

**Nederland is één van de gelukkigste landen in Europa, beweert geluksprofessor Ruut Veenhoven. Maar stelt zijn geluksonderzoek eigenlijk wel wat voor?**

**Gelukkig,  
gelukkiger,  
gelukkigst**

Dat het economisch goed gaat met Nederland is geen geheim. Maar naast de welvaart floreert ook het welzijn van de Nederlanders. Vijfenzeventig procent van de bevolking is redelijk tot zeer gelukkig te noemen, zo ontdekte geluksprofessor Ruut Veenhoven. Aan de Erasmusuniversiteit in Rotterdam doceert hij sociologie. Aan de Universiteit Utrecht is hij hoogleraar humanisme. Na ruim vijftien jaar gepassioneerd onderzoek naar de

wel degelijk af van de kwaliteit van levensomstandigheden. Het heeft dus inderdaad zin om aan een betere samenleving te werken, want daar krijg je gelukkiger mensen van. Ook een verrassende uitkomst is dat het merendeel van de mensen in de westerse wereld redelijk tot zeer gelukkig is. Als je de literatuur leest dan is het alleen kommer en kwel.'

Om Veenhovens gelukslogica te kunnen volgen, is het belangrijk geluk als een gevoelsmatige ervaring te beschouwen en niet als een van buitenaf opgelegd ideaal. 'Je bent gelukkig, omdat je je prettig voelt en niet omdat je bijvoorbeeld leeft als

voor het geluk op de langere termijn. Onder meer, omdat de alledaagse ervaring daardoor aan glans verliest.'

Geluk, stelt de menswetenschapper, is de uitkomst van langdurig persoonlijk welbehagen gebaseerd op verschillende ervaringen.

Hoe kan dat geluk verkregen worden? Veenhoven: 'Dat is vooral afhankelijk van de samenleving. Als die een redelijke rechtszekerheid biedt, een goede verzorging en een zekere mate van individuele vrijheid — zoals in Nederland het geval is — dan is dat een belangrijke basis voor gelukkig zijn.' Daarnaast hangt geluk samen met de 'kwaliteiten' van een persoon zelf. 'Dat zijn fysieke gezondheid en geestelijke weerbaarheid. Je moet tegen een stootje kunnen en een reëel zicht hebben op hoe de wereld in elkaar zit. Ook moet je in Nederland die eigenschappen in huis hebben om je in een meerkeuzemaatschappij te kunnen handhaven. Je moet weten wat je wilt en over een zekere assertiviteit beschikken om je keuzes door te zetten.'

In Nederland is volgens de geluksprofessor sprake van een goede wisselwerking van omgevingsvoorwaarden en persoonlijke kwaliteiten van individuen. 'De omgeving biedt steeds meer keuzemogelijkheden. Niet alleen op

