

Geluk is een biologisch signaal

In landen waar de individualisering hoogtij viert zijn mensen gemiddeld gezien gelukkiger dan in landen waar dit minder het geval is. Scheidingen, drugs, zelfmoorden en een berg sociologische theorieën die oreren dat modernisering in strijd is met de menselijke natuur ten spijt, komt Ruut Veenhoven, de enige echte ‘geluksprofessor’ die de EUR rijk is, tot deze opmerkelijke conclusie.



Collega's van Veenhoven zullen wellicht ironisch-meewarig hun hoofd schudden over de werkzaamheden van de socioloog. Al sinds jaar en dag speurt hij namelijk de aardbol af op zoek naar wetenschappelijke onderzoeken en onderzoekjes omtrent het fenomeen geluk. En geluk is nu niet direct datgene waarmee 'mainstream' sociologen zich mee bezig hielden en houden. En eigenlijk is dat ook wel logisch vindt Veenhoven, inmiddels 56. 'Sociologie leeft van problemen en kijkt daarom meer naar kommer en kwel.'

Plezier

Reeds eind jaren zeventig ging de jonge Veenhoven in de hoedanigheid van student aan de EUR, op

zoek naar geluk. "Ik had gehoopt tijdens mijn studie meer te horen te krijgen over hoe een prettige samenleving te realiseren valt. Dat viel nogal tegen. Sommige grondleggers van de sociologie zoals Auguste Comte, zagen dat weliswaar als opdracht van het vak, maar het bleef lang bij die mooie gedachte. Het onderwerp kwam pas in de aandacht toen in de jaren zeventig duidelijk werd dat welvaart nog geen welzijn is. Dat riep de vraag op wat dan onder welzijn verstaan moest worden. Daarmee kwam het begrip geluk weer bovendrijven."

Veenhoven, eenmaal afgestudeerd, nam het heft in eigen hand en ving een promotieonderzoek naar geluk aan waar hij uiteindelijk in 1984 op zou promoveren. Veenhoven sloot zich aan bij de

utilistische opvatting en verleggen naar het definieerde geluk als inventariseren van de 'hoeveel plezier mensen resultaten van lopend in hun leven hebben'. geluksonderzoek - oorspronkelijk bedoeld als de hypothese bewijzen dat een onderdeel van de mensen die scherpere levensdoelen stelden, tot op den dag van gelukkiger waren. Echter: vandaag zou blijven doen. "Ik vond geen verband, Uiteindelijk leverde dat eigenlijk was het een toentertijd al een telefoonmislukt onderzoek en ik boek aan gegevens op die was twee jaar verder. de promovendus de Maar ik was inmiddels toepasselijke naam



gefascineerd geraakt door *Data book of happiness* het onderwerp al werd ik meegaf. Zijn proefschrift er zelf niet gelukkig van. was een eerste boekwerk Veenhoven besloot daarvan zijn hand binnen wat om het zwaartepunt te later toch een groeiende



stroom publicaties zou druk”, vermoedt Veenhoven onder de noemer ‘social indicator research’. De methode die hij toepaste staat inmiddels bekend als ‘meta-analyse’.

Rampenstatistiek

Onlangs kwam Veenhoven met opmerkelijke bevindingen. Na intensief bestuderen en vergelijken van onderzoeksmateriaal afkomstig uit 43 landen, concludeert hij dat mensen in geïndividualiseerde maatschappijen gemiddeld genomen gelukkiger zijn dan mensen die in meer collectivistische samenlevingen wonen. Melancholiek worden van Griekse vissersdorpjes tijdens vakantie hoeft dus niet. “Inderdaad, de keerzijde van al die gezelligheid is sociale

ven. Deze bevinding staat haaks op theorieën die stellen dat individualisme in strijd is met de menselijke natuur. Die theorieën gaan ervan uit dat mensen behoefte hebben aan ‘sterke’ banden. Veenhoven denkt dat de evolutie ervoor gezorgd heeft dat de huidige homo sapiens een voorkeur voor ‘zwakkere’ sociale banden aan de dag legt. “Jagers en verzamelaars hadden wel een groep nodig, maar hoefden niet hun hele leven met dezelfde mensen op te trekken. Wisseling kwam dan ook veel voor. In de latere agrarische samenlevingen raken mensen meer aan elkaar en de grond verbonden. De moderne samenleving biedt weer meer ruimte.”

Veenhoven bekritiseert zijn vakbroeders- en zusters vanwege het feit dat die teveel aandacht hebben voor de nadelen van individualisering en te weinig openstaan voor voordelen ervan.

“Individualisering wordt vooral in verband gebracht met scheiding, zelfmoord en criminaliteit. Dat leidt dan tot de gedachte dat de individualisering is doorgeschooten. In die rampenstatistiek blijven de voordelen echter buiten beeld. Het gemiddelde geluk weerspiegelt de balans van voor- en nadelen.”

