

De geluksprofessor



Onderzoek naar geluk wordt niet altijd even serieus genomen maar werpt wel degelijk vruchten af, aldus **Ruut Veenhoven**, verbonden aan de Erasmus Universiteit. *VPRO Tegenlicht* peilt hoe maakbaar menselijk geluk is.

DOOR HANS VAN WETERING

ONDERZOEK naar geluk is niet van vandaag of gisteren. Eind jaren zestig al werd op de Universiteit van Leiden antwoord gezocht op de vraag hoe je geluk kunt kwantificeren en als economische parameter invoeren in de micro-economie. Het was de tijd van het Rapport van Rome, economische groei verloor zijn zaligmakende status, bloemenkinderen bevolkten de straten, en het bergstaatje, Bhutan introduceerde het Bruto Nationaal Geluk in de begroting. Een jonge Rotterdamse socioloog besloot al het bestaande onderzoek in kaart te brengen. Zijn meta-analyse werd het begin van wat inmiddels de *World Database of Happiness* heet, een internationale standaardbron waarin geluksonderzoek van overal ter wereld is samengebracht. Ruut Veenhoven, de jonge socioloog van destijds, werkt inmiddels, ofschoon officieel met emeritaat, aan de in 2013 opgerichte Erasmus Happiness Economics Research Organisation. Maar tot voor kort werd geluksonderzoek vaak niet serieus genomen, zegt Veenhoven op zijn werkkamer op de campus van de Erasmus Universiteit. "Ach ja, geluk, dat kun je toch helemaal niet onderzoeken? Dat is toch veel te individueel?" luidde de kritiek. De meeste van mijn collega-sociologen waren sowieso niet geïnteresseerd, die verdienen hun brood aan sociale problemen. Dat in de

moderne samenleving mensen steeds gelukkiger worden, zoals geluksonderzoek uitwijst, was voor hen bovendien een ongewenste uitkomst, want die moderne maatschappij was juist helemaal fout.'

Rapportcijfer

Dat het geluksonderzoek de laatste jaren aan status heeft gewonnen komt volgens Veenhoven doordat het onderzoek door zijn kinderziektes heen is: 'Het onderzoek gaat over geluk in de zin van levensvoldoening. Dat blijkt goed te meten door er

mensen direct naar te vragen, bijvoorbeeld om daarvoor een rapportcijfer te geven. Vragen over geluk zitten inmiddels in veel grote enquêtes, en dat levert steeds meer gegevens op. Daarover wordt gepubliceerd in meerdere nieuwe wetenschappelijke tijdschriften. De resultaten daarvan worden in de *World Database of Happiness* op een rijtje gezet. Tegelijk stijgt het onderzoek op de politieke agenda en groeit de vraag naar onderzoek. Overheden willen erop kunnen sturen: wat gebeurt er als we die kinderbijslagregeling een beetje veranderen? Verzorgingshuizen willen weten wat ze moeten doen om hun bewoners iets gelukkiger te krijgen.'

Maar er zijn ook achterliggende factoren, zegt Veenhoven. 'Geluk wordt interessant zodra het antwoord op de vraag: hoe word ik gelukkiger niet meer evident is. Als je honger lijdt hoeft je niet te onderzoeken wat je gelukkig maakt, dan moet je gewoon te vreten hebben.'

Het streven naar geluk is een welvaartsziekte? 'Wel, een bijverschijnsel van de welvaart, maar ik zou het geen ziekte noemen. We weten inmiddels ook dat geluk niet in het hiernamaals ligt, de verlichtingsdenkers zeiden: je kunt geluk

ook hier halen, en verdomd ja, het is er. We weten dat het enigszins maakbaar is. We leven nu in een meerkeuzemaatschappij, en dus willen mensen ook gewoon weten wat die