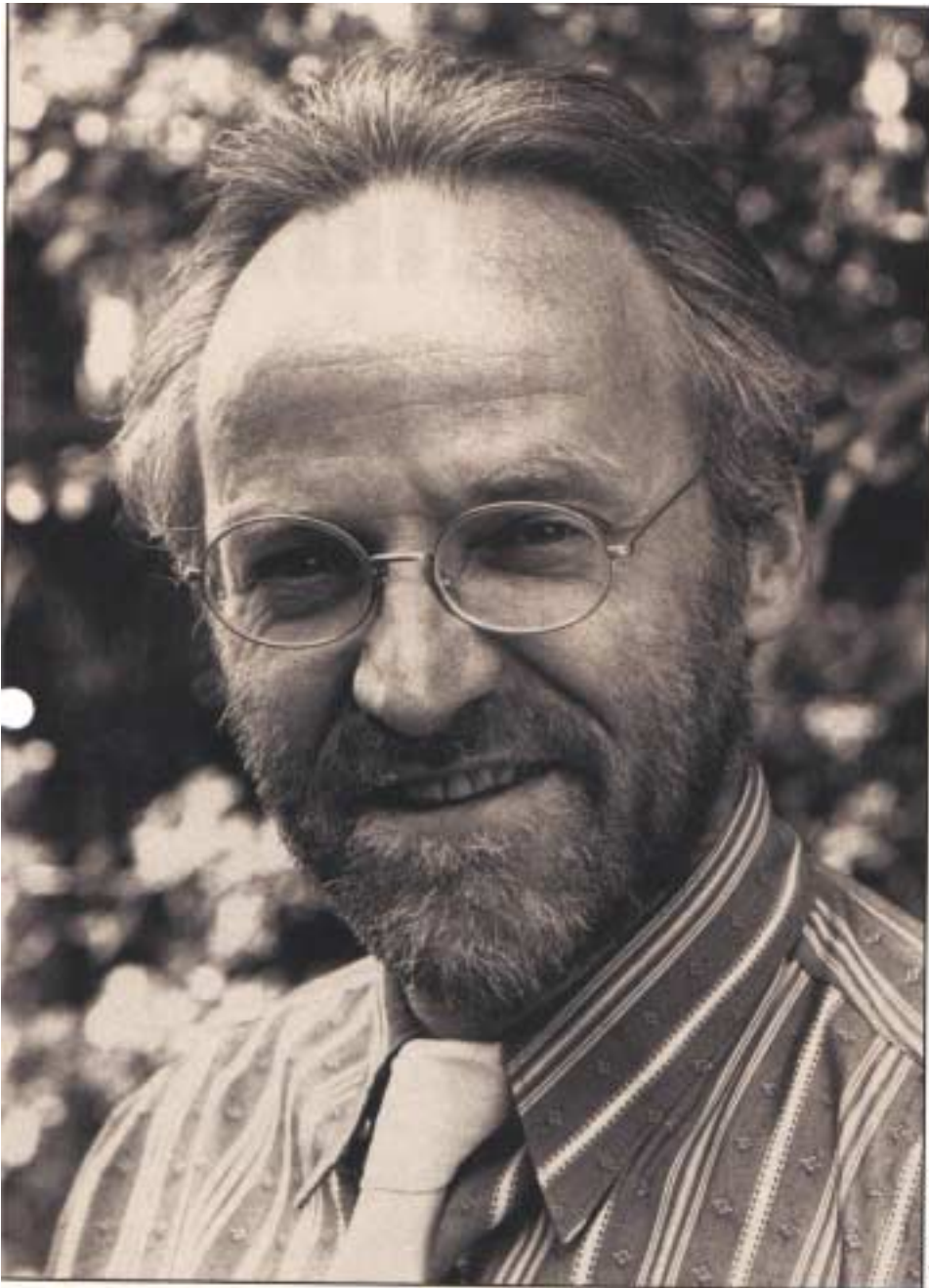
**'In individualistische samenlevingen zijn mensen gelukkiger dan in collectieve'**

subjectieve kwaliteit van het leven kan Veenhoven zich geluksspecialist noemen. Met gepaste trots kijkt de onderzoeker naar de geluksbevindingen die hij heeft kunnen samenbrengen op internet in zijn *World database of happiness*. Veenhoven:

'We weten nu dat geluk goed meetbaar is en kunnen de voorwaarden voor geluk in kaart brengen. Wat dan onder meer blijkt is dat geluk niet relatief is. Geluk hangt

een goed christen.' Naar analogie van de Griekse hedonistische leer, waarin genot als het hoogste goed wordt beschouwd, definieert Veenhoven geluk als de persoonlijke voldoening in het leven als geheel.

