

JOHAN GRAAFLAND

GELOVEN MAAKT GELUKKIG

VERRASSENDE INZICHTEN UIT
GELUKSONDERZOEK EN THEOLOGIE

Johan Graafland

GELOVEN MAAKT GELUKKIG

Verrassende inzichten uit
geluksonderzoek en theologie

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	9
1. Inleiding	12
1.1 Geluk	12
1.2 Geloof en geluk	16
1.3 Vragen waar dit boek zich op richt	21
1.4 Van Pascals gok naar win-win?	23
1.5 Kort overzicht van de belangrijkste empirische uitkomsten	24
1.6 Opzet van het boek	25
1.7 Doelgroep en werkwijze	26
DEEL I	
De relaties tussen geloof en geluk ontrafeld: uitkomsten van geluksonderzoek	29
2. Zijn gelovige mensen gelukkiger?	31
2.1 Factoren die van invloed zijn op geluk	31
2.2 Geloof en geluk: bevindingen in de literatuur	38
2.3 Religies en geluk wereldwijd	42
2.4 Geloofsd denominaties en geluk in Nederland	51
2.5 Cognitieve, gedragsmatige en intrinsieke geloofs-aspecten en geluk	56
2.6 De relatie tussen geloof en geluk volgt geen rechte lijn	66
2.7 Secularisatie en geluk	67
2.8 Geloof en geluk: meer zicht op causaliteit	68

3. Waarom zijn gelovige mensen gelukkiger?	79
3.1 Zingeving en mentale en fysieke gezondheid	83
3.2 Huwelijk en tevredenheid thuissituatie	91
3.3 Sociale deugden en gedrag	94
3.4 Inkomen en tevredenheid met eigen financiën	97
3.5 Arbeid en vrijheid	102
3.6 Schattingen voor Nederland	105
3.7 Belang van de onderzochte variabelen voor de relatie tussen geloof en geluk	107
3.8 Andere verklaringen die niet worden bevestigd	108
3.9 Andere mogelijke verklaringen	115
 4. Wanneer zijn gelovige mensen gelukkiger?	 128
4.1 Geloofsaspecten	129
4.2 Cultuur	131
4.3 Religie en instituties	135
4.4 Sociaaleconomische factoren	139
4.5 Geloof als buffer in moeilijke omstandigheden	143
 5. Overzicht van de empirische bevindingen	 153
5.1 Samenvattend overzicht	153
5.2 Vernieuwende inzichten uit deze studie	159
 DEEL II	
Een kleine theologie van het geluk	163
 6. Bijbels perspectief op geluk	 165
6.1 Geluk in de Griekse filosofie	166
6.2 Geluk in het Oude en Nieuwe Testament	168
6.3 Is aards geluk een legitiem doel in de Bijbel?	171
6.4 Raakvlakken en verschillen met het Griekse geluksconcept	175
6.5 Bijbels perspectief op de relatie tussen geloof en geluk	178

7. Geluk in de kerkelijke traditie	183
7.1 Augustinus	184
7.2 Calvijn	188
7.3 Hedendaagse theologen	195
8. Theologische betekenis van empirische bevindingen	203
8.1 Overzicht van het theologisch spreken over geluk	204
8.2 Kritiek op het hedonistisch geluksbegrip en waarom het toch betekenisvol is	206
8.3 Theologische duiding van de empirische bevindingen	214
8.4 Valt geluk je toe of mag je er ook naar streven?	218
8.5 Waarom nemen mensen afstand van het geloof als geloof gelukkig maakt?	219
8.6 Aanbevelingen	225
Bijlagen	231
1 Enkele methodische aspecten van geluksonderzoek nader uitgelegd	233
2 Gebruikte databronnen en definities van variabelen	236
3 Landen die in de meerlandenstudie zijn opgenomen	242
4 Vragenlijst voor interviews en demografische kenmerken van geïnterviewden	244
Lijst van geraadpleegde literatuur	246

VOORWOORD

Er is veel onderzoek gedaan naar geluk, en wetenschappers uit meerdere disciplines onderzoeken de vele oorzaken en gevolgen ervan. Zelf heb ik afgelopen jaren verschillende onderzoeken gepubliceerd in de *Journal of Happiness Studies*, *Applied Research of Quality of Life* en andere wetenschappelijke tijdschriften in het kader van onderzoek naar de relatie tussen marktinstituties en kwaliteit van leven of geluk.¹ In dit soort onderzoek vereist de methodologie dat je als onderzoeker bij het vaststellen van de oorzaken van geluk die men onderzoekt (marktinstituties in het voorbeeld hierboven) controleert voor allerlei factoren. Een van die variabelen die vaak wordt meegenomen in onderzoek naar geluk is geloof of levensovertuiging.

Het viel mij daarbij op dat geloof vaak positief samenhangt met menselijk geluk. Omdat ik niet alleen econoom maar ook theoloog ben, interesseren mij vragen rondom geloof en welzijn. De bevinding dat geluk positief samenhangt met geloof vind ik intrigerend en maakte mij benieuwd naar waarom dat zo is en onder welke condities dit verband optreedt.

Het doel van dit boek is tweërlei. Enerzijds beoogt het de kennis over de relatie tussen geloof en geluk te vergroten door diepgaand empirisch onderzoek te verrichten en verslag te doen van de uitkomsten. Ik richt mij daarbij op drie clusters van onderzoeksvragen:

1. Hangen geloof en geluk inderdaad positief samen? Wat zegt de literatuur daarover? Doorstaat deze positieve relatie ook de tand des tijds? Geldt het ook voor een land als Nederland?
2. Waarom hangen geloof en geluk met elkaar samen? Via welke factoren of mechanismen zijn geloof en geluk met elkaar verbonden?
3. Welke factoren beïnvloeden de relatie tussen geloof en geluk? Onder welke condities is deze relatie minder positief dan wel negatief?

