

WAAR WORD JE GELUKKIG VAN?

En hoe gelukkig ben je in vergelijking met andere mensen? Ruut Veenhoven hielp bij het opzetten van gelukswijzer.nl, een website waar je een geluksdagboek kunt bijhouden. Dat is een voorbeeld van positieve psychologie, een beweging die de nadruk legt op het functioneren van mensen en de beleving van geluk. Veel nieuwe therapieën en zelfhulpsites zijn hierop gebaseerd.

**INTERVIEW**

**Ruut Veenhoven, Erasmus University Rotterdam,
Erasmus Happiness Economics Research Organization**

Anno 2020 is geluk nog steeds niet heel gewoon

TEKST SVEN DE GRAAF

Een socioloog die de afgelopen vijftig jaar vanuit ons deel van de wereld geluk onderzocht, mag met recht van (en over) geluk spreken. Ruut Veenhoven (1942), bekend als 'de geluksprofessor', beseft als geen ander dat hij woont en werkt in een van de gelukkigste landen ter wereld. Zijn eigen onderzoek laat hierover geen enkele twijfel. 'Maar toch zie je weinig van deze overmaat van geluk als je de krant openslaat of een nieuwssite bezoekt', vertelt hij. Ten aanzien van geluk zijn pers en media de laatste jaren aanwijsbaar pessimistischer geworden, terwijl we in Nederland de laatste decennia juist flink gelukkiger zijn geworden.' Dat geldt, ondanks alle berichtgeving over doorslaande individualisering en kantoortuinen, ook voor het werkgeluk. 'Wel ben ik werkgeluk vanwege nieuw onderzoek recentelijk nog in een volstrekt ander licht gaan zien.' In tijdschriften of tv-debatten treedt de geluksprofessor naar voren als een onvermoeibare, welhaast onverbeterlijke optimist die met zichtbaar genoegen in de rol van geluksactivist het media-pessimisme met harde cijfers bestrijdt. Wij spraken de emeritus uitgebreid over zijn lange carrière, levensfilosofie, nieuwe inzichten en de verschillen tussen de verschillende opvattingen van (werk)geluk.

PARADIJS OP CUBA

Tijdens het gesprek blijkt dat er achter Veenhovens positieve houding meer steekt dan een louter wetenschappelijk standpunt: de geluksprofessor is een optimistisch mens, lacht veelvuldig en reageert even vrolijk als spitsvondig op de vragen die hem worden voorgelegd. Wanneer geluk op zijn wetenschappelijke pad kwam? Al vroeg. Als student sociologie miste hij in zijn omgeving de nodige 'wetenschappelijke distantie' als het gaat om geluk. In de roerige jaren zestig studeerde hij sociologie aan Nederlandse Economische Hogeschool, de voorloper van de Rotterdamse Erasmus Universiteit (waar hij later tot professor werd benoemd). De jonge Veenhoven was kritisch op de alomtegenwoordige linkse ideologie: 'Sommige medestudenten waren zo rood als een kroot. Ze hadden posters van Che Guevara op hun studentenkamer hangen en zagen Cuba als het paradijs op aarde, terwijl wij in

Ge luksp rofessor Ruut Veenhoven studeerde sociologie in de jaren zestig, toen de wereld aan elkaar hing van posters van Che Guevara en middernachtelijke filosofen over het ware geluk. Maar geluk was nog nooit wetenschappelijk onderzocht, dus dat ging hij doen. En het bracht verrassende inzichten. 'Worden mensen vanzelf gelukkig als hun huwelijk goed is, op het werk alles lekker bopt en hun sociale leven beter? De laatste tijd denk ik dat het eerder andersom is: mensen zijn blij met hun baan, relatie en vrienden omdat ze sowieso gelukkig zijn.'

het kapitalisme niet gelukkig konden zijn. Daar had ik zo mijn twijfels bij. Is het leven op Cuba echt zo leefbaar en het kapitalisme zo slecht? Je kunt meten hoe gelukkig mensen zijn in deze stelsels.'

En meten is precies wat de jonge Veenhoven ging doen. Geluk was weliswaar een veelbesproken onderwerp bij filosofen en maatschappijcritici, maar tot deze tijd summier op wetenschappelijke, kwantitatieve wijze onderzocht. Veenhoven pakte het geluksonderzoek op en werd een van de pioniers in het veld: 'Er was toen nog weinig literatuur. Ik ontdekte pas later dat er in Amerika en Australië types als ik rondliepen die ook met dit soort onderzoek bezig waren. Inmiddels worden er meer dan duizend onderzoeken per jaar over geluk gepubliceerd.'