Het gaat hierbij niet om kortstondige *kicks* als 'even lekker eten en vrijen', bungeejumpen en partydrugs. Veenhoven: 'Dat wordt ook wel geluk genoemd, maar is wat anders dan levensvoldoening. Intens kortstondig genot blijkt ook niet bevorderlijk



Ruut Veenhoven: 'Dit is geen goed gefinancierde onderzoekstak'

het gebied van consumptie, maar ook in beroepen, religies en relatiepatronen. Daardoor wordt het steeds beter mogelijk een leven te leiden dat bij je past. Maar je moet wel je weg leren vinden in de meerkeuzemaatschappij. Winkelen in de supermarkt is nu eenmaal ingewikkelder dan bij de kruidenier op de hoek.'

Dat is niet altijd zo geweest. Een paar honderd jaar geleden viel er weinig te kiezen en was er een standaardaanbod. Eén religie, één huwelijksvorm. één voorbestemd beroep. Veenhoven: 'Als je vader slager was, werd jij ook slager. Vrouwen die

geen kinderen wilden, gingen naar het klooster. Homo's moesten het stiekem doen.'

In zo'n collectieve samenleving moesten mensen volgens de geluksprofessor vooral meegaand zijn en konden ze lang niet altijd het leven leiden dat ze zouden willen. Ze bevonden zich vaak in een 'sociale kooi.' Veenhoven geeft toe dat zo'n collectieve samenleving ook voordelen heeft, zoals geborgenheid, zekerheid en duidelijkheid, maar concludeert dat mensen collectieve samenlevingen massaal de rug toekeren.

Veelgenoemde problemen in Nederland, zoals de hoge prestatiedruk, minder sociale controle, eenzaamheid bij alleenstaanden en normvervaging erkent de geluksprofessor. Maar die zorgen volgens hem niet per saldo voor een minder gelukkige bevolking. 'De huidige samenleving heeft haar zwakke plekken en ik zie ook in dat niet iedereen geknipt is om gelukkig te zijn in een individualistische samenleving. Maar als ik de balans opmaak, blijft het netto-rendement aan geluk in individualistische samenlevingen hoger dan in collectieve. Neem bijvoorbeeld Japan. Dat is een welvarend land net als Nederland, maar dan op collectivistische leest geschoeid. Japan scoort lager op de geluksschaal dan Nederland.'

Kan de individualisering steeds maar doorgaan? Veenhoven: 'Ongetwijfeld zal er een moment aanbreken dat er een grens is bereikt en dat een te grote individuele vrijheid zal omslaan in anomie. Het grappige is dat deze grens in de loop der tijd steeds verder is opgeschoven. Daar hebben we ook in geïnvesteerd. Opleidingen zijn verbeterd, de jeugdperiode is verlengd: er is veel meer tijd voor mensen om zich te vormen dan vroeger. Daardoor kunnen mensen ook veel meer individuele vrijheid aan. Bovendien eist vrijheid ook een zekere mate van gebondenheid. De vrijheid die mobiliteit geeft bijvoorbeeld, valt en staat met verkeersregels.'

Veenhoven denkt dat de trend naar een iets grotere autonomie nog een tijd door zal gaan. 'De onderzoeksresultaten laten nog steeds een lineair verband zien tussen individualisme en geluk.'

Wordt de Nederlandse samenleving steeds meer een modern utopia?

'Een mens heeft geen ideale samenleving nodig om gelukkig te zijn. Maar als je de utopische geschriften bekijkt dan zijn er in

Nederland zeker een aantal dingen verwezenlijkt, zoals stemrecht, financiële zekerheid, rechtszekerheid en gelijkheid die in een utopia thuishoren.'

Is er een taak voor de overheid weggelegd om mensen gelukkig te maken? Veenhoven: 'Tot op zekere hoogte wel als het gaat om rechtszekerheid, een goed democratisch en politiek systeem en individuele vrijheid. Zeg maar een beetje het terrein van D66 en de VVD. Maar de inkomensverzekering van staatswege, het stokpaardje van de PvdA, heeft vreemdgenoeg geen effect op het geluk van mensen.'