Voor zover de rol van religies belicht wordt, richt ik mij daarbij vooral op het christendom (m.n. het protestantisme). De reden is niet alleen dat ik als protestants theoloog daar het meest in geïnteresseerd ben, maar ook omdat mijn kennis daarvan het grootste is. Mijn kennis van andere religies, zoals islam, hindoeïsme en boeddhisme in allerlei landen in de wereld is te beperkt om de bevindingen goed te kunnen duiden.

Het tweede doel van dit boek is na te gaan hoe deze bevindingen van betekenis kunnen zijn voor de hedendaagse mens en meer specifiek voor christenen. Hoe belangrijk is geluk eigenlijk? Wat zeggen de Bijbel en de kerkelijke traditie daarover? Zien wij overeenkomsten tussen de uitkomsten van het empirisch geluksonderzoek en christelijke noties over de relatie tussen geloven en gelukkig zijn? En wat betekenen de uitkomsten van het empirisch onderzoek voor de moderne en gelovige westerse mens die in een samenleving leeft waar geluk vaak als de hoogste waarde wordt gezien?

Aan het eind past mij Joost Haddinga te danken voor zijn uitstekend voorbereidend werk bij de constructie van de data waar dit onderzoek gebruik van maakt. Verder dank aan een tiental leden uit mijn kerkelijke gemeente die bereid waren mee te werken aan een interview over hoe zij geluk en de relatie met hun geloof ervaren. Ik ben mij bewust dat een gesprek over je eigen geluksbeleving heel persoonlijk en ook kwetsbaar is en ik dank hen

voor het vertrouwen dat zij hierbij in mij stelden. Om redenen van privacy vermeld ik hun namen niet. Dit voorwoord wil ik ook gebruiken om een aantal mensen te bedanken die de moeite hebben genomen om een proefversie van het boek van commentaar te voorzien. Dat betreft allereerst een tweetal collega's, prof. dr. Lans Bovenberg en prof. dr. Eelke de Jong. Met beide heb ik in het verleden met veel vreugde samengewerkt en zij konden met hun expertise waardevolle suggesties geven op methodisch vlak. Daarnaast een dankwoord aan diverse leden van mijn gesprekskring in Gouda, die door hun brede achtergrond goede feedback konden geven om de doelgroep van dit boek beter te kunnen bedienen: Mart van de Kamp, Ad van der Schoot, Hans Wierenga, André Heistek en Joop de Zwart. Voorts wil ik ook mijn dochter Maaïke Graafland bedanken voor de moeite om het manuscript door de ogen van een jonge theoloog tegen het licht te houden. Tot slot een dankwoord aan Peter Gorter, die namens de uitgever KokBoekencentrum heel waardevolle suggesties gaf bij de uiteindelijke vormgeving van het manuscript, waardoor het toegankelijker is geworden voor een breder publiek.

Noten

- 1 Graafland en Compen (2015), Graafland en Lous (2018, 2019), Graafland (2020a, 2020b), Lous en Graafland (2022), Graafland en Verbruggen (2022), Graafland (2023a,b).

INLEIDING

1.1 Geluk

Geluk, hoe ongrijpbaar het ook lijkt, wordt door velen als een van de meest essentiële maatstaven van menselijke bloei beschouwd. Mensen besteden hun hele leven aan het nastreven ervan. Wie wil er nu niet gelukkig zijn? Al in de deugdenethiek van de Griekse filosoof Aristoteles werd geluk als het doel van het menselijk leven beschouwd. In de onafhankelijkheidsverklaring wordt het streven naar geluk zelfs als een onvervreemdbaar recht van de mens beschouwd: “We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.” De populariteit van het onderwerp is ook hedendaags groot, getuige de oplage van tijdschriften als het *Happinez*-magazine.

Geluk is een begrip dat verbonden is met het begrip welzijn, dat de meeste wetenschappers beschouwen als het overkoepelend concept. In grote lijnen kan welzijn worden gedefinieerd als het omvatten van alle manieren waarop mensen goed kunnen zijn, doen en leven. Het begrip geluk dat doorgaans in onderzoek wordt gehanteerd is een deelaspect van menselijk welzijn en duidt op een wenselijke mentale ervaring of een bevredigende levenservaring.¹ Geluk opvatten als een wenselijke mentale ervaring wordt hedonisme genoemd. Geluk gaat dan in wezen over je

goed voelen in je leven en je goed voelen over je leven (hoe goed je je eigen leven beoordeelt). Vaak wordt dat als iets persoonlijks opgevat en daarom subjectief welzijn genoemd.

Hedonistisch geluk is een multidimensionaal begrip. Maatstaven kunnen zowel betrekking hebben op directe (affectieve) evaluaties door mensen van de gebeurtenissen die in hun leven voorkomen, als op meer reflectieve evaluaties. De affectieve dimensie wordt vaak aangeduid met (gevoelens van) geluk en gaat over je goed voelen in je leven.² Box 1.1 geeft een aantal voorbeelden van reacties van mensen die ik geïnterviewd heb in antwoord op de vragen welke woorden zij associëren met geluk en of zij een moment voor de geest kunnen halen waarbij zij zich erg gelukkig voelden. De geïnterviewden voelden zich gelukkig bij het zien van hun poes, als de zon schijnt, als ze zingen, in een stad dwalen waar zij geboren zijn, als hun kleinzoon spontaan een liedje over opa en oma maakt, tijdens gezinsvakanties, als ze muziek luisteren, in de verbondenheid met vrienden en familie, als zij van betekenis zijn voor anderen en als zij spannende uitdagingen aangaan die lukken. Veelal gaat het om kleine en soms onverwachte dingen.

