

*Interview door Ad Bergsma*

# Het geluk van Ruut Veenhoven

De psychologie is een sombere wetenschap die wel kan verklaren waarom iemand depressief wordt, maar niet hoe mensen erin slagen hun hoofd boven water te houden bij tegenslagen. 'Geluksprofessor' Ruut Veenhoven: 'We zijn van oudsher erg gericht op problemen en dat is wel begrijpelijk, maar niet handig. We moeten ook weten wat de sterke kanten van mensen zijn en in welke omstandigheden zij floreren.' Als hoofdredacteur van het nieuwe wetenschappelijk tijdschrift *Journal of Happiness Studies* levert hij een bijdrage aan de ontwikkeling van kennis van het geluk.

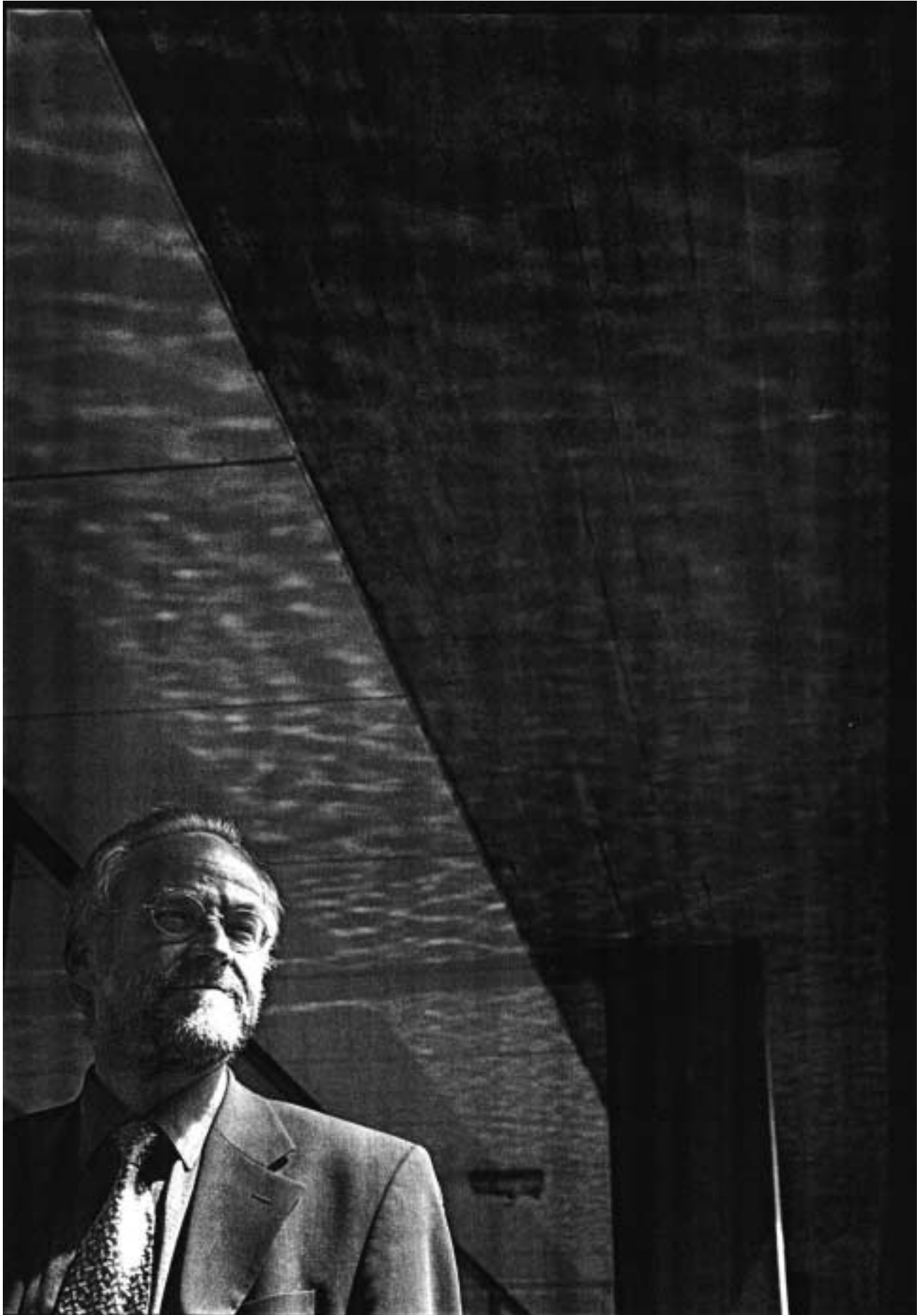
**H**et geluksonderzoek mag dan in wetenschappelijke kring een betrekkelijke nieuwkomer zijn, in de populaire media scoort het onderwerp heel lekker. Op de ochtend van het interview meldt de krant bijvoorbeeld dat dikke vrouwen een beter seksleven hebben dan dunne. De Amerikaanse Nobelprijswinnaar James Watson — die eerder de structuur van het DNA ontrafde — zou nu ontdekt hebben dat dikke vrouwen dankzij extra vetweefsel meer endorfine aanmaken. Dit zijn van nature in het brein voorkomende opiaten die de pleziercentra in de hersenen stimuleren. Meer vet zou daar door bijdragen aan een opgewekter humeur, een beter karakter, meer plezier in bed en tot een groter algeheel geluk. Watson: 'Kate Moss is waarschijnlijk de beroemdste dunne persoon ter wereld en zij heeft een uitzonderlijk droevig blik. Wie heeft er ooit van een blij supermodel gehoord? Waarom gebruiken zoveel van hen drugs? Dat komt niet omdat zij moreel zwak zijn, maar omdat ze dun zijn en dus op zoek naar artificiële opiaten.'