'BEKOMMERD GELUK'

Waar in de zestiger en zeventiger jaren linkse critici een schaduw wierpen over de geluksperceptie, is deze rol in de laatste decennia volgens Veenhoven weggelegd voor de nieuwjournalistiek: 'Ongeluk heeft meer nieuwsaarde dan

geluk, eenvoudige tellingen laten zien dat het aantal negatieve nieuwsuitingen is gestegen. Dat heeft effect op hoe mensen tegen geluk aankijken. Ik spreek in dit verband ook wel van 'bekommerd geluk': ondanks dat we wel degelijk gelukkig zijn, denken mensen dat het makkelijk mis kan gaan. Onderdeel van dit fenomeen is dat mensen de 'gemiddelde Nederlander' significant minder gelukkig inschatten dan zichzelf.'

Veenhoven benadrukt dat de media zeker ook in positieve zin bijdraagt aan de werkelijke geluksbeleving. 'We weten inmiddels dat de samenleving tot op zekere hoogte maakbaar is. Ook binnen de wetenschap. Journalisten worden gevoed door allerlei wetenschappers die maatschappelijke onjuistheden onderzoeken en persberichten rondsturen. Daarbij zijn er ook veel belangengroepen die verschillende misstanden aankaarten en hun onderzoeken presenteren via de media. Zo komen de issues niet alleen in het collectieve bewustzijn, maar ook op de politieke agenda terecht. Als ze worden opgelost, komt dat het werkelijke geluk ten goede.'

Over gelukkige mensen bestaan veel vooroordelen, niet alleen in de media, maar ook bij mensen zelf. Ze zitten volgens Veenhoven in de vezels van onze cultuur. 'Van gelukkige mensen wordt gedacht dat ze stompzinig, gesloten, en veelal consumptie-gericht zijn. In de roman 'Brave New World' van Aldous Huxley worden deze vooroordelen mooi samengevat. Huxley schetst een samenleving gericht op consumeren waarin iedereen gelukkig is, onder andere door genetische manipulatie, legale drugs en een krant met alleen maar goed nieuws. De enige ongemanipuleerde mens in dit verhaal verhangt zich. De crux: het vermogen tot ongelukkig-zijn is een waardevol element van het mens-zijn.'

ZUIVERE ZIEL

Veenhoven wijst in dit verband op de grote invloed van het christendom. De waarde die daarin wordt gehecht aan lijden en ongeluk heeft nog steeds invloed op hoe mensen geluk beschouwen: 'We zijn op aarde om de erfzonde te betrueren en om de ziel te zuiveren. Geluk is geen heilzame zaak. Als je gelukkig bent, kun je je niet meer identificeren met de

“
Is er een relatie tussen banke uzene geluk? Dat is nooit grondig onderzocht

'Met werkgeluk is het gesteld zoals in de bedrijfsgezondheidszorg: een werkplek goed ventileren en een de kantine zonder kroketten kan helpen, maar een werknemer wordt pas écht gezond als hij zijn vrije tijd niet alleen maar op de bank ligt en dagelijks een pakkie shag wegpaft.'



'Gelukkige mensen zouden stompzinnig, gesloten en consumptie-gericht zijn. Maar uit onderzoek blijkt: het tegendeel is waar. Gelukkige mensen zijn empathischer en leren sneller nieuwe vaardigheden dan ongelukkige mensen.'