Bij de affectieve dimensie bestaat geluk uit een stroom van dit soort gevoelsmomenten. Een nadeel van geluk gemeten als geluksgevoel is dat het soms erg afhankelijk is van het moment, met een duur van een paar uur of een paar minuten. De reflectieve dimensie wordt levenstevredenheid genoemd en gaat over je goed voelen over je leven. Dan worden mensen gevraagd te reflecteren op hun geluk over een langere periode. Ook in de interviews waren er verschillenden die geluk met tevredenheid associeerden (zie reactie (3), (4) en (5) in Box 1.1). ‘Levenstevredenheid’ wordt in veel geluksonderzoek gebruikt als een standaardmaatstaf voor welzijn.³ Een veel gebruikte vraag om levenstevredenheid te meten is: “Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u momenteel met uw leven als geheel?” Mensen kunnen deze vraag beantwoorden op een schaal van 0-10 (0=ontevreden, 10=tevreden). Hierdoor kunnen mensen hun ei-

Box 1.1**Uitkomsten van interviews: Welke woorden associeer jij met geluk? Wat waren momenten waarop je je erg gelukkig voelde?^a**

“Veiligheid, hebben van een eigen plek. Ik ervaar geluk als ik naar de poes kijk of de zon door de ramen van de kerk zie schijnen. Ook tijdens het zingen over God en naar God. Je stapt naar voren, je komt tevoorschijn. Je kan kwetsbaar en veilig zijn bij het zingen. Ik kan gewoon mijzelf zijn. Er is zoveel kracht in muziek. Al is het alleen maar voor God die luistert.” (1)

“Zingeving, geloof, verbinding, schoonheid. Het zit in hele kleine dingen. Als ik in Middelburg, waar ik vandaan kom, in mijn eentje loop te dwalen. Dan sta ik in verbinding met mijn eigen verleden. Of als mijn kinderen tegen mij aanzitten in de kerk. Ik denk aan mooie, begeisterende klassieke muziek. En aan een preek die enorm binnenkomt, ook als dat tegendraads is. Dat je merkt, nu gaat om de kern.” (2)

“(M) Tevredenheid. Er zijn zoveel situaties waarin je geluk ervaart. Het zit in de alledaagse dingen. Bij de grote standaard momenten van geboorte en trouwen kan ik het niet terughalen, ervoer ik eerder spanning. (V) Ik vergelijk het met lichte en donkere toetsen van een piano. Onlangs zat onze kleinzoon achter in de auto, na een bezoek aan een reuzenrad. Spontaan maakte hij een liedje hoe lief opa en oma zijn. Dat is een voorbeeld van een lichte toon. Een diepe ervaring van geluk was er toen mijn moeder, na een moeilijke periode van dementie en depressie, vlak voor haar overlijden bij kennis was en zo gelukkig was, in de nabijheid van haar kinderen.”(3)

“(V) Voldaanheid, verbondenheid. Huwelijksdag en geboortedag van de kinderen. Verbondenheid in de momenten dat je je leven met elkaar deelt, zoals in gezinsvakantie of kerstfeest. Bij eenzaamheid is gelukkig zijn ingewikkeld. Ver-

der kan ik ook erg genieten van de natuur. (M) Tevredenheid. Liefde. Muziek luisteren. Ik kan mij diep geroerd en diep gelukkig voelen bij – met name – klassieke muziek, vaak met religieuze teksten.” (4)

“Blijheid, dankbaarheid, tevredenheid. Toen ik 21 werd, heb ik veel vrienden uitgenodigd uit verschillende fasen van mijn leven. Toen ik om me heen keek, voelde ik mij gelukkig, vanwege alle mensen om je heen. Hoe bijzonder is het dat je vrienden hebt en mensen van wie je houdt.” (5)

“Tevreden, dankbaar, zorgeloos, licht en warmte, jezelf competent voelen, jezelf waardevol voelen, samen met anderen. Ik voel mij vaak gelukkig, en het allergelukkigst als ik samen met mijn kinderen en kleinkinderen ben, als ik de liefde ervaar, zowel ontvangen als geven. Dat kan ook in verdrietige situaties, als het niet zorgeloos is. Dat gaat wat dieper. Die verbondenheid is dan heel belangrijk.” (6)

“Blijdschap, verwondering, tevreden, dankbaar. Maaltijden zijn vaak een moment van geluk, met de kinderen of met vrienden, als je tijd hebt om met elkaar door te praten. Ik denk ook aan momenten als je het gevoel hebt dat een bepaald gesprek echt geholpen heeft, dat je van betekenis kan zijn.” (7)

“Ontspanning, autonomie, samen, in gemeenschap met, muziek in de breedste zin. Wanneer ik een uitdaging heb, waar ik tegen opzie, en de uitdaging lukt, dan de ontspanning daarna. Dat geeft mij een geluksgevoel. Vorige week: met spanning aangeboden om een andere organisatie te helpen. Heb eerst contact gezocht met het team en gezegd: als ik niet jullie commitment krijg, ga ik er niet aan beginnen. Ik kreeg een welkomstapplaus. Dit viel mij toe, ik streef er niet naar. Ik heb het gedaan vanuit mijn verantwoordelijkheidsgevoel.” (8)

^a Bij interview 3 en 4 geeft (M) de reactie van de man weer en (V) de reactie van de vrouw.

gen geluk evalueren zonder aannames te doen over de oorzaak ervan.

