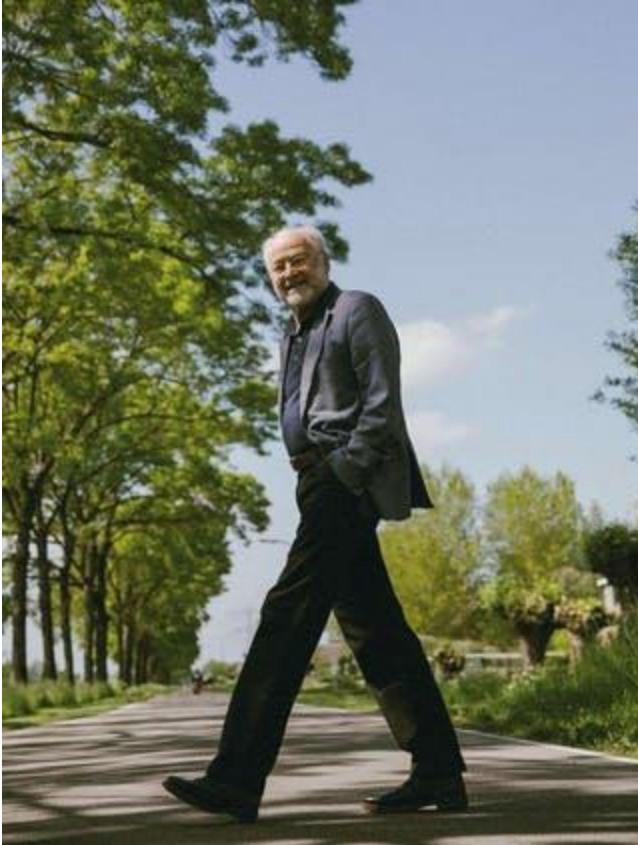


KNACK SPRAK MET DE GODFATHER VAN HET GELUKSONDERZOEK

Ruut Veenhoeven: Covid-19 heeft grote deuken in ons geluk geslagen

Gezondheidseconoom Lieven Annemans publiceerde zopas een boek over geluk en volgende week komt Leo Bormans, bekend van zijn *World Book of Happiness*, met *nieuw werk* over hoop: het geluksonderzoek draait als een tierelier. *Knack* sprak met de Nederlandse socioloog Ruut Veenhoven, de grondlegger van de gelukswetenschap, aan wie zowel Bormans als Annemans schatplichtig is.

DOOR TOM PARDOEN, FOTO'S REBECCA FERTINEL



Op Wikipedia wordt Ruut Veenhoven 'de godfather van het geluksonderzoek' genoemd, maar hij geeft grijnzend de voorkeur aan het predicaat 'paus'. Zo staat het in zijn *liber amicorum*, het vriendenboek waarmee zijn collega's Veenhoven uitzwaaiden: 'Dat betekent dat mijn woorden onfeilbaar zijn en door miljarden zonder boe of bah voor waar worden aangenomen.' (*grijnst*)

Veenhoven is ongeneeslijk ziek – kanker – maar hij blijft onvervroren aan het werk als emeritus hoogleraar aan de Erasmusuniversiteit in Rotterdam. Hij staat ook nog altijd aan het hoofd van de World Happiness Database, die alle kennis over geluk bijeenbrengt. Veenhoven startte die databank in de jaren 1960, toen nog op steekkaartjes. Hij zag mogelijkheden voor beleidsmakers die werk willen maken van een betere samenleving.



Waarom bent u indertijd onderzoek gaan doen naar geluk?

Ruut Veenhoven: Daar had ik verschillende redenen voor. De eerste was mijn verbazing over de vele medestudenten die tijdens onze studie sociologie zo rood als een kroot waren geworden. Ze prikten posters van Che Guevara tegen de muur en situeerden het paradijs een paar honderd kilometer oostwaarts, in de Sovjet-Unie. Maar ook in Cuba. Ik zei: 'Als jullie denken dat het communisme zo veel beter is, moet je gaan kijken of de Cubanen het leven prettig vinden.' Er was één onderzoek gebeurd, waaruit bleek dat de Cubanen na de machtsovername van Fidel Castro gelukkiger waren. Dat onderzoek bleek tamelijk vervalst. *(lacht)* Nadien is er geen enkel onderzoek meer gevoerd, wat ook een veeg teken was. Wat ook een rol speelde: veel van mijn collega-studenten stelden het niet goed. Psychische problemen komen vaak boven water

wanneer mensen de twintig passeren, maar het verbaasde me toch dat veel universiteitsstudenten ondanks hun bevoordeelde positie niet gelukkig waren. Ik wilde begrijpen waarom.

