

INDIVIDUELE VRIJHEID BEPAALT GELUK

FOTO'S: HARRY MEIJER



Geluk is een “uitsluitend Germaans woord” zo leert ons de taal- wetenschap, de geschiedenis van woorden onderzoekt. En volgens de dikke Van Dale wordt geluk geassocieerd met fortuin, voor- spoed en mazzel. Het woordenboek meldt nog een tweede betekenis: de aangename toestand waarin men zijn wensen bevredigd ziet en vrede heeft met zichzelf en zijn omgeving. Dat sluit aan bij de definitie van Ruut Veenhoven. “Geluk is de mate waarin iemand voldoening schept in het leven als geheel.”

Veenhoven werkt als docent sociologie bij de Erasmus Universiteit in Rotterdam en als bijzonder hoogleraar humanisme bij de Universiteit van Utrecht. Hij houdt zich al bijna 25 jaar bezig met de geluksbeleving van mensen en heeft daarover een databank gecreëerd. De zogenoemde *World Database of Happiness*. Daarin zitten meer dan duizend onderzoeken, die in de hele wereld zijn uitgevoerd. Ook is hij hoofdredacteur van het nieuw

Wat is de overeenkomst tussen menselijke waardigheid en geluk? Geluksprofessor Ruut Veenhoven weet: de gelukkigste landen kennen een behoorlijke welvaart, rechtszekerheid, democratie en een hoge mate van individuele vrijheid. Dat zijn tegelijkertijd ook de voorwaarden om een menswaardig bestaan op te bouwen.

wetenschappelijk tijdschrift *Journal of Happiness Studies*.

Jointje roken

In de lichte werkkamer van zijn vrijstaande huis in Harmelen vertelt Veenhoven bijna non-stop over zijn bevindingen en analyses. Onderzoeken naar geluk doen hem duidelijk plezier. “Het is heel erg boeiend om de ontwikkelingen in al die landen te volgen.” In zijn vergelijkend onderzoek constateert hij grote verschillen in de geluksbeleving van mensen. De gemiddelde rapportcijfers lopen uiteen van 4 tot en met 8. En dit

geldt alleen voor de landen waar het geluk wordt onderzocht. “Bij Saddam Hoessein wordt geen geluksonderzoek toegelaten, maar je kunt ervan uitgaan dat ze daar niet hoog scoren”, zegt Veenhoven. “Maar hoe komt dat nu, die verschillen? Allereerst door verschil in welvaart. Van honger word je niet gelukkig. Veiligheid is ook belangrijk. In landen waar mensenrechten worden gerespecteerd, zijn mensen duidelijk gelukkiger. Verder speelt rechtszekerheid een rol, want corruptie gaat ten koste van het geluk van de gemiddelde burger.”

Als een land een minimum biedt aan welvaart en veiligheid, ligt het geluksgemiddelde meestal al rond de zes. Als daarnaast nog enige keuzevrijheid is, kan het rapportcijfer verder oplopen. Veenhoven maakt onderscheid tussen individualistische en collectivistische landen. “In de individualistische landen zie je dat de keuzevrijheid van het individu wordt gerespecteerd. Als jij je haar groen wilt

verven, dan doe je dat. Een ander voorbeeld is het drugsbeleid in Nederland: schadeloze weed mag, maar zwaardere middelen die ertoe leiden dat je anderen lastig valt, zijn verboden.” Volgens de geluksprofessor is dat “een stukje ultieme menselijke waardigheid”.

In collectivistische landen daaren-

opnieuw bij dezelfde of een nieuwe groep aan te sluiten. Mensen hadden een minder duurzame huwelijksband en niet al te sterke sociale banden. Ze waren serieel monogaam, wat betekent dat ze meerdere relaties na elkaar hadden.

Naarmate er in sommige gebieden

”Geluk is een signaal van de natuur”

tegen wordt de mens als deel van een groep gezien. “Een jointje roken doe je daar niet, want daarmee breng je je familie tot schande. Vaak zijn mensen in deze landen financieel afhankelijk van hun familie, wat hun vrijheid nog extra beperkt. Een goed voorbeeld is Japan. Daar leeft men vooral voor de groep, voor de bedrijfsfamilie. Het is een land dat heel sterk op Nederland lijkt, maar op het gebied van individualisme is het een tegenpool. De Japanners geven hun geluksbeleving gemiddeld een 6.”