Box 1.2 geeft de reacties op deze vraag van de geïnterviewden. De gemiddelde score is rond 8,5 en daarmee wat hoger dan het gemiddelde in Nederland. De meesten ervaren dat zij het heel goed hebben als het gaat om welstand, gezondheid, verbinding met anderen en het van betekenis kunnen zijn voor anderen, en de kansen die zij krijgen. In antwoord op de vraag wat er nodig zou zijn om een 10 te geven, achten de meesten dat niet haalbaar en soms zelfs onwenselijk. Een streven naar perfectie kan juist ten koste gaan van tevredenheid. Een andere reden die daartoe wordt aangedragen is dat perfect tevreden zijn in dit leven niet mogelijk is, vanwege alle zorgen, misstanden en gebrokenheid in de wereld, dichtbij en veraf. Als je een 10 geeft, moet je je daarvoor afsluiten. Sommigen wijzen daarbij op hun eigen tekortkomingen en duiden dit met het begrip zonde.

In het onderzoek in deel I van dit boek zal ik levenstevredenheid als maatstaf voor geluk gebruiken, omdat het als maatstaf van geluk relatief duurzaam is en het goed doet in metingen van de betrouwbaarheid bij testen en hertesten van data.⁴ Het benadert het daadwerkelijk ervaren nut van individuen omdat gebleken is dat mensen in staat zijn hun eigen geluk te identificeren en te vergelijken zonder systematische fouten.⁵ Dit maakt het geschikt om te gebruiken voor kwantitatieve analyses. Tegelijkertijd kleven er ook diverse beperkingen aan het hedonistisch geluksbegrip en de wijze waarop dit gemeten wordt (zie paragraaf 8.2 voor een overzicht), die om een kritische reflectie vragen.

1.2 Geloof en geluk

Volgens de zogenaamde authentieke gelukstheorie is geluk een resultante van een leven dat wordt gekenmerkt door drie aspecten: betekenis, betrokkenheid, en plezier.⁶ Leven zal alleen betekenisvol lijken voor het individu en zal alleen op de lange termijn bevredigend zijn als de doelen van iemand prosociaal (altruïstisch) zijn. Het nastreven van deze doelen wordt bevoor-

Box 1.2**Uitkomsten van interviews: Hoe tevreden ben je met je leven? Wat zou er nodig zijn om een 10 te geven?**

“9. Een tien voor dit leven vind ik veel. Ik mag wel meer verlangen in mijn leven. Ik ben liever tevreden dan dat ik een 10 wil.” (1)

“9. Niet een 10. Ik ben nog altijd bezig met mijn verhouding tot God. Ik zie mijzelf ook als een zondaar. Kun je als zondaar volstrekt tevreden zijn met je leven?” (2)

“(M) 8. Wat heb ik voor reden om niet tevreden te zijn. Wij hebben elkaar. Met pensioen gaan heb ik als een cadeau ervaren. Je krijgt zoveel ruimte en mogelijkheden. Van je kleinkinderen genieten. Een 10 ga ik niet nastreven in het aardse, dat zal ook niet lukken. Daar zijn er te veel struggels voor. (V) 9. Deze fase in ons leven vind ik heel fijn, met name door levenservaring waardoor je niet in competitie hoeft. Je wordt niet gehinderd doordat er geld moet komen, e.d. Ik kan daar zijn waar ik nodig ben, en dat geeft mij heel veel voldoening. Ik ben dankbaar dat wij in vrijheid en vrede kunnen leven.” Een 10, dan ben je in de hemel.” (3)

“(M) 8,5. Ik zou best wel hoog willen gaan. Ik ben blij met mijn vrouw en kinderen, woon mooi en kom niets tekort. Maar als ik terugkijk, en afweeg welke keuzes ik gemaakt heb en hoe ik me soms verhouden heb tot mensen en zaken om me heen, dan kan ik me ook wel eens afvragen: had ik dingen nog anders of beter kunnen doen? Een 10 vind ik dan ook te arrogant of zelfvoldaan. (V) 7,5 als ik een soort gemiddelde neem over mijn hele leven. Er zijn perioden dat je lager zat. Op dit moment kom ik hoger uit, dan zit ik op een 8,5. Ik heb ook last van de narigheid van de wereld en zorgen over kinderen en kleinkinderen.” (4)

“8. Ik zou nooit een 10 geven omdat het niet perfect is. Ik

ben heel blij met het leven dat ik heb, de kansen die ik krijg, in een land waar heel veel mogelijk is, dat ik kan studeren en op een studentenvereniging zit. Voor een 10 zou ik van mijzelf eisen dat ik perfect zou zijn. Ik ben niet altijd tevreden met mijzelf. Er zijn altijd dingen waarvan ik vind dat ik die beter zou moeten doen. Ik zou ook geen 10 geven vanwege de levensomstandigheden (het overlijden van een naaste) en de gebrokenheid. Ik vraag mij ook af of een 10 geven gezond zou zijn, dan heb je de hoop op het leven na dit leven geeneens nodig.” (5)

“Ik ben heel tevreden, ik zou zo een 8 geven. Dat heeft ook wel met mijn karakter te maken. Ik heb een opgeruimd karakter en ben meestal positief ingesteld. Dat is mij gegeven, dat is niet iets waarin ik mij geoefend heb. Ik kan gewoon snel genieten van dingen. Ik geef geen 10. Hoewel ik heel erg tevreden ben met mijn huidige situatie, lijd ik ook aan de wereld. Dat doet best wel pijn, dat raakt mij echt. Soms pink ik een traantje weg als ik de krant lees, dingen die ik vreselijk erg vind. Dat zijn communicerende vaten: als je weet hoe erg het kan zijn, besef je eens te meer hoe dankbaar je zelf kan zijn.” (6)

“7. Deze 7 is natuurlijk ook een momentopname, op dit moment is er verdriet in ons leven omdat één van onze ouders recent is overleden. Als dit niet zou spelen, zou ik een 8 geven. Als je een 10 geeft, vraag ik mij af of je wel met open ogen naar het leven kijkt. Je moet je dan voor heel veel dingen afsluiten. Als je ziet wat er nu gebeurt in de wereld en de kerk, maak ik mij zorgen. Ik kom een heleboel gebrokenheid tegen. Iemand die euthanasie wil laten plegen of mijn oudste dochter die ziek is. Ik weet niet of ik op een 10 kan komen, alleen in de hemel.” (7)