En dan was er de tijdgeest: eind jaren zestig kreeg de politiek interesse in ons soort onderzoek. Het was de tijd van *'grenzen aan de groei'*. Er werd geroepen dat we genoeg welvaart hadden en dat het tijd was voor welzijn. Welzijn werd gedefinieerd als 'de dingen die je niet van de markt krijgt', collectieve goederen als bibliotheken en sportvelden. Maar zo veel verschilt welzijn niet van welvaart. Als student had ik een frisse blik, en begreep ik dat we het beter over welbevinden zouden hebben. De vraag wordt dan: hebben we al die goederen nodig? Worden we er gelukkiger van?

Wetenschappelijk onderzoek naar geluk was onbestaande in die tijd.

Veenhoven: Er was niet níks, links en rechts waren er al aanzetten. En er was natuurlijk ook een filosofische traditie die reflecteerde over wat een goed leven is. Maar filosofen zijn morele adviseurs: een goed leven is in hun ogen een deugdzaam leven. Maar daarom is het nog niet leuk. (*lacht*) Ik wilde geluk benaderen met empirisch onderzoek en enquêtes.

In Amerika hadden ze al gepeild naar arbeidsvoldoening. In de bejaardenzorg had men zich afgevraagd: 'Is opa gelukkig in het tehuis?' Ik heb de kruimels bijeengeveegd en heb 'geluk' specifiek gedefinieerd als 'levensvoldoening'.

U verzamelt al decennialang alle wetenschappelijke kennis over geluk in een databank.

Veenhoven: Als ik een onderzoek had gelezen, schreef ik op een kaartje: 'Collega Jansen heeft onderzoek gedaan naar onderwijzers in Mechelen, heeft een gemiddelde van 5,6 gevonden en zegt dat er

een verband is met een vaste benoeming.' Mijn kaartenbakje werd langzamerhand groter, en dus ben ik overgeschakeld op boeken. In de jaren negentig zijn we digitaal gegaan: inmiddels zitten er vijftienduizend bevindingen in. Als je streeft naar groter geluk voor een grotere groep mensen, moet je weten hoe gelukkig ze zijn en wat bijdraagt aan geluk. Ideeën zijn er genoeg, maar uiteindelijk moet je kijken naar wat de wetenschappelijke toets doorstaat.

Er zit veel kaf tussen het koren?

Veenhoven: Ja, omdat er veel adviezen zijn die mensen graag willen horen. Dat je van onbespoten sla gelukkig wordt, bijvoorbeeld, omdat je zo 'dichter bij de natuur komt' en 'de kwalijke consumptiemaatschappij omzeilt'. Net als bij lichamelijke gezondheid is er veel bakerpraat.

Ik las dat u zich ergert aan 'blue monday', de zogenaamd meest deprimerende dag van het jaar, die doorgaans eind januari valt.

Veenhoven: Klinkklare nonsens. Dat merk je al snel als je mensen regelmatig bevraagt, zoals wij doen voor de Gelukswijzer. Mensen zijn in het weekend een tikkeltje gelukkiger dan in de week, maar op maandag zijn ze niet ongelukkiger dan op dinsdag of woensdag. Laat staan dat we op die ene maandag in januari collectief door het dal gaan. Maar de ergste bakerpraat vind ik de stelling die veel filosofen poneren: dat het niet mogelijk is om gelukkig te worden, omdat onze neiging om ongelukkig te zijn even onontkoombaar is als de kleur van je ogen. Ze vergissen zich ernstig.

Maar geluk heeft toch een genetische component?

Veenhoven: Dat wel. We schatten dat genen in België en Nederland goed zijn voor 30 procent van ons welbevinden. We zien nog niet

wat daar allemaal in zit. Lichamelijke aanleg speelt zeker een rol: als je wordt geboren met een pijnandoening, drukt dat de pret. Geluk is ook een biochemisch signaal: het kan zijn dat het belletje in je hoofd niet goed werkt, of dat alleen de negatieve signalen doorkomen, en dan word je depressief.