Zwerven door steden

Geluk, zegt Veenhoven, is een signaal van de natuur. Als je je lekker voelt, zit je kennelijk op een leefbare plek. Een kikker voelt zich bijvoorbeeld niet lekker als hij op een bureau in een werkkamer zit. Hij zal zoeken naar de eerste sloot die in de buurt ligt, want daarin heeft het beestje de beste overlevingskans. Een leeuw zit dan ook niet graag in een kooi. Die wil juist jagen en rennen in een vrije omgeving. De mens, zo stelt Veenhoven, is van nature een jager en verzamelaar. In de prehistorie leefden mensen in kleine groepen en trokken zij door de steppen. Als er ruzie ontstond, dan ging iemand een tijdje alleen jagen om zich

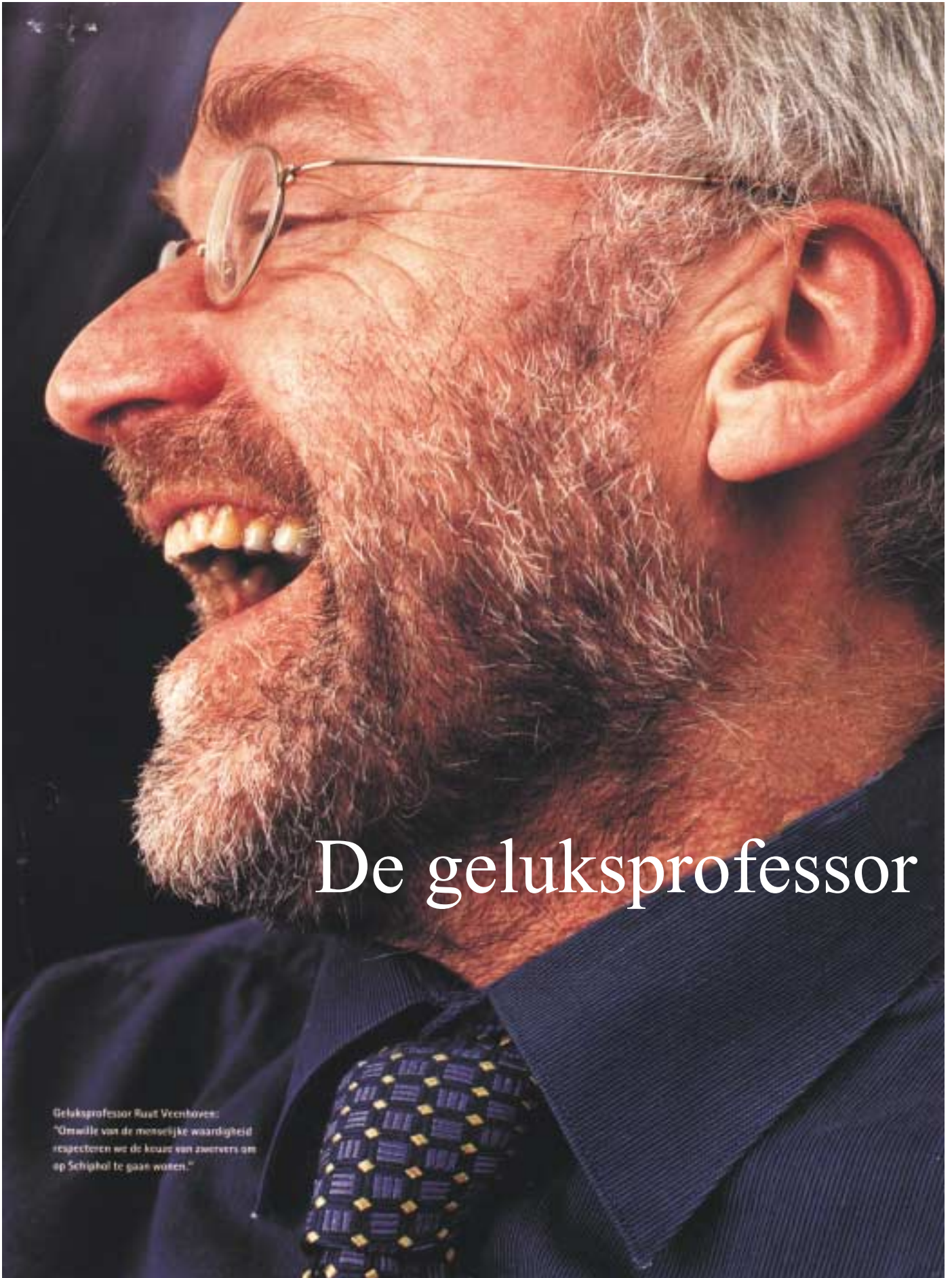
meer mensen kwamen, werd de noodzaak om grond te verdelen groter. Zo ontstonden landbouwbeschavingen, hield het zwerven op en leefden mensen in dorpen. “Je zou kunnen zeggen dat het merendeel in de kooi van die agrarische samenleving is terechtgekomen en dat heeft het geluk geen goed gedaan. De industrialisatie heeft de mensen uit die kooi bevrijd en iets van de oorspronkelijke vrijheid teruggebracht. We trekken niet meer door de steppen, maar we kunnen wel zwerven door steden, jobhoppen en aan seriële monogamie doen. Dat past bij de mensen.