Individualisering van een land kun je volgens Veenhoven overigens afmeten aan drie kenmerken: waardering voor autonomie, gelegenheid tot kiezen, en vermogen

tot kiezen. Het verschil in individueel geluk doet zich daarbij alleen in de rijke landen voor.

Vrolijke vrijgezel

Mensen in koude landen zijn gelukkiger; oorlogsdreiging doet geluk geen goed, zoals bleek uit onderzoek in India; vragen naar geluk op het moment dat het nationaal voetbalelftal net de Europacup heeft gewonnen verkleurt het resultaat, wees onderzoek in Duitsland uit. Carrière is niet van invloed op geluk, het hebben van een partner wel. Ja, in loop der jaren vond Veenhoven wel meer naar eigen zeggen verrassende resultaten.

Zo zijn bijvoorbeeld mensen met een handicap of aan einde van hun leven weliswaar minder gelukkig dan andere mensen, maar niet zoveel als hij had verwacht. En frappant is ook dat de relatie tussen alleen leven en gelukkig zijn niet overal hetzelfde is. In Nederland zijn alleenstaanden minder gelukkig, zulks in tegenstelling tot het beeld van de vrolijke vrijgezel. In landen als Italië en Ierland is dit verband minder sterk. Ook hiervoor denkt Veenhoven inmiddels een verklaring te hebben. “Het sociale

verkeer is in Italië veel minder gefocust op alleen de partner, als je die moet missen, mis je alleen de seks. De mens heeft om gelukkig te zijn sociaal contact nodig. In Nederland heb je daar vooral een partner voor nodig.”

Binnenkort komt hij met wederom een aardig feit: mensen in een verzorgingsstaat zijn niet gelukkiger dan burgers in landen waar Vader Staat minder vrijgevig is. “Daar was ik zeer verbaasd over. Ik begrijp inmiddels dat minder verzorgingsstaat niet hoeft te betekenen dat burgers minder zorg krijgen, maar dat ze die zorg in een andere winkel kopen. Kennelijk leveren niet-statelijke winkels even goede waar. Dit onderzoek wordt gerapporteerd in een binnenkort te verschijnen boek *Geregelde gevoelens* geheten.”

Tot slot nog een voorbeeld: paren met kinderen blijken niet gelukkiger dan kinderloze stellen, zo bleek uit een onderzoek eind jaren zeventig. Recenter buitenslands onderzoek lijkt dit verband te bevestigen. Dit is in strijd met de theorie die zegt dat mensen een aangeboren voortplantingsdrift kennen.

Cultuurverschillen

Veel valt en staat natuurlijk met de gehanteerde methodiek. Daar is nogal wat twijfel over. Veel collega's van Veenhoven kunnen maar moeilijk geloven dat mensen eerlijk antwoorden op vragen naar hun levensvreugde en al helemaal niet dat de antwoorden zinvol vergeleken kunnen worden tussen culturen. Veenhoven heeft naar eigen zeggen al die bezwaren onderzocht, maar vond vooralsnog geen bevestiging voor deze kritiek. Zo bleek onder meer dat deze 'zachte' metingen van geluk goed sporen met 'harde' metingen van levensomstandigheden in landen. “Welvaart, vrijheid en veiligheid in landen verklaren samen ruim 70 procent van verschillen in subjectieve levensvoldoening in landen. Als je met die vragen voornamelijk ruis zou meten, kom je niet tot zo'n hoge verklaarde variantie”, aldus een resolute geluksprofessor.

Desalniettemin is het jammer dat met betrekking tot zijn meest recente conclusie omtrent geluk en individualisering op basis van onderzoek uit 43 landen, bepaalde landen ontbreken. Zo is het Westen ruim oververtegenwoordigd en doen uit het minder welvarende

deel van de wereld vooral 'emerging economies' als China, Mexico, Nigeria, India en Zuid-Korea mee. Echt onderontwikkelde landen ontbreken nagenoeg. “In die landen is geen onderzoek gedaan”, erkent Veenhoven.

Groen stoplicht

“Geluk is een biologisch signaal”, is Veenhoven van mening. ‘Dat hebben we meegekregen en dat hebben we niet zomaar. Dat hebben alle organismen die zich kunnen verplaatsen. Het is een signaal om te weten of je in de juiste biotoop zit. Een prettig gevoel betekent; je zit op de juiste plek’. Een onprettig gevoel betekent ‘wegwezen’. Je kunt geluk ook vergelijken met een waarschuwinglampje op een machine. Sommige machines hebben naast waarschuwinglampjes voor specifieke storingen als oververhitting of brandstofgebrek ook een signaal dat aangeeft dat ergens iets mis is. Als dat signaal afgaat moet je uitzoeken wat er aan de hand is.

Gevoelens zoals honger, pijn en boosheid kun je vergelijken met waarschuwinglampjes voor specifieke storingen. Geluk is dan het signaal dat al die lampjes op groen staan.” <

The database of happiness is te vinden op:

www.eur.nl/fsw/research/happiness