Meer mayonaise en meer patat lijken in de optiek van Watson een goed alternatief voor hard

drugs, maar als deze suggestie aan Ruut Veenhoven wordt voorgelegd, neemt hij de nieuwste bijdrage aan zijn vakgebied niet gretig op. 'In ander onderzoek ben ik het idee dat dikkere vrouwen gelukkiger zouden zijn nog nooit tegengekomen. Dat kan ook nooit het hele verhaal zijn. Denk alleen maar aan vrouwen die vast zitten in een onprettig huwelijk en die hun onvrede met koek proberen weg te eten. Deze groep vrouwen wordt wel zwaarder, maar niet gelukkiger.'

## **Nobelprijs verzwakt realiteitszin**

'Ik denk dat Watson zich op een terrein heeft begeven waar hij geen verstand van heeft. Dat zie je wel vaker bij beroemdheden. Zij gaan zichzelf steeds meer als alwetend beschouwen, omdat zij door de buitenwacht zo behandeld worden. Zij doen dan gemakkelijk uitspraken die zij eigenlijk niet hard kunnen maken. Hetzelfde gebeurt op een wat grotere schaal in organisaties



die het erg voor de wind gaat. Het geloof in eigen superioriteit holt de realiteitszin uit en de groep kan daar aan ten onder gaan. Behalve macht kan ook iemands reputatie een corrumperende werking hebben.'

Veenhoven is overigens hard op weg zelf ook een reputatie te verwerven. Hij is een graag geziene gast op de televisie en ook de schrijvende media weten hem steeds vaker te vinden. 'Mijn mening wordt steeds vaker gevraagd, maar ik probeer niet in dezelfde val te trappen als de Nobelprijswinnaars en beperk mij daarom heel bewust tot het terrein van mijn deskundigheid. Daarbuiten is mijn mening net zo veel waard als die van ieder ander. Een particuliere stellingname moet je niet omgeven met het aura van deskundigheid.'