Dat Nederlanders tot de bijna allergelukkigsten der aarde behoren, staat los van de economische voorspoed in ons land, zegt Veenhoven. Als mensen boven de absolute armoede uitkomen, doet geld er niet meer zo toe. Een werkloze kan zelfs gelukkiger zijn dan een werknemer, omdat de eerste zijn eigen tijd volledig naar keuze kan indelen. Het politieke klimaat speelt een veel belangrijkere rol, zegt hij. “Iran scoort bijvoorbeeld



Geluksprofessor Ruut Veenhoven houdt een ranglijst van gelukkigste landen op aarde bij. IJsland staat al langere tijd op nummer 1. “Maar”, verzekert Veenhoven, “het is een fotofinish. De kopgroep van landen heeft gemiddeld een 7,5”. Duitsland zit er niet bij; “Kan een laat geval zijn van de Tweede Wereldoorlog. In elk geval heeft de omwenteling een negatief gevolg gehad” IJsland heeft volgens Veenhoven alle kenmerken die typerend zijn voor gelukkige landen: rijk, veilig, democratisch en individualistisch. Het is ook klein, net als Nederland, Denemarken en Ierland. Een bijzondere omstandigheid is dat IJslanders gemakkelijk terecht kunnen in de Verenigde Staten en Europa. Wie het niet bevalt, kan weg. Er is dan ook nogal wat mobiliteit. Niet alleen het land uit, maar ook weer terug.

1. IJSLAND
2. NEDERLAND
3. DENEMARKEN
4. IERLAND
5. ZWEDEN
6. ZWITSERLAND
7. AUSTRALIE
8. BELGIE
9. GROOT-BRITTANNIE
10. VERENIGDE STATEN



De geluksprofessor

Geluksprofessor Ruut Veenhoven:
"Omwille van de menselijke waardigheid
respecteren we de keuze van zwervers om
op Schijfhol te gaan wonen."

heel beroerd, die zit iets boven een 4. Terwijl Nigeria en Ghana, de eerste twee Afrikaanse landen die nu ook onderzoek naar geluk doen, iets boven de 6 uitsteken.”

Doorslaan naar ongeluk

In de kopgroep van de top tien der gelukkigste volkeren zitten vooral landen uit Noordwest-Europa met hun oude koloniën. Daar wordt het sterkst uitgegaan van het individu: je stuurt zelf zoveel mogelijk je leven. “Mensen kunnen in deze landen kiezen voor een leven dat het beste bij hen past. Daar zit ook een keerzijde aan”, nuanceert hij. “Je hebt bijvoorbeeld zoveel keuzemogelijkheden, dat je daarover gaat tobben. Je loopt bovendien het risico de verkeerde keuze te maken als je je niet laat leiden door de wijsheid van de traditie, zoals in collectivistische landen, waar vooral familie bepaalt wat goed of slecht is. Een ander risico is dat je andermans geluk verstoort, doordat je uitsluitend je eigen geluk najaagt. Mijn onderzoek toont echter aan dat de voordelen van keuzevrijheid groter zijn dan de nadelen.”

Elk type maatschappij kent zijn verliezers, zegt hij. In Japan zijn dat zelfstandige types, in onze maatschappij zijn dat mensen die niet zo goed zijn in het kiezen, bijvoorbeeld omdat ze niet weten wat ze willen. “De oplossing is te proberen die mensen te helpen om hun zelf sturend vermogen te vergroten. Dat gebeurt ook. We hebben hier een leger aan hulpverleners die vooral proberen mensen zelfredzaam te maken. Een andere keerzijde is dat mensen niet automatisch voor een fatsoenlijk burgersbestaan kiezen. In de jaren vijftig sloten we landlopers

nog gedwongen op in tehuizen. Tien jaar later besloten we dat dat niet menswaardig was. Omwille van de menselijke waardigheid respecteren we nu hun keuze om bijvoorbeeld op Schiphol te gaan wonen. Dat moedigen we niet aan, maar we verbieden het ook niet.”

Het groeiende individualisme in de maatschappij baart sommige mensen dan ook zorgen: het kan zo niet doorgaan; eens zal het doorslaan naar ongeluk. “Ja, dat voorspellen zwartkijkers al honderd jaar, maar dat is nog steeds niet gebeurd”, pareert Veenhoven. “Mensen passen zich aan, ontwikkelen mee met de tijd. Wij kunnen nu meer vrijheid aan dan vroeger, omdat we nu zelfstandiger mensen kweken. In tegenstelling tot die arme Russen, die van de ene op de andere dag de helft van onze verworven vrijheid in de schoot geworpen kregen. Een vrijheid die ze nooit gekend hebben. Zij hebben tijd nodig om zich daaraan aan te passen.”