

GH

ONDER PROFESSOREN

Verslaggever Bert van den Hoogen spreekt elke week met een wetenschapper uit het Groene Hart over het werk, de passie en actualiteit. Deze week spreekt hij met Ruut Veenhoven

'Geluk moet je onderhouden'

Ruut Veenhoven (77) uit Harmelen is emeritus hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk. Hij publiceerde onlangs ook over geluk bij dieren.

Bert van den Hoogen

Kunt u in maximaal honderd woorden uitleggen wat uw vakgebied geluk inhoudt?

„Ik bestudeer geluk in de zin van levensvoldoening. Iedereen wil een prettig leven. Ik onderzoek hoe je dat kunt bereiken.”

Wat is het nut van uw onderzoeken?

„Met die kennis kunnen we gelukkiger worden. Dat is prettig en heeft positieve neveneffecten. Geluk maakt mensen actiever, socialer en houdt ze gezond, waardoor ze ook langer leven. De overheid wil ook graag een bevolking met gelukkige mensen.”

Is geluk te meten?

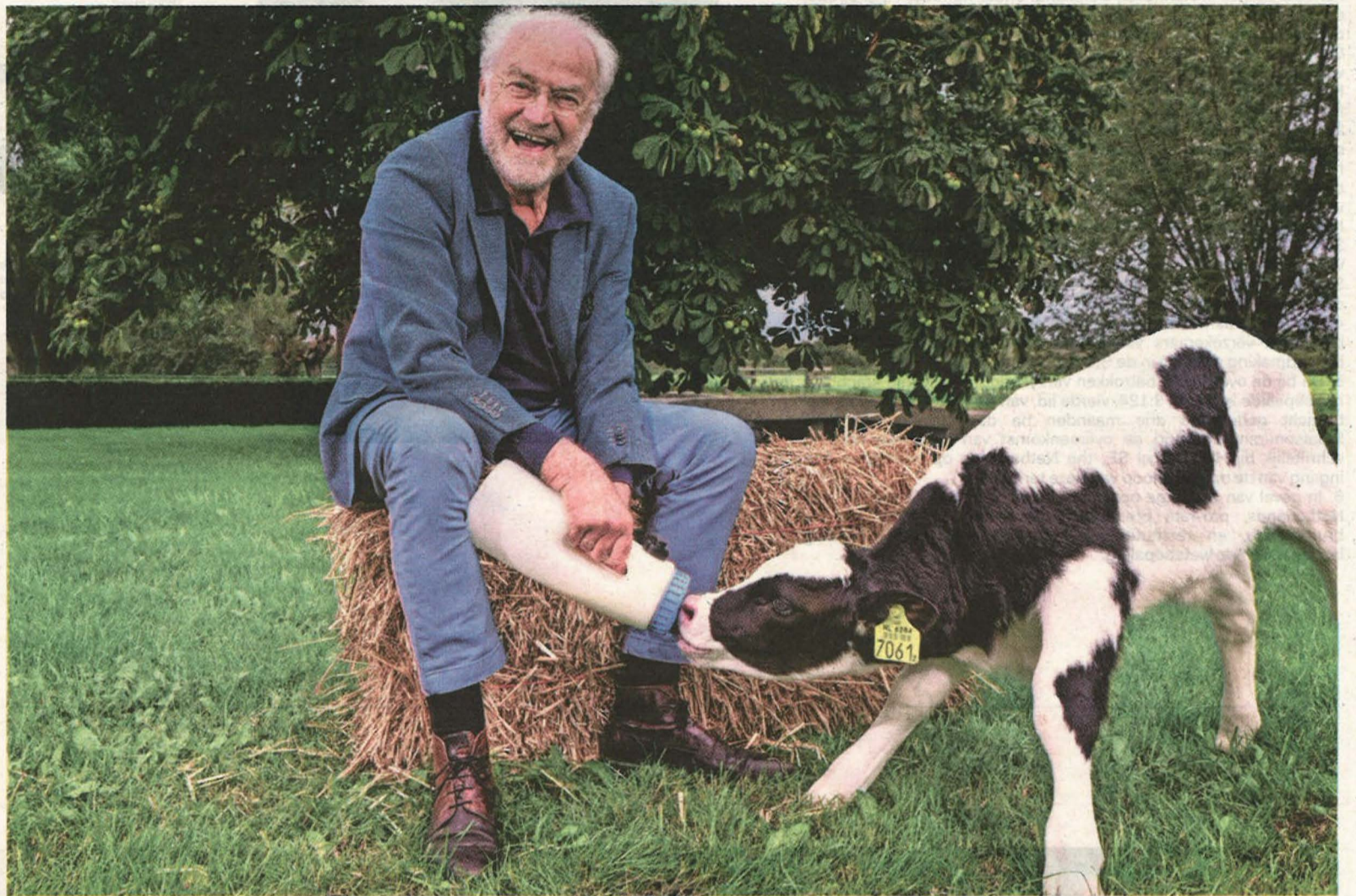
„Zeker, want geluk is iets wat mensen vinden van hun leven en daar kun je ze dus naar vragen. Een standaardvraag luidt: Alles bij elkaar genomen hoe tevreden of ontevreden bent u tegenwoordig met uw leven als geheel? Mensen kunnen dat dan aangeven in een rapportcijfer van 0 tot 10.”

Is geluk maakbaar?

„Enigszins. Geluk is voor een deel genetisch bepaald: hoe hard het geluksbelletje of je pijnbelletje in je brein afgaat. Net als gezondheid hangt geluk ook af van de omgeving waarin je leeft. Die kun je proberen te verbeteren of je kunt verhuizen. Mensen kunnen in mijn GeluksWijzer op gelukswijzer.nl met een rapportcijfer van 0 tot 10 aangeven hoe gelukkig ze zich op dit moment en de afgelopen tijd voelen. Als ze de GeluksWijzer vaker invullen kunnen ze zien of ze zich gelukkiger voelen.”