De faam van Veenhoven is tot in het buitenland doorgedrongen. Toen hij in 1996 een oratie hield, omdat hij in Utrecht was benoemd als bijzonder hoogleraar op het vak gebied van het humanisme, in het bijzonder welzijn, introduceerde hij een nieuwe maatstaf voor de leefbaarheid van landen. 'In navolging van het *happy end* in sprookjes heb ik de leefbaarheid gemeten aan de mate waarin mensen lang en gelukkig leven. Ik vermenigvuldigde daarom de levensverwachting in landen met het cijfer dat de bevolking gemiddeld geeft voor het eigen geluk. In Nederland wordt men bijvoorbeeld gemiddeld 78 jaar oud en waardeert men het eigen geluk met een 8. Omgerekend komt men dan uit op een gelukkige levensverwachting van  $78 \times 0,8$  is ongeveer 62 jaar. Alleen IJsland scoort nog ietsje hoger.'

De berekening trok de aandacht van Duitse televisiemakers en Veenhoven werd een week overgevlogen voor een documentaire over het geluk van de IJslanders. 'De gedachte van de documentairemakers was dat het landschappelijk schoon een bijdrage leverde aan het welbevinden en ik werd daarom gefilmd op IJslands mooiste plekjes, zoals de imposante watervallen of een rustieke palingrokerij. Ik riep daar dan stevast doorheen dat de omgeving in de Oeral ook prachtig is, maar dat de mensen daar heel wat minder gelukkig zijn.'

Veenhoven valt even stil als hem direct daarop gevraagd wordt of hij het landschappelijk schoon van

de Oeral met eigen ogen aanschouwd heeft. Dan breekt de lach door. 'Och, daar heb je me mooi te pakken. De Oeral heb ik nooit gezien. Wel weet ik uit het onderzoek dat het welbevinden van mensen niet samenhangt met het landschap. De echte grond van het geluk zit in de aard van de samenleving, omdat die bepaalt in hoeverre mensen aan hun trekken komen.'

### **Een blijmoedige samenleving**

'Een samenleving is leefbaar als die aansluit op de behoeften van mensen.' Volgens de Amerikaanse psycholoog Maslow gaat het daarbij in de eerste plaats om vrijwaring van honger gevaar en eenzaamheid, de zogeheten 'gebreeksbehoeften'. Daarnaast moet er voldoende gelegenheid zijn om jezelf te ontplooien of actualiseren, zeg maar lekker bezig te zijn. Voor dat laatste heb je voldoende en gevarieerde interessante taken nodig en voor individuen de vrijheid om die taken te kiezen die bij hen passen. In samenlevingen waar deze twee kanten allebei goed ontwikkeld zijn, zie je dat mensen hun eigen geluk met een hoog rapportcijfer waarderen.

Het gerapporteerde geluk is veel lager in ontwikkelingslanden die weinig te bieden hebben en waar het mensen zelfs ontbreekt aan eten en veiligheid. Deze conclusie ligt voor de hand. Het geluk floreert echter ook minder in landen waar de keuzevrijheid kleiner is. In landen als Japan en China heb je veel meer te maken met de toewijzing van rollen en als je eenmaal in een bepaald straatje zit, kom je daar nauwelijks meer uit. De maatschappij fungeert als een fuik waar je in vast komt te zitten. De antropologe Margaret Mead heeft bijvoorbeeld een samenleving beschreven waarin iedereen die met de helm op is geboren voorbestemd is om kunstenaar te worden. Je lot wordt zo bepaald door een raar toeval. Op deze manier krijg je meer mensen op een positie die hen niet goed ligt. Dezelfde Margaret Mead betoogde overigens ook dat het niet zinnig was om vrouwen op grond van hun geslacht massaal achter het aanrecht te plaatsen. Het onderzoek van tegenwoordig heeft haar gelijk gegeven. In landen waar vrouwen meer mogelijkheden hebben, zijn mensen gelukkiger — ook de mannen.

Een meerkeuze-maatschappij zoals de onze maakt mensen gelukkiger. De essentie van individualisme is, dat je kunt ontsnappen uit situaties die je niet bevallen. Als je ongelukkig getrouwd bent, kan je scheiden. Als je niet op kunt schieten met je baas, kan je uitzien naar ander werk. En als je ongewenst zwanger bent, kan je een abortus ondergaan. Je kunt akelige situaties en rotzakken ontlopen.