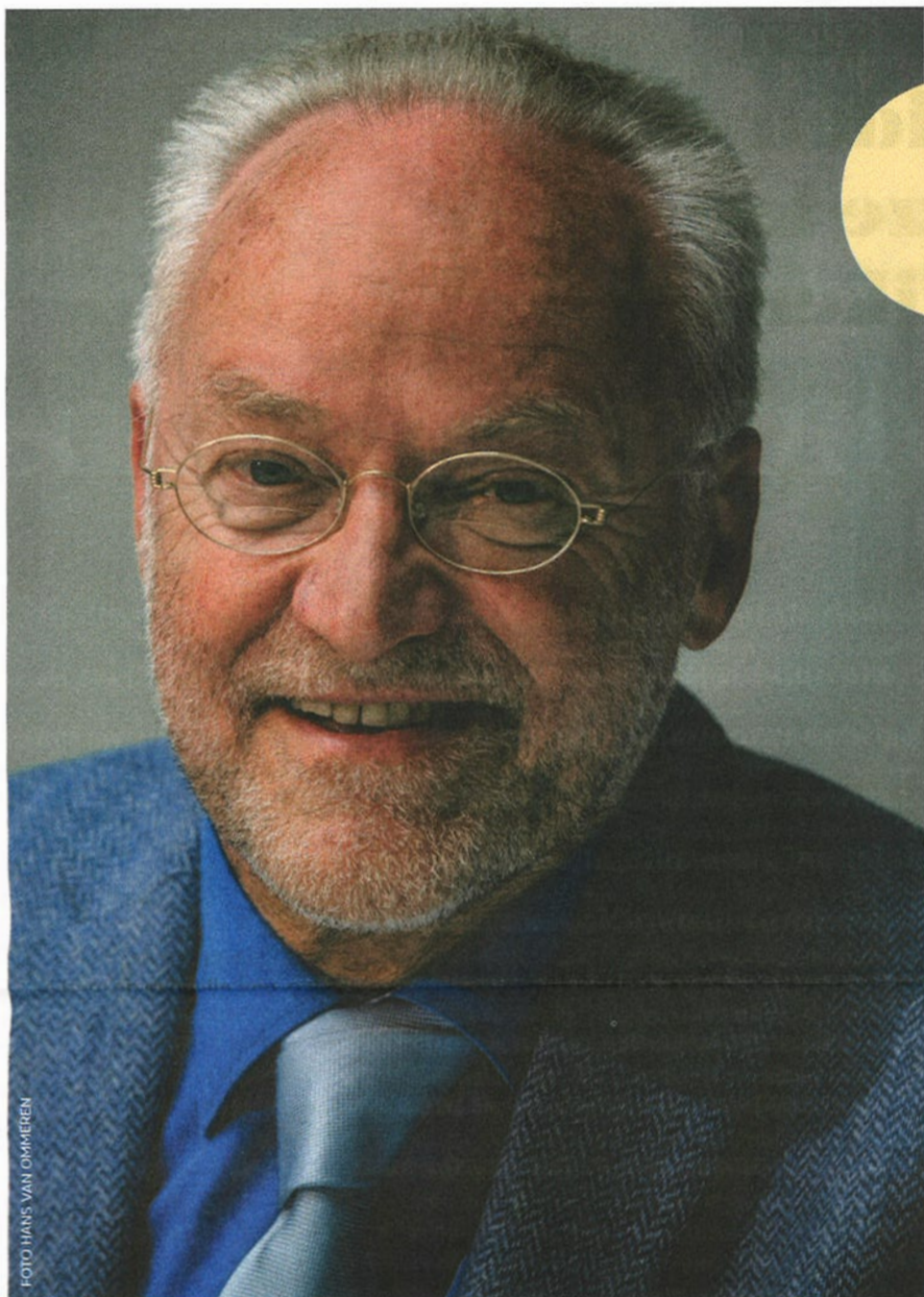


FOTO: HANS VAN OMMEREN

Ruut Veenhoven geeft donderdag 1 oktober een lezing op het congres 'HRM in de overheid'. Meer info: hrmindeoverheid.nl

lijdende medemens en kom je niet snel in de hemel. Dat klassieke religieuze idee is in verdunde vorm nog steeds werkzaam.'

Die vooroordelen zijn op niets gebaseerd, blijkt uit onderzoek: het tegendeel is eerder waar. Gelukkige mensen zijn empathischer en leren volgens Veenhoven sneller dan ongelukkige mensen. 'Ze staan meer open voor anderen en nieuwe kennis. Een ongelukkig gevoel is vaak een signaal dat er iets mis is. Dus dan focussen mensen zich meestal op zichzelf en gaan piekeren. Dat is an sich best functioneel, maar dan staat het licht voor nieuwe kennis en andere mensen niet op groen.'

LEVENSSELUK FIRST, WERKGELUK SECOND

Geluk is een complex fenomeen. Welvaart, sociale zekerheid, persoonlijkheid, cultuur, opvoeding, genen en educatie zijn allemaal factoren die iemands geluksbeleving bepalen. Logisch dat Veenhoven in zijn vijftig jaar onderzoek wel eens op een onverwacht resultaat is gestuit. 'Zo kwam ik er tot mijn verbazing achter dat het effect van

de verzorgingsstaat op geluk moeilijk aan te tonen valt. Aanvankelijk leek het erop dat geluk alleen maar toeneemt naarmate de verzorgingsstaat en sociale zekerheid steviger is verankerd. Maar toen ik wat meer gegevens kreeg, zag ik dat dit niet het geval is. Inmiddels blijkt dat er over de hele wereld gezien geen verband is. In Europa zijn mensen in de Scandinavische landen het gelukkigst, alleen is het onzeker of dat aan de sterke verzorgingsstaat zelf ligt of juist het volkskarakter dat hieraan ten grondslag lag. Inkomen heeft sowieso maar een beperkt positief effect op geluk. Voorbij het punt van twee keer modaal zwakt in Nederland het effect af.'