Wordt ons geluk ondermijnd door dat we steeds meer willen?

„Nee, meer willen houdt ons juist aan de gang. Met 'ultiem' geluk wordt meestal een staat van extase bedoeld. Dat komt ook voor, maar duurt niet lang, onder meer niet omdat je dan nogal eens onverstandige keuzes gaat maken. Als je een 9 scoort, dan ga je op zoek of er nog een onsje geluk bij kan. Gelukkige mensen worden actiever. De hele natuur zit zo in elkaar. Ook al zijn bewegingen niet nodig, dan nog vinden dieren het wel leuk om te



▲ 'Geluksprofessor' Ruut Veenhoven is emeritus hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk en onderzocht geluk bij mensen én dieren.

FOTO PETER FRANKEN

CV

Ruut Veenhoven

Geboren: 26 november 1942 in Den Haag.

Loopbaan: Hoogleraar in Utrecht, Rotterdam en Zuid-Afrika; ontwikkelde de GeluksWijzer en verzamelde in de World Database of Happiness 25.000 onderzoeksresultaten over geluk.

Vrije tijd: lezen en liefde.

Privé: Getrouwd, drie kinderen, vier kleinkinderen.

Woont in: Harmelen.

doen. Wij hebben onze intelligentie waarmee we graag nutteloze quizjes spelen. Beestjes die niets doen zijn kwetsbaar en gaan snel dood. Als je leeft volgens het biologische plan, dan houd je het het langste vol. Je moet je geluk een beetje onderhouden. Je kunt wel een reserve van geluk opbouwen. Dan kun je tegen een stootje.”

Heeft u uw eureka-moment al gehad?

„Ja, als student sociologie zag ik in de jaren 60 dat 'welzijn' gemeten werd met lijstjes van zaken die door deskundigen goed geacht werden voor de mensen, zoals een vaste baan, hoge opleiding en betrokkenheid bij politiek. Ik besepte dat dit niet hetzelfde is als 'welbevinden', geluk dus, en dat geluk eenvoudig meetbaar is door er mensen naar te vragen. Daarmee kan je onderzoeken of 'goede' zaken het leven ook leuker maken.”

Is er een universele factor die bepalend is voor geluk?

„Er zijn meerdere universele voorwaarden voor geluk. Net als alle sociale dieren hebben we behoefte aan sociaal contact en enig aanzien. Een van de universele factoren is de vrijheid om eigen keuzes te kunnen maken. Uit mijn onderzoeken blijkt dat Zuid-Europeanen minder gelukkig zijn dan Noord-Europeanen. In Zuid-Europa is er meer hiërarchie. Tot op hoge leeftijd zijn het de ouders, de onderwijzer, de pastoor en de baas die de keuzes voor de mensen 'onder zich' bepalen.”

U doet nu onderzoek naar geluk bij dieren. Hoe doet u dat?

„Ik heb met collega's van de landbouwuniversiteit bekeken wat onze kennis over geluk van mensen kan leren over meting van geluk bij dieren. Net als mensen kunnen dieren zich meer of minder prettig voelen, maar dat kunnen ze niet vertellen. We moeten dat dus afleiden uit uiterlijk gedrag, zoals huilen bij menselijke baby's. De kunst is om bij verschillende diersoorten de juiste indicatoren te vinden. Gevoelens worden

In theorie moet je in het slachthuis kunnen zien hoe gelukkig een koe is geweest

– Ruut Veenhoven

gegenereerd in het brein en we weten dat er aparte plekken zijn waar prettige en onprettige gevoelens vandaan komen en dat ervaring van invloed is op deze 'geluksbelletjes'. In theorie zou je in het slachthuis daaraan moeten kunnen zien hoe gelukkig een koe is geweest.”

Wat is voor u de 'heilige graal' in uw vakgebied?

„Het idee dat we moeten streven naar groter geluk voor een groter aantal mensen; de moraal van het grootste geluk. Maar de vraag is wel of geluk boven alles gaat. Ikzelf vind dat er ook andere waarden zijn, zoals het

voortbestaan van de mens en natuur, gelijkheid tussen mensen en rechtvaardigheid. Je kunt ervoor kiezen om een beetje van je geluk daarvoor in te leveren. Denk aan de vrouwenemancipatie. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen daar vooralsnog niet gelukkiger van zijn geworden. Zelfstandigheid heeft dus een prijs en je kunt ervoor kiezen die te betalen.”

Kunt u iets zeggen over het verloop van geluk in deze coronatijd?

„In het begin was er wel een dip, maar dat trok grotendeels bij. Dat is niet vreemd. Er is onderzoek gedaan naar mensen die een dwarslaesie hebben opgelopen. Qua geluk gaan die eerst door een dal, maar trekken meer bij dan je zou denken, al komen ze meestal niet meer terug op hun oude geluksniveau. Als deze situatie met corona zo blijft, ontdekken mensen andere manieren om aan hun trekken te komen, maar zullen beperkingen in hun keuzevrijheid het geluk wel enigszins drukken.”

Hoe zou uw leven eruit hebben gezien als u geen geluksprofessor was geworden?

„Dan was ik in het openbaar bestuur terecht gekomen, want daar had ik mijn studie op uitgekozen. Ik zou dan wel minder gelegenheid hebben gehad om mij te mengen in politiek omstreden zaken. Ik heb mij vanaf mijn studententijd ingezet voor vrije seks, legale abortus en vrijwillige kinderloosheid. Van mijn ouders heb ik meegekregen dat je iets moet bijdragen aan een betere wereld en wat deze zaken betreft is dat aardig gelukt.”