“Ik zou mijzelf een 8 geven. Ik heb heel mijn leven mogen werken op een plek waar je het verschil kan maken voor ande-

re mensen en bijdragen aan hun geluk. Dat stemt mij gelukkig. Soms krijg ik uit onverwachte hoek een bedankje. Ik zou het beroep weer kiezen. Dat maakt wel dat ik mij thuis voel in deze wereld. Ik vind het bijzonder dat dat mij toegefallen is en dat dat mij past. Je ziet hoe een welgemeend compliment bijdraagt aan het geluk van een ander. Ik begin de dag met een briefing, waarbij ik ernaar streef dat mensen de dag met een lach beginnen, b.v. door een opgewekte spreuk. Om een 10 te geven, zou ik sterker moeten zijn in competenties waar ik niet zo goed in ben. B.v., in het cijfermatige ben ik niet zo goed. Maar misschien wil ik daar ook niet zo goed in zijn. Ik vind het prima als anderen zich daar mee bezig houden. Laat mij die 8 maar houden. Het is wat dubbel.” (8)

derd als men beschikt over verschillende deugden. Volgens empirisch onderzoek door psycholoog Christopher Peterson e.a. zijn de karaktereigenschappen die het sterkst verband houden met levenstevredenheid onder meer liefde, hoop, nieuwsgierigheid en levenslust.⁷ Ook dankbaarheid was een van de meest robuuste voorspellers van levenstevredenheid in een Amerikaanse steekproef, terwijl doorzettingsvermogen een van de meest robuuste voorspellers was in een Zwitserse steekproef.

Dit boek focust op hoe geluk samenhangt met een andere existentiële dimensie van het menselijk leven, namelijk het geloof of levensovertuiging. Het is aannemelijk dat geloof kan bijdragen aan de drie voornoemde aspecten die geluk bevorderen,⁸ met name het betekenisaspect van geluk.⁹ Ook in de antwoorden die de geïnterviewden gaven op de gestelde vragen in Box 1.1 en Box 1.2 zien wij dat een aantal van hen verwijzen naar hun geloof. Ook bevindingen uit de literatuur bevestigen dat religie en geluk positief samenhangen.¹⁰ Adam Smith, de vader van de economische wetenschap, merkte al op dat, terwijl religie mensen voorbereidt op een andere en betere wereld, er ook vaak

psychologische voordelen aan verbonden zijn. Hij nam daarbij als voorbeeld de rurale migrant die na aankomst in een stad in eerste instantie zich door allerlei moeilijkheden moet worstelen, maar vaak door lid te worden van een religieuze gemeenschap een mate van aandacht en respect verwerft die hij nooit eerder heeft gehad.¹¹

Dit contrasteert met de mening van sommige atheïsten die beweren dat religie disfunctioneel is en geluk kan schaden. Volgens de evolutiebioloog Richard Dawkins is religie gevaarlijke onzin, waar de aanhangers niet blij van worden. Ook de advertentie op bussen in Engeland, geïnitieerd door Dawkins, “Er bestaat waarschijnlijk geen God, dus maak je geen zorgen meer en geniet van je leven”, suggereert dat het leven zorgelozer wordt als je niet gelooft. Inderdaad is het positieve verband tussen geloof en geluk niet onomstotelijk.¹² Er zijn namelijk ook recente onderzoeken die aangeven dat persoonlijke geloofsbeleving alleen impact heeft op het subjectieve welzijn in landen waar religie een prominente plaats inneemt in het openbare leven en de cultuur.¹³ Liesbeth Snoep rapporteerde (op basis van een wat eenvoudige analyse) dat de relatie tussen religiositeit en geluk wel positief is in de Verenigde Staten, maar niet van betekenis is in Nederland en Denemarken waar de sociale en economische functies van kerken minder prominent zijn dan in de VS en waar gelovigen in de minderheid zijn.¹⁴ Sociaalwetenschapper Katharina Pöhls e.a. ontdekten dat alleen in religieuze samenlevingen er een positief verband bestaat tussen geloof en levenstevredenheid.¹⁵ Wanneer dit soort contextaspecten worden meegenomen in empirisch onderzoek, verdwijnen de verschillen in de mate van levenstevredenheid tussen religieuze en niet-religieuze individuen grotendeels. De taalkundige Michael Minkov e.a. stelden verder vast dat een nationale cultuur van individualisme en emancipatoire waarden het belang van religieus geloof voor het geluk van mensen vermindert, terwijl het belang van subjectieve vrijheid voor de geluksbeleving toeneemt.¹⁶ Verder laat onderzoek zien dat het verband tussen geloof en geluk minder sterk of afwezig

is voor specifieke groepen. Zo is er onderzoek dat laat zien dat kerkgang niet bijdraagt aan levenstevredenheid van studenten.¹⁷ Verder stelden de psycholoog Ed Diener e.a. dat religie mensen vooral helpt om om te gaan met moeilijke omstandigheden.¹⁸ De bijdrage van geloof aan geluk is daardoor minder in economisch ontwikkelde landen die voorzien in basisbehoeften, onderwijs, veiligheid en een lang leven en een betere infrastructuur hebben die bescherming biedt tegen natuurrampen en epidemische ziekten. Wanneer mensen vaak geconfronteerd worden met voor hen moeilijk te beheersen omstandigheden zoals honger, ziekte, misdaad en slecht onderwijs, zoals in arme landen vaak het geval is, levert religie een grotere bijdrage aan het welzijn.