Nieuw onderzoek heeft Veenhoven een ander inzicht in levensgeluk gebracht. 'Globaal,' zegt hij, 'bestaan er twee theorieën: de traditionele visie stelt dat iemands levensgeluk bottom-up opgebouwd is uit het geluk in verschillende levensdomeinen zoals huwelijk, werk of vriendschappen. Recent onderzoek benadert geluk top-down: je bent sowieso gelukkig en dat ligt voor een deel in je genen en levenshouding, en daardoor

Ruut Veenhoven (1942) studeerde sociologie en specialiseerde zich na zijn doctoraal op de gebieden sociale psychologie en sociale seksuologie. Hij is als emeritus-professor 'social conditions for human happiness' verbonden aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en als 'extra-ordinary professor' bij North-West University in Zuid-Afrika. Veenhoven is directeur van de World Database of Happiness en editor en mede-oprichter van de Journal of Happiness Studies. Voor een overzicht van zijn onderzoek en artikelen, zie personal.eur.nl/veenhoven

ben je gelukkig in je werk of huwelijk. Het top-down effect blijkt bij werk tweemaal zo sterk als het bottom-up effect. Dat had ik niet verwacht.'

Dat inzicht heeft praktische consequenties voor werkgevers. Veenhoven: 'Een pingpongtafel op de werkvloer is niet de oplossing, het opkrikken van iemands globale levensvoldoening heeft meer effect. Vergelijk het met de bedrijfsgezondheidszorg: je kunt zorgen dat een werkplek goed geventileerd is en dat er geen kroketten in de kantine liggen, maar eigenlijk moet je zorgen dat iemand in zijn vrije tijd niet enkel op de bank ligt en niet dagelijks een pakkie shag wegpaft. Dat is niet eenvoudig. Echte progressie boek je door op de specifieke situatie van de werknemer te richten en daar specifieke interventies voor te ontwerpen. Dat wil zeggen: mensen van de drank afhelpen, relatietherapie bieden, maar ook gelukstrainingen, al dan niet met zelfhulpmiddelen of via coaching.' Veenhoven wijst op nieuwe inzichten en gelukstherapieën vanuit de school van de positieve psychologie, 'die eigenlijk veel beter werken dan ik ooit had vermoed.'

DICHTERBIJ DE NATUURLIJKE HABITAT

Zijn optimistische kijk en kritiek op het christelijk erfgoed verraadt het al een beetje, van overtuiging is Veenhoven een humanist met een Darwinistisch sausje. De mens is in essentie goed en gelukkig, mits hij in een habitat leeft die past bij zijn natuur. En dat laatste was niet altijd het geval. 'De menselijke natuur heeft zich oorspronkelijk ontwikkeld in het jager-verzamelaarstijdperk', zegt Veenhoven. 'Gedurende de agrarische en industriële perioden hebben we 'out of sync' met onszelf geleefd. Toen leefden we in collectiviteitsvormen waarbinnen conflicten ontstaan. Een enkele baan en partner voor het leven horen daarbij. Met de opkomst van de moderne samenleving is er een habitat ontstaan die juist weer aansluit op het jagen en verzamelen. Weliswaar jagen we niet op konijnen, maar op informatie. Het ingebakken individualisme krijgt kansen. Ook in de liefde. Er zijn nu meer partnerwisselingen, seriële monogamie wordt steeds meer de norm, wat ondanks alle ups en downs toch meer geluk oplevert. Iets



Er worden jaarlijks meer dan duizend onderzoeken over geluk gepubliceerd

soortgelijks zie je op de arbeidsmarkt, meer 'jobhopping'. Hoewel een baanwisseling op het moment zelf moeilijk kan zijn, leidt het er wel toe dat mensen uiteindelijk terecht komen in een baan die bij hen past.'

Veenhoven vermoedt dat er voor jobhoppende zzp'ers meer behoefte is aan een sociaal vangnet zodat het selectieproces naar een passende baan zonder te veel geluksrisico's (werkloosheid = ongeluk) kan plaatsvinden. Mogelijk ontstaat er tussen geluk en verzorgingsstaat straks wel een aantoonbaar verband.

Ook de relatie tussen geluk en baankeuze is tot nu toe niet grondig onderzocht. 'Ik begeleid nu een promovendus die deze materie oppakt, een belangrijk onderzoeksterrein als het gaat om hedendaags werkgeluk. Een beroepskeuzeadviseur kijkt momenteel vooral naar iemands skills en vaardigheden, niet naar de relatie tussen geluk, type mens en beroep. Als iemand goed kan rekenen, moet hij dus boekhouder worden. Maar de grote vraag is: wordt zij of hij daar ook gelukkig van?' ©