Nee, het is niet zo dat dit een luxe is die alleen is voorbehouden aan rijke samenlevingen. Het zou ook erg vreemd zijn als de evolutie de mensen zo had gevormd dat zij alleen in een industriële omgeving gelukkig zouden kunnen zijn. Er zijn waarschijnlijk best gelukkige natuurvölker. Jammer alleen dat antropologen het geluk nooit serieus hebben onderzocht.

De gedachte dat keuzevrijheid alleen is weggelegd voor de elite binnen een samenleving klopt evenmin. Onderaan de maatschappelijke ladder bestaan ook voldoende keuzemogelijkheden. Het is ook een vergissing om te denken dat er een soort werk is dat voor iedereen het beste is. Ik houd bijvoorbeeld erg van verbale abstracte redeneringen, maar een ander is liever met zijn handen bezig.

Het zou me overigens niets verbazen als de huidige economische voorspoed een stimulans is voor het werkplezier. Werknemers worden schaars en kunnen veel gemakkelijker ergens anders terecht. Zij hebben meer mogelijkheden om het werk te vinden dat hen het beste ligt. Natuurlijk blijven er ook in onze maatschappij mensen die alleen werk kunnen vinden waar ze niet blij mee zijn. Toch blijven er ook dan ontsnappingsmogelijkheden over. Ik denk bijvoorbeeld dat een deel van het leger van arbeidsongeschikten zich onttrekt aan vervelende taken. Sommigen zoeken hun heil bij niets doen, anderen bij vrijwilligerswerk of zwart klussen. Ze proberen iets te vinden wat zij wel leuk vinden. Voor de premiebetalers is dat natuurlijk niet leuk, maar misschien wel voor de betrokkenen. Hun geluk blijft wel wat achter bij het gemiddelde, maar dat zou misschien nog erger zijn als ze werk hadden dat hen niet ligt.

## **Zorgelijk geluk**

Het optimistische verhaal van Veenhoven steekt schril af bij de vrij algemene bezorgdheid over waar het naar toe moet met onze maatschappij. Veenhoven vindt dat wel begrijpelijk. 'Als je kijkt naar het emotionele systeem van de mens, dan zie je dat negatieve emoties een sterker signaal afgeven en ook intenser zijn, dan positieve emoties. Mensen blijven daardoor ook bij voorspoed alert op gevaar en zijn daardoor altijd probleemgericht. Ze letten erop wat er nog niet goed gaat en besteden minder aandacht aan alle zaken die wel goed geregeld zijn. Dit is de diepere oorzaak voor wat wel 'de wet van het behoud van ellende' wordt genoemd. Toch hebben goede leefomstandigheden wel effect. Als je mensen in Nederland vraagt hoe hun stemming van dag tot dag is, is die best prettig.

De selectieve gerichtheid op negatieve zaken tekent de publieke discussies en de wetenschap. Het onderzoek naar ge-luk heeft nooit hoog op de agenda gestaan, maar de laatste jaren zie je daar wel een kentering in komen. In Amerika heeft de psycholoog Martin Seligman de term positieve psychologie geïntroduceerd. Hij wil als tegenhanger van het onderzoek naar zwakheden meer aandacht voor sterke kanten van mensen zoals optimisme en hoop. Een andere belangrijke stap in deze richting is de oprichting van een nieuw wetenschappelijk tijdschrift *Journal of Happiness Studies*. Hierin willen we onderzoek samenbrengen over wat het leven leuk maakt. Geluk is immers meer dan de afwezigheid van tegen slagen of van psychische stoornissen.

## **De prijs van het individualisme**

Een van de dingen die het onderzoek zou kunnen uitwijzen is hoe je de meerkeuze-maatschappij verder zou kunnen verbeteren. 'Mensen moeten leren inhoud te geven aan hun leven, dat gaat niet vanzelf. Keuzevrijheid alleen volstaat niet. Dat zie je bijvoorbeeld in het Rusland