Veenhoven geeft toe dat veel mensen de bestaande sociale voorzieningen niet willen missen. Maar uit vergelijkingen met andere landen met een minder goed ontwikkeld stelsel van sociale zekerheid, blijkt dat deze voorzieningen niets bijdragen aan het menselijk geluk. 'De voor- en nadelen van de zorgarrangementen houden elkaar kennelijk in balans in een samenleving waarin mensen steeds zelfredzamer worden.'

Een overheidstaak is het wel om mensen voldoende educatieve bagage mee te geven, zodat ze zich als min of meer autonome persoonlijkheden kunnen redden in de meerkeuzemaatschappij. Met name mensen uit bepaalde etnische gemeenschappen die vaak een collectivistische cultuur gewend zijn, dienen volgens Veenhoven goed voorgelicht, opgeleid en gevormd te worden. 'Ze hebben vaak meer een besef van hoe het hoort, dan van wat ze willen.'

Veenhoven noemt geluk een goede maat voor leefbaarheid van de samenleving.

'Geluk geeft de balans van het positieve en het negatieve weer. Het is een totaal-uitkomst. Als mensen lang en gelukkig blijken te leven in een land dan is dat land kennelijk

leefbaar, ook al is het misschien niet ideaal.'

Sinds het geluksonderzoek zich in de jaren zeventig is gaan vestigen, zijn er methodes gevonden om geluk te meten. Een manier is om mensen te vragen hoe tevreden ze zijn met het leven dat ze leiden. Een andere manier is mensen te laten schatten hoe prettig ze zich meestal voelen. Veenhoven: 'Mensen kunnen wel fouten maken in het schatten hoe ze zich gemiddeld voelen, bijvoorbeeld als ze *down* zijn. Maar als je ze laat inzien dat deze stemming momentgebonden is, kunnen ze makkelijker relativeren en wordt hun perspectief ruimer.' Een derde manier is om mensen regelmatig te vragen hoe ze zich op dat betreffende moment voelen, de zogenaamde ervaringssteekproef.

De geluksprofessor vindt dat onderzoek naar de subjectieve kwaliteit van het leven methodisch nog veel beter kan. Het beste zou eigenlijk zijn om mensen levenslang te volgen, wil je echt een goed beeld krijgen van het geluk van mensen en de invloed van gebeurtenissen daarop. Maar daar is geen tijd voor. 'En ook geen geld. Dit is geen goed gefinancierde onderzoekstak.'

Een stap in de goede richting zou een betere afstemming van het internationaal geluksonderzoek zijn. 'Er gebeurt nu veel herhaalonderzoek. Het wiel wordt elke keer opnieuw uitgevonden.' Met *The World Database of Happiness* wil Veenhoven een bijdrage leveren aan een goede onderlinge coördinatie. 'In de toekomst moet iemand die onderzoek doet naar bijvoorbeeld 'geluk en dementie' op een knop kunnen drukken en precies zien dat er in Spanje al eerder onderzoek naar gedaan is.' De ultieme droom van Veenhoven is om al het geluksonderzoek van de twintigste eeuw samen te brengen in zijn database. 'We staan nog maar aan het begin, maar ik zou het al heel wat vinden als

ik erin slaag de bestaande documentatie volledig te maken.'

Voorlopig zijn er genoeg impulsen om de groeiende onderzoekstak te stimuleren. Er komt een tijdschrift *The Journal of Happiness Studies* dat moet dienen als een soort discussieplatform voor de gelukswetenschappers en in de zomer is er een congres in Spanje van de *International association of quality of life studies*.

En de Nederlandse samenleving? 'Naarmate die nog beter functioneert is geluk alleen nog maar een kwestie van het lot. Je kunt alles onder controle hebben, maar een chronische ziekte of een dramatisch ongeval kan aan al het geluk in één klap een einde maken. Dat heeft de mens niet altijd zelf in de hand.' En wie bepaalt dat lot? 'De grote dobbelsteen.'