Ook deel van die 30 procent: een stukje aangeboren persoonlijkheid. Wie van nature introvert is, kan beter in Japan wonen dan in België of Nederland. Bij onslopen de dingen voor extraverte mensen vanzelf beter, je legt makkelijker contact als anderen weten wat er in je omgaat.

Over dat lichamelijke aspect gesproken: u bent ernstig ziek.

Veenhoven: Ik heb de ziekte van Kahler, een zeldzame kanker van het beenmerg, en daar ga je uiteindelijk aan dood. Maar voorlopig nog even niet, dankzij de medische techniek. Ik heb nog een paar jaar te gaan, en dat is een mooie gelegenheid om mijn intellectuele erfenis veilig te stellen.

Maar u zegt dat uw geluk niet lijdt onder uw ziekte.

Veenhoven: Nee, en dat heeft mij ook wel verbaasd. Toen ik het hoorde, dacht ik: nou ja, het is mooi geweest. Ik heb natuurlijk nog een vervolgje gekregen, maar ik vind het leven dat ik nu leid leuk.

Een klassieke, krachtige voorspeller van geluk is geld.

Veenhoven: Geld is prettig, en al zeker op maatschappelijk niveau: als er meer welvaart is, wonen mensen gemiddeld in betere huizen en gaan ze vaker op vakantie. De gezondheidszorg is beter, en ook de psychotherapie. Een flink deel van de mensen die bij ons ongelukkig zijn, hebben psychische problemen. Als je gaat vergelijken, zie je dat mensen gelukkiger zijn in landen waar méér geestelijke gezondheidswerkers zijn. Je zou het omgekeerde

verwachten: dat er meer psychologen en psychiaters zijn omdat meer mensen ongelukkig zijn, maar dat klopt niet. Waar veel geestelijke zorgverleners zijn, worden de ongelukkige mensen die er sowieso zijn beter geholpen.

Ook op individueel niveau speelt geld een rol.

Veenhoven: Dat effect is stevig: rijke mensen zijn gemiddeld gelukkiger. Niet alleen omdat 'geld gelukkig maakt' maar ook weer omdat ze een betere toegang hebben tot psychologische zorg. En met geld komt ook aanzien: wij zijn groepsdieren die in hiërarchische structuren leven. Wie een dure auto voor de deur heeft staan, staat hoger in de pikorde. Tenzij je een excuus hebt en kunstenaar of journalist bent: die hebben vanzelf een status en kunnen gewoon in een Volkswagentje blijven rijden. *(lacht)*

Leeftijd speelt ook een rol in de levensvoldoening.

Veenhoven: *(knikt)* Die grafiek toont een slappe u. Niet overal, in de meeste landen gaat de lijn gewoon steil naar beneden, maar bij ons spelen twee dingen mee. Om te beginnen is onze jeugd een buitengewoon prettige tijd. Wij kunnen – tot we 25, 30 zijn – zorgeloos fladderen en hebben keuze zat. In onze jobs, bijvoorbeeld: als het boekhouden niet lukt, kun je nog journalistiek gaan studeren. Ook met je partners kan je nog volop experimenteren. Maar als je eenmaal 30 bent en een partner en job hebt gekozen en een hypotheek hebt afgesloten, zit je aardig vast. Dat weegt.

Komt daarbij dat vrouwen dubbel belast zijn: ze mogen nu wel werken maar moeten nog altijd het huishouden dragen. Dat brengt me bij een bijzonder punt: je zou verwachten dat vrouwen gelukkiger zijn geworden sinds de emancipatie van de vrouw, maar

dat is niet helemaal waar. In de meeste landen zijn mensen sinds de jaren 70 gelukkiger geworden, maar als je het opsplitst, is het geluksniveau van mannen méér toegenomen dan dat van vrouwen. De emancipatie van de vrouw is deel van een grotere vrijheid voor iedereen, en daarvan hebben mannen meer geprofiteerd. Emancipatie heeft een kostprijs en die wordt vooral betaald door hoger opgeleide vrouwen. Ze blijven vaker alleen, omdat mannen kiezen voor een laagopgeleide vrouw. Conservatieven zullen zeggen: 'Zie je wel?' Het salonfähige antwoord is dat er sprake is van een culturele achterstand, en dat de voorhoede de prijs betaalt.