van na de val van het communisme. Hier kunnen mensen voorzichtig aan vrijheid proeven, maar hun geluk is sindsdien licht teruggelopen. Een van de redenen is dat de huidige situatie onzeker is en dat de vooruitgang niet ondubbelzinnig is. Zo heeft de geheime dienst plaats gemaakt voor de maffia. Ook belangrijk is dat veel Russen nooit geleerd hebben hun lot in eigen handen te nemen. Ze kunnen niet kiezen en stemmen massaal op de communistische partij in de hoop dat die de belangrijke beslissingen weer voor hen zal nemen. Toch geloof ik dat er vooruitgang is geboekt. Het oude Rusland had bijvoorbeeld zogenaamd geen alcoholprobleem, terwijl dat nu niet meer ontkend wordt. En onderkenning van een probleem is de eerste stap naar een oplossing. Ik denk dat volgende generaties wel de vruchten van de verandering zullen gaan plukken. Ik ben een echte vooruitgangsoptimist en denk dat het geluk van de IJslanders op den duur ook voor de Russen zal zijn weggelegd.'

Meer in het algemeen kun je zeggen dat de prijs van de individualisering aan het begin wordt bepaald. Dat zie je in het groot in Rusland, maar ook

in individuele levens. Je moet de vaardigheden aanleren om later gelukkiger te kunnen worden. Bij ons zijn studenten bijvoorbeeld wat minder gelukkig dan de rest van de bevolking. Zij zijn op zoek naar een manier van leven die bij hen past en lopen daarbij ook regelmatig blauwe plekken op. Met vallen en opstaan ontdek je wat je wel en niet kunt en pas als je een paar keer verkering hebt gehad, merk je wat voor soort relatie jou het beste ligt.

De verlengde jeugd die we in onze samenleving kennen heeft hier ook mee te maken. Een gynaecoloog kwam enige jaren terug met de slogan 'een slimme meid baart op tijd', maar ik vind juist dat zij eerst moet uitzoeken of ze dat wel wil. Door een periode wat te scharrelen en rond te kijken, voorkom je dat je in de fuik terechtkomt van een leven dat je niet ligt.'

### **Smid van je eigen geluk**

'Een andere vraag is of de meerkeuze-maatschappij voor iedereen geschikt is. In onze huidige maatschappij heb je veel sociale vaardig-

heden nodig om je te kunnen handhaven. Je moet kunnen onderhandelen en begrijpen wanneer iets wel of niet kan. Mensen die hier geen gevoel voor hebben, waren misschien beter af in de gemeenschappen uit de Middeleeuwen waarin iedereen een vaste plaats had. Denk maar aan psychiatrische patiënten. Niet eens zo lang geleden werden die behandeld in een inrichting op de Veluwe. Met de komst van de draaideurpsychiatrie zie je deze patiënten veel vaker op straat rond zwerven of ze komen in de gevangenis terecht. Je kunt je afvragen of ze voorheen niet beter af waren. Je moet de keuzevrijheid wel kunnen dragen.

Een ander nadeel van de huidige tijd is dat je meer verantwoordelijk raakt voor je eigen ongeluk. In de Middeleeuwen kon je nog zeggen dat het aan de pest lag of aan het onrecht of anders was het ongeluk nog religieus te duiden. Die troost is ons ontnomen. De depressie komt daardoor harder aan. Hier tegenover staat echter de gedachte dat je zelf iets aan je ongeluk kunt veranderen. Dit is volgens mij ook de waarde van zelfhulpboeken en een blad als Psychologie Magazine. Op zich zijn de gegeven recepten niet altijd even werkzaam, want wat succes heeft bij Jan heeft dat weer niet bij Piet. Maar vaak kan je er wel ideeën uit oppikken waar je zelf niet aan gedacht hebt, net zoals dat in een gesprek met een goede vriend kan gebeuren. Het belangrijkste is echter dat mensen de boodschap meekrijgen dat hun geluk afhankelijk is van de manier waarop zij hun leven inrichten. We zijn de smid van ons eigen geluk. Natuurlijk maakt dit mislukkingen extra pijnlijk, maar grosso modo draagt dit idee bij aan een groter welbevinden.’

Het nieuwe tijdschrift Journal of Happiness Studies is gratis toegankelijk op:

**[www.wkap.nl/journals/johs](http://www.wkap.nl/journals/johs)**