1.3 Vragen waar dit boek zich op richt

Naar aanleiding van deze contrasterende onderzoeksresultaten rijzen er verschillende vragen die centraal zullen staan in dit boek. Een eerste cluster van vragen is of de positieve relatie tussen geloof en geluk, zoals doorgaans gevonden wordt, wel opgaat voor een land als Nederland en hoe deze relatie zich over de tijd ontwikkeld heeft. Met de secularisatie neemt het christelijk geloof geen centrale plaats meer in in Nederland. Door de schandalen in de kerken zijn kerkleden steeds meer in een kwaad daglicht komen te staan. Volgens recente onderzoeken bungelt de kerk ergens onderaan als het gaat om vertrouwen in instituties. Het is denkbaar dat de lagere maatschappelijke waardering voor het geloof een negatieve weerslag heeft op hoe gelukkig gelovigen zichzelf voelen. Ook is de sociale en economische functie van de kerk in de afgelopen 50 jaar zienderogen afgenomen. Nederland kent bovendien een groeiende cultuur van individualisme en emancipatie. Kortom, in het licht van bovenstaande onderzoeken zou men verwachten dat geloof in Nederland niet meer positief samenhangt met geluk en misschien zelfs negatief. Dat maakt het voor jongeren, die onze cultuur in- en uitademen, moeilijker om aan te haken bij het christelijk geloof. Misschien dreigt zelfs een vicieuze cirkel, waarbij het aantal gelovigen af-

neemt met als gevolg dat het geluk van gelovigen daalt, wat vervolgens de afname in het aantal kerkleden verder doet dalen.

Een tweede cluster van vragen waar nog relatief weinig onderzoek naar is gedaan is waarom er al of niet een positief verband bestaat tussen geloof en geluk. Welke onderliggende mechanismen religiositeit en levenstevredenheid met elkaar verbinden is daardoor onduidelijk.¹⁹ Via welke kanalen loopt de relatie tussen geloof en geluk? Om een voorbeeld te noemen: wij weten uit onderzoek dat een huwelijk positief uitwerkt op geluk.²⁰ Een econoom heeft wel eens berekend dat het geluk dat een goed huwelijk teweegbrengt groter is dan het geluk dat een inkomen van meer dan 100.000 euro per jaar geeft. Nu is het denkbaar dat christelijk geloof mensen motiveert om actief te blijven werken aan hun huwelijk, wat de kwaliteit en de duurzaamheid van het huwelijk ten goede komt. Via dat kanaal bewerkt een geloofshouding dan mogelijk ook een positief effect op het levensgeluk van mensen. Zo zijn er meerdere factoren denkbaar waar het geloof van invloed op is, die op hun beurt medebepalend zijn voor het geluk. In dit boek wil ik diverse van deze factoren onderzoeken waardoor ons inzicht in hoe geloof geluk beïnvloedt, toeneemt.

Het onderzoek waar ik hierboven naar verwees suggereert verder dat de relatie tussen geluk en geloof voor westerse landen is afgenomen. Dit wijst erop dat de relatie tussen geloof en geluk ook contextueel bepaald is en dat de relatie dus zelf afhankelijk is van bepaalde condities. Ook hier is nog betrekkelijk weinig onderzoek naar gedaan. Het derde cluster van onderzoeksvragen betreft de aard van deze condities. Naast de hierboven genoemde factoren (secularisatie en culturele ontwikkelingen) kan men ook aan andere factoren denken die de sterkte van de relatie tussen geloof en geluk beïnvloeden, zoals de inhoud van het geloof en geloofsleer. De psychologe Kristin Homan vond bijvoorbeeld dat mensen die bang zijn voor Gods oordeel of verwerping, een minder positief zelfbeeld hebben en dat dit ten koste gaat van hun geluk.²¹

Een laatste cluster van vragen betreft de theologische betekenis van geluk en de onderzoeksresultaten naar de relaties tussen

geloof en geluk. Welke kritiek kan men hebben op het hedonistisch geluksconcept dat in veel onderzoek (en ook in deel I van dit boek) wordt gehanteerd? Hoe spreekt de Bijbel over geluk en de relatie tussen geluk en geloof? Wat zegt de kerkelijke traditie daarover? Dit geeft ook antwoord op de vraag of menselijk geluk het ultieme doel van het menselijk leven is of dat het in het geloof om andere waarden gaat. Dit mondt uit in een kleine theologie van geluk, waarin ik naga wat de uitkomsten van het empirisch onderzoek betekenen voor de moderne westerse (gelovige en niet-gelovige) mens die in een samenleving leeft waar geluk vaak als de hoogste waarde wordt gezien en wat de kerk daarmee aan moet. Welke lessen kunnen wij leren als wij de onderzoeksresultaten en het theologisch perspectief op geluk in ogenschouw nemen voor het persoonlijk leven en het beleid van de kerk?

1.4 Van Pascals gok naar win-win?

De titel van het boek, *Geloven maakt gelukkig*, is mede geïnspireerd door het bekende argument van Blaise Pascal dat geloof in God verdedigd kan worden met een beroep op het geluk van de mens. Pascal onderkende dat het bestaan van God niet te bewijzen is. Vervolgens vraagt Pascal wat een mens te winnen of te verliezen heeft bij geloof in het bestaan van God. Dat hangt ervan af of God werkelijk bestaat. Als God niet bestaat, heeft geloven geen consequenties voor geluk. Als God wel bestaat, is er eeuwig geluk voor wie geloven en eeuwig ongeluk voor wie niet geloven. Op grond hiervan concludeerde Pascal dat het rationeler is om te geloven dat God bestaat. Als de kans dat God bestaat groter is dan 0%, is het verwachte geluk groter dan als je erop gokt dat God niet bestaat.

Pascal onderkende evenwel dat het zoeken van God tijdens het aardse leven wel een wissel op het aardse geluk kan trekken, omdat het gepaard gaat met het opgeven van aardse genoegens. Dat maakt de afweging complexer, omdat nu niet alleen rekening moet worden gehouden met het geluk in de eeuwigheid,

maar ook met het hedendaagse geluk. Als het laatste negatief beïnvloed wordt door geloof, en het hemelse geluk om wat voor reden niet zo zwaar weegt (bijvoorbeeld omdat het te onzeker is), is het alsnog rationeel om te gokken dat God niet bestaat en geen inspanning te doen om Hem te zoeken. Dat verandert echter wanneer geloof ook tijdens het aardse leven gelukkiger maakt. Dan verdwijnt het dilemma en ontstaat een win-winsituatie, waarbij zowel het aardse als het verwachte hemelse geluk groter is voor mensen die besluiten om God te zoeken in hun leven. Maar of die win-winsituatie echt bestaat, moet het onderzoek in dit boek nader verkennen.

1.5 Kort overzicht van de belangrijkste empirische uitkomsten

Zoals in paragraaf 1.3 beschreven, concentreert het empirisch onderzoek in dit boek zich op drie vragen: (1) Wordt de positieve relatie tussen geloof en geluk, zoals deze doorgaans in de literatuur gevonden wordt, bevestigd op recente data en geldt dit ook voor Nederland? (2) Waarom is de relatie tussen geloof en geluk doorgaans positief, via welke kanalen loopt dit verband? (3) Onder welke condities is de relatie tussen geloof en geluk positief dan wel negatief?

Alhoewel in hoofdstuk 5 een uitvoerige samenvatting van de bevindingen zal worden gegeven, wil ik hier alvast een kort overzicht geven. Want in het vervolg van het boek zullen velerlei uitkomsten van onderzoek worden gepresenteerd. Daardoor bestaat de kans dat de lezer door de bomen het bos niet meer ziet en het gevoel krijgt dat alles met alles samenhangt. Door de veelheid aan data en verbanden verdwijnt het zicht op de hoofdlijnen in de antwoorden op de bovengenoemde vragen. Om dit te vermijden bespreek ik hier alvast in het kort de hoofdbevindingen van de studie (voor een uitgebreider overzicht, zie paragraaf 5.1 en Tabel 5.1).

In antwoord op de eerste vraag vind ik (zowel wereldwijd als voor Nederland alleen) dat er een positief verband bestaat tus-

sen protestant zijn en geluk. Deze relatie geldt ook voor recentere jaren. Als ingezoomd wordt op verschillende geloofsdimensies binnen elke religie, dan blijkt dat het sterkste effect op geluk optreedt voor intrinsieke geloofsdimensies, zoals hoe belangrijk God is voor de respondent.

In antwoord op de tweede vraag heb ik diverse factoren onderzocht waarvoor data in de World Values Survey beschikbaar waren. Vijf daarvan bieden een verklaring voor het positieve verband tussen geloof en geluk: gezondheid, de kans op gehuwd zijn, sociaal gedrag (inzet voor vrijwilligerswerk, eerlijkheid en vertrouwen), tevredenheid met de eigen financiën en tevredenheid met de baan die men heeft. Ik vind geen indicatie dat opleidingsniveau, inkomen, inkomensongelijkheid, ongelijkheid tussen mannen en vrouwen of de kwaliteit van het overheidsbestuur de relatie tussen geloof en geluk verklaren.

In antwoord op de derde vraag vind ik, in navolging van eerdere studies, dat een individualistische cultuur en secularisatie het verband tussen geloof en geluk afzwakken. Maar toch blijft de positieve relatie tussen geloof en geluk grotendeels bestaan. In een sterk individualistische of geseculariseerde cultuur neemt het positieve effect van hoe belangrijk God is op geluk slechts met 20% af. Andere factoren die de relatie tussen geloof en geluk verzwakken zijn economische vrijheid en individuele vrijheid. Inkomensongelijkheid en werkloosheid hebben een tegengesteld effect en versterken de relatie tussen geloof en geluk. Dat laatste stemt overeen met een andere uitkomst, namelijk dat geloof de schade die eenzaamheid aan het geluk brengt substantieel vermindert. Geloof vormt daarmee een buffer tegen moeilijke levensomstandigheden.

1.6 Opzet van het boek

De eerste drie clusters van vragen komen aan de orde in deel I van dit boek. In hoofdstuk 2 gebruik ik data van de geïntegreerde World Values Survey en European Values Survey (hierna kortweg World Values Survey) om de relatie tussen geloof en geluk te

onderzoeken voor verschillende landen alsook voor Nederland meer specifiek. De meerlandenstudie stelt ons in staat om de verschillen tussen landen te analyseren in samenhang met de verschillende religies die in deze landen worden aangehangen. De focus op Nederland alleen stelt ons in staat om na te gaan of de relatie tussen geloof en geluk in Nederland afwijkt van andere landen. In hoofdstuk 3 zullen de kanalen worden onderzocht waarlangs geloof geluk beïnvloedt. Vervolgens zal hoofdstuk 4 nagaan of de relatie tussen geloof en geluk afhangt van contextuele factoren. Hoofdstuk 5 vat de bevindingen van deel I samen en geeft aan wat daaraan nieuw is ten opzichte van de bestaande literatuur.

In deel II ontwikkel ik een theologisch perspectief op geluk en de relatie met het geloof. Hoofdstuk 6 gaat in op de Bijbelse visie op wat onder geluk verstaan wordt en legt een relatie tussen geloof en geestelijk en alledaags geluk. Hoofdstuk 7 beschrijft een aantal centrale theologen in de kerkgeschiedenis die grote invloed hebben gehad op het denken van protestanten over geluk. Hoofdstuk 8 vat de belangrijkste bevindingen van hoofdstuk 6 en 7 eerst samen en geeft dan een Bijbels-theologische duiding van de empirische onderzoeksresultaten uit deel 1. Ik koppel daar de vraag aan of het onderzoek een licht kan werpen op de kerkverlating in onze tijd. Dit hoofdstuk sluit af met een aantal concrete lessen die wij uit het onderzoek kunnen leren en doet in het verlengde hiervan een aantal aanbevelingen.

In de bijlagen wordt voor de geïnteresseerde lezer meer informatie geboden over enkele methodische aspecten van het empirisch onderzoek naar de relatie tussen geloof en geluk.

1.7 Doelgroep en werkwijze

Dit boek is geschreven voor een breed publiek van mensen die geïnteresseerd zijn in de relatie tussen geloof en geluk. Omdat de methode die toegepast is de gebruikelijke methoden in sociaalwetenschappelijk onderzoek volgt en in die zin neutraal is, is het boek potentieel interessant voor iedereen die belangstelling

heeft voor hoe geloof zich verhoudt tot menselijk geluk. Dat betreft niet alleen wetenschappers, maar ook geïnteresseerde leken. De inzichten van dit onderzoek zijn bijvoorbeeld van belang voor de beeldvorming over de relatie tussen geloof en geluk. Bij veel mensen bestaat de indruk dat gelovigen, en meer specifiek mensen die de kerk bezoeken, een saai leven hebben dat ingesnoerd wordt door een kerkgemeenschap met verouderde denkbeelden. Op basis van dit onderzoek kan deze beeldvorming worden bijgesteld. Ook voor kerken, predikanten en gelovige mensen kan dit boek relevant zijn, omdat de uitkomsten van het onderzoek ook iets zeggen over hoe en wanneer het geloof in het leven van mensen doorwerkt op hun welbevinden en wanneer niet. Inzicht in de kanalen waardoor geloof en geluk met elkaar verbonden zijn kunnen onnodige barrières om te geloven verlagen, niet alleen voor mensen die buiten de geloofsgemeenschappen staan, maar evengoed voor mensen (en met name jongeren) die (nog) tot de geloofsgemeenschap behoren.

Ingewikkelde wetenschappelijke aspecten van het onderzoek zullen gescheiden van de hoofdttekst in voetnoten of bijlagen worden gepresenteerd. Iedere lezer kan zelf beslissen of zij ook kennis wil nemen van deze teksten, maar dit is niet nodig om de hoofdlijn van het verhaal goed te kunnen volgen. Om te voorkomen dat de lezer met ingewikkelde statistische informatie wordt geconfronteerd, is deze weggelaten en wordt alleen in heel algemene zin over statistische significantie gesproken. Meer gedetailleerde econometrisch-technische informatie over de onderzoeksresultaten is opvraagbaar bij de auteur. Verder zijn er, zoals al in dit hoofdstuk is gedaan, enkele boxen waarin de uitkomsten van een achttal interviews zijn vermeld. De vragen en enkele sociaalgeografische kenmerken van de geïnterviewden zijn beschreven in Bijlage 4. De antwoorden op deze vragen bieden persoonlijke reflecties van de geïnterviewden over hoe zij geluk ervaren en hoe dit samenhangt met hun geloof.

Noten

- 1 Lomas e.a. (2021). Wenselijk betekent dat de ervaring be-
grenswaardig is en gewaardeerd wordt. Mentaal duidt op de
psychologische aard van de ervaring en impliceert tevens dat
het om subjectieve ervaringen gaat. Ervaring verwijst naar een
toestand of manier van zijn die niet permanent is, maar die
sterk kan variëren in duur.
- 2 Het wordt vaak opgesplitst in twee dimensies: positief en
negatief affect, waarbij het eerste op positieve emoties en het
tweede op negatieve emoties betrekking heeft.
- 3 Helliwell e.a. (2023).
- 4 Hastings en Roeser (2020).
- 5 Popova (2014).
- 6 Peterson en Seligman (2004).
- 7 Peterson e.a. (2007).
- 8 Headey e.a. (2010).
- 9 Peterson e.a. (2007).
- 10 Greene en Yoon (2004), Kortt e.a. (2015), Dilmaghani (2018),
Domínguez en López-Noval (2021).
- 11 Smith [1789] (1981): blz. 795.
- 12 Pöhlhls (2021).
- 13 Diener e.a. (2011), Eichhorn (2012).
- 14 Snoep (2008).
- 15 Pöhlhls e.a. (2020).
- 16 Minkov e.a. (2020).
- 17 Marques e.a. (2013).
- 18 Diener e.a. (2011).
- 19 Pöhlhls (2021).
- 20 Kamp Dush en Amato (2005), Green en Elliott (2010).
- 21 Homan (2014).

In Nederland bestaat het beeld dat gelovigen een saai en ingeperkt leven leiden, gevangen in verouderde regels en gemis aan levensgenot. Hoogleraar economie Johan Graafland prikt deze mythe door met recent onderzoek met geluksgegevens. In dit boek onderzoekt hij hoe, waarom en wanneer geloof en geluk samengaan, in de hele wereld en in Nederland, en bespreekt hij de bevindingen in het licht van de internationale literatuur. Daaruit blijkt dat gelovigen vaak gelukkiger zijn dan niet-gelovigen. Vervolgens ontwikkelt hij een kleine theologie van het geluk die de betekenis van het onderzoek met geluksgegevens duidt vanuit een theologisch perspectief. Zo blijkt dat geloof meer is dan een spirituele zoektocht – het is een sleutel naar welzijn.

Prof. dr. Johan Graafland is hoogleraar Economie aan de Universiteit van Tilburg en een commentator voor media zoals *Trouw* en *Nederlands Dagblad*. Naast zijn economische expertise is hij ook theoloog en heeft hij veel gepubliceerd op het terrein van geluksonderzoek.