Zijn vrouwen hun leven lang ongelukkiger dan mannen?

Veenhoven: Ze beginnen gelukkiger: meisjes zijn sneller volwassen en eerder in trek bij potentiële partners. Wanneer de dames op stap gaan met een heer, zitten hun mannelijke leeftijdsgenoten gefrustreerd op café: dat is het beeld. Die onrechtvaardige situatie wordt door goddelijk ingrijpen rechtgezet vanaf een jaar of veertig. Dan raken de meisjes minder in trek en mannen méér: in mijn leeftijdscategorie zit er meestal nog maar één haan in het kippenhok.

Maar gemiddeld worden we dus gelukkiger in de nadagen van ons leven?

Veenhoven: De hypotheek is afbetaald, de kinderen zijn het huis uit en de carrière zit in een rustig vaarwater. Onze pensioenstelsels zijn over het algemeen goed. In de derde levensfase gaat de gelukscurve geleidelijk weer omhoog, tot een paar jaar voor de dood: dan takelen mensen af en gaat het iets naar beneden. Interessant genoeg gaat het bij mij níét zo. Misschien komt het er nog van, in de allerlaatste fase.

U zei dat we sinds de jaren 70 geleidelijk gelukkiger zijn geworden: waarmee heeft dat te maken?

Veenhoven: Met de grotere welvaart, een betere gezondheid en meer keuzevrijheid. Bijvoorbeeld op de arbeidsmarkt: er zijn meer leuke banen dan vroeger, de kans is groter dat je er een vindt die bij je past. Door onze hogere gemiddelde welvaart kunnen we het ons veroorloven om een baan te nemen waar je niet zozeer rijk van wordt, maar die inspirerend is. We kiesen ook beter: we vragen onze kinderen vaker wat ze echt leuk vinden en praten meer over gevoelens. We trainen zelfstandigheid, in plaats van gehoorzaamheid.

Vroeger zat een slagerszoon met artistieke talenten vast.

Veenhoven: Je moest al érg ongelukkig zijn om uit dat keurslijf te breken. Het was een heel grote stap, en daarom werden de meeste slagerszonen slager. Nu kunnen ze ervoor kiezen om naar de kunstschool te gaan.

Die keuzevrijheid heeft een keerzijde: keuzestress. Vroeger was het vanzelfsprekend dat iemand het beroep en het geloof van zijn vader overnam. Nu is dat een keuze, en een zwaarwichtige ook, want ze is bepalend voor de rest van het leven. En als het mislukt, ben je zelf verantwoordelijk. Een soortgelijk voorbeeld is de keuze voor kinderen, een van de grote keuzes die we maken in het leven. Tot voor kort was dat een evidentie: als je een vriendje of vriendinnetje had gevonden, begon je aan kinderen. Meestal vroeger dan je wilde en uiteindelijk kreeg je er ook meer dan je wilde. Dankzij het condoom en de pil heb je een keuze en kun je de beslissing uitstellen. Het resultaat is dat onze kinderen geboren worden bij

mensen die echt kinderen willen, meestal rijper zijn en hun kind beter kunnen opvoeden.

Relaties zijn cruciaal voor ons welbevinden: vrijgezellen scoren doorgaans minder goed dan mensen in een relatie.

Veenhoven: Voor een deel omdat ze altijd al minder gelukkig wáren en daardoor minder gemakkelijk een partner vinden. Maar mensen zijn sociale wezens, die uit zijn op geborgenheid en seks. Om daar niet voor te hoeven betalen, gaan we relaties aan. Maar een partner is niet alleen gezellig: hij of zij houdt je bij de les. Als jij je tanden niet poetst of te veel drinkt, zal je partner klagen. Als je elke dag over je baas zeurt, zal je partner je aansporen om een andere baan te zoeken. Dat geeft ruzie, maar het helpt om een passende levenswijze te vinden.

De vijftientigduizend feiten over geluk in uw database zijn niet zomaar leuke weetjes, u zegt dat we er de vooruitgang mee kunnen meten.

Veenhoven: Met name het aantal gelukkige levensjaren vertelt ons veel. Je zou kunnen zeggen dat wie zijn leven lang in lichte staat van dronkenschap doorbrengt érg gelukkig is. Dat klopt in theorie, alleen zul je niet lang meegaan. Ik durf te beweren dat je de biologische factoren van een goed leven beet hebt als je het aantal gelukkige levensjaren meet. Een organisme dat leeft volgens plan, gaat lang mee en voelt zich gelukkig. Bij bestjes kunnen we alleen meten hoelang ze leven, aan mensen kunnen we vragen of ze het ook nog wat leuk vinden. Als je die data combineert, weet je welke samenlevingen het hoogste aantal gelukkige jaren produceren. En je kunt ook – zoals wij nu doen – onderzoeken welk covid-19-beleid het minst schade aanricht door het aantal verloren gelukkige

levensjaren te berekenen. We zien dat een toegeeflijk beleid tot veel verlies leidt: door het hoge aantal doden, maar ook omdat het geluk van mensen die nét niet doodgaan of naasten verliezen, ook gedrukt wordt. Een streng beleid beperkt het aantal rechtstreeks getroffen, maar drukt het geluk van de bevolking, zoals nu met name blijkt bij de tweede, langdurige lockdown. Aanvankelijk had covid-19 in België en Nederland geen al te grote deuken in het geluk geslagen, maar het laatste half jaar duidelijk wél.

De suïdecijfers stijgen voorlopig niet.

Veenhoven: Dat zie je vaker bij grote calamiteiten of economische crisissen. Wanneer de omstandigheden slecht zijn, is het niet gek dat jij je beroerd voelt: het is jouw schuld niet. Wie ongelukkig is in het paradijs, is sneller geneigd om de schuld bij zichzelf te leggen.

Het doet denken aan het aantal zelfdodingen, dat in de zomer hoger ligt dan in de winter.

Veenhoven: Ja, dat kun je op een vergelijkbare manier duiden.

Heeft het klimaat een effect op geluk?

Veenhoven: Ja, maar anders dan je denkt: hoe warmer, hoe minder gelukkig. Dat is voor een deel te verklaren door armoede, maar niet helemaal: er is ook een culturele factor. Daar ligt een theorie achter. In gematigde klimaatzones hebben zich meer egalitaire samenlevingen ontwikkeld dan in tropische gebieden. De verklaring wil dat in die warmere zones elk jaar meerdere oogsten waren, waardoor mannen het werk over konden laten aan de vrouwen. In gematigde klimaatzones – mét winters – was er maar één oogst en moest het meteen raak zijn: een goeie samenwerking tussen man en vrouw was dan vereist. Dat zou geleid hebben tot

minder hiërarchische samenlevingen, waar mensen meer vrijheid hebben om hun leven in te richten naar de eigen voorkeuren.

In veel rangschikkingen komt Finland naar voren als een van de gelukkigste landen.

Veenhoven: In heel Scandinavië zijn mensen vrij gelukkig, omdat het individu er een grote keuzevrijheid heeft. Dat kan ook historisch verklaard worden. De feodaliteit heeft er nooit zo'n grote greep gehad als in Frankrijk of Spanje. Feodale heren leefden van het uitmelken van kleine boertjes, maar in samenlevingen die steunden op handel en visserij was het lastiger om mensen uit te melken. Zeevarende volken zijn veel autonomer. Ze slaan terug, en als het hen niet aanstaat, gaan ze hun geluk elders beproeven. Op die plekken heeft zich een autonomere cultuur ontwikkeld, wat een voordeel is in de huidige economische context, waar vrijheid en autonomie cruciaal zijn.

Nederlanders zijn gemiddeld gelukkiger dan Belgen.

Veenhoven: Vooral in Noord-Nederland en Holland, beneden de rivieren gaat er een half puntje af. In Vlaanderen is het nog iets minder en in Wallonië helemaal. Vlamingen waren tot in de zestiende eeuw ook zeevaarders, maar door de loop van de geschiedenis is de Franse feodaliteit in België geslopen, wat met name de lagere geluksscores in Wallonië verklaart. Maar zij zijn nog altijd beter af dan de Fransen.

