- Oatley, K. (1992). *Best laid schemes; the psychology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R.B., & Reynolds, S. (1996). *Changing Moods. The Psychology of Mood and Mood Regulation*. London: Longman.
- Salerno, S. (2005). *SHAM: How the self-help movement made America helpless*. New York: Crown Publishers.
- Scherer, K.R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44, 695-729.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology; an introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Gelukkig zijn kun je leren*. Utrecht: Het Spectrum.
- Thayer, R.E. (1996). *The origin of everyday moods. Managing energy, tension and stress*. New York: Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Veenhoven, R. (2009a). *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus Universiteit. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.
- Veenhoven, R. (2009b). How do we assess how happy we are? In A. Dutt & B. Radcliff (red.), *Happiness, Economics and Politics*. Northampton: Edward Elger.
- Vries, M. de, Winkel, L.A. te, e.a. (1882-1998) *Woordenboek der Nederlandsche Taal. 's-Gravenhage/Leiden etc.: M. Nijhoff/A.W. Sijthoff*.
- Walburg, J.A. (2008). *Mentaal vermogen. Investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam Uitgevers.
- Wolpert, L. (1998). *Malignant sadness. The anatomy of depression*. Londen: Faber & Faber.

### Samenvatting

Bergsma, A.

'Het misverstand geluk'

► Advies van vooraanstaande academici voor een gelukkiger leven is ruim voorradig in boekwinkels, maar de kans dat een lezer daarvan profiteert wordt verkleind doordat verschillende auteurs onverwachte definities van geluk gebruiken. Hierdoor kunnen verkeerde verwachtingen opgeroepen worden, zodat lezers teleurgesteld afhaken. De auteur pleit er daarom voor een definitie van geluk te gebruiken die gebaseerd is op een positieve stemming. Dit komt het meest overeen met wat lezers op grond van het dagelijks spraakgebruik verwachten. Verder is het belangrijk het verschil tussen positieve stemmingen en emoties expliciet te benoemen. Geluk als emotie ontstaat door een gunstige wisselwerking met de omgeving, terwijl een positieve stemming meer afhankelijk is van de psychologische kenmerken van het individu.

257

### Personalia

Drs A. Bergsma (1965), psycholoog en wetenschapsjournalist, werkt aan een proefschrift over geluk bij de Faculteit Sociale Wetenschappen, Erasmus Universiteit, Rotterdam.  
[bergsma@fsw.eur.nl](mailto:bergsma@fsw.eur.nl)

Reageer op dit artikel via

[www.trimbos.nl/mgv](http://www.trimbos.nl/mgv)