Waarom rijst het aantal burn-outs en depressies de pan uit als we sinds de jaren 70 alleen maar gelukkiger zijn geworden?

Veenhoven: Als je het goed meet, weten we helemaal niet zeker dat burn-outs vaker voorkomen dan vroeger. Over depressie wordt ook vaak beweerd dat het een groter probleem is dan vroeger, maar

dat is waarschijnlijk niet waar. Vergelijkend internationaal onderzoek toont dat overal ter wereld ongeveer evenveel mensen depressief zijn. Alleen: in landen als Nederland en België ga je met je klachten naar een huisarts, die je doorverwijst. Zo kom je in de statistieken terecht: voor een deel is het een telprobleem.

De positieve psychologie is een relatief jonge stroming in de psychologie, die gebaseerd is op empirisch wetenschappelijk onderzoek en de nadruk legt op veerkracht: ze zegt dat je jezelf gelukkiger kan denken.

Veenhoven: Tot op zekere hoogte is dat zo. Je kunt je trainen om het glas halfvol te zien, in plaats van halfleeg. *Cognitive reframing* is een beproefde therapie in de behandeling van depressies. Maar de positieve psychologie heeft nog veel meer interventies in het pakket. Je zegeningen tellen, bijvoorbeeld, of je iedere dag voor het slapen gaan voorstellen wat je wilt in het leven. Dat zijn relatief eenvoudige, kortdurende interventies. Wij hebben hun effect onderzocht en ze blijken allemaal een beetje te werken, we zagen een gemiddelde stijging van 5 procent. Een belangrijk deel van dat effect heeft te maken met bewustzijn. Welke interventie of therapie je verder ook kiest, je staat stil bij je welbevinden: 'Hoe voel ik me eigenlijk?' Dan ga je vanzelf proberen uit te vissen: van wat zal ik me beter voelen? Als ik me aansluit bij een kerk, of als ik wegga bij Marie?

Een klassieke remedie tegen opstoten van melancholie: sport.

Veenhoven: Dat geldt voor alle activiteit, ook mentale. De natuur beloont ons als we gebruik maken van ons potentieel. We hebben nogal veel verstand, daarom zijn we nieuwsgierig, vinden we het prettig om te schaken en lezen we Knack. En wie sport, benut ten

volle zijn lichamelijke mogelijkheden. Ook dan voelen we ons prettiger. Een bijzondere uitkomst is: het hangt af van met wie je sport. En tijdens een voetbalwedstrijd beleven de mensen op de tribune een even grote boost van geluk als de spelers op het veld.

Meditatie schijnt efficiënt te zijn.

Veenhoven: Ik doe het zelf niet. Als ik moe word, ga ik gewoon bij het raam zitten en staar ik naar buiten. Maar meditatie helpt tegen stress, het is een van de vele technieken om rustig te worden, en als er een esoterisch sausje over gaat, vinden mensen het nog leuker. Op zich heb ik er niets op tegen, integendeel. Soms zijn mensen ongelukkig in een huwelijk of een baan, maar kunnen ze niet weg. Dan is het goed dat er technieken bestaan om van een vijf naar een zes te gaan. Alleen denk ik dat het goed is dat die wat beter wetenschappelijk beproefd worden, zodat we weten wat werkt voor wie.

Het regent tegenwoordig zelfhulpboeken en apps die een lang en gelukkig leven beloven. Stoort het u dat geluk een soort industrie is geworden?

Veenhoven: Daar is op zich niks mis mee, zelfhulp blijkt vaak ook een beetje te werken. Maar ook hier is er veel kaf tussen het koren. Als consument is het moeilijk om door de bomen het bos te zien. Er is ook nog maar weinig onderzoek gedaan.

Hoe komt dat?

Veenhoven: Al die initiatieven vallen onder de noemer *life coaching*, en die branche is nog maar weinig georganiseerd. Daardoor is er weinig geld voor onderzoek. Dat onderzoek beperkt zich tot academische kringen. Positieve interventies worden niet terugbetaald door het ziekenfonds en er zijn veel kwakzalvers op

de markt. Maar als je streeft naar groter geluk voor een groter aantal mensen, doen overheden er goed aan om de branche te professionaliseren. Daar is nog winst te maken, en die winst zal uiteindelijk terugvloeien naar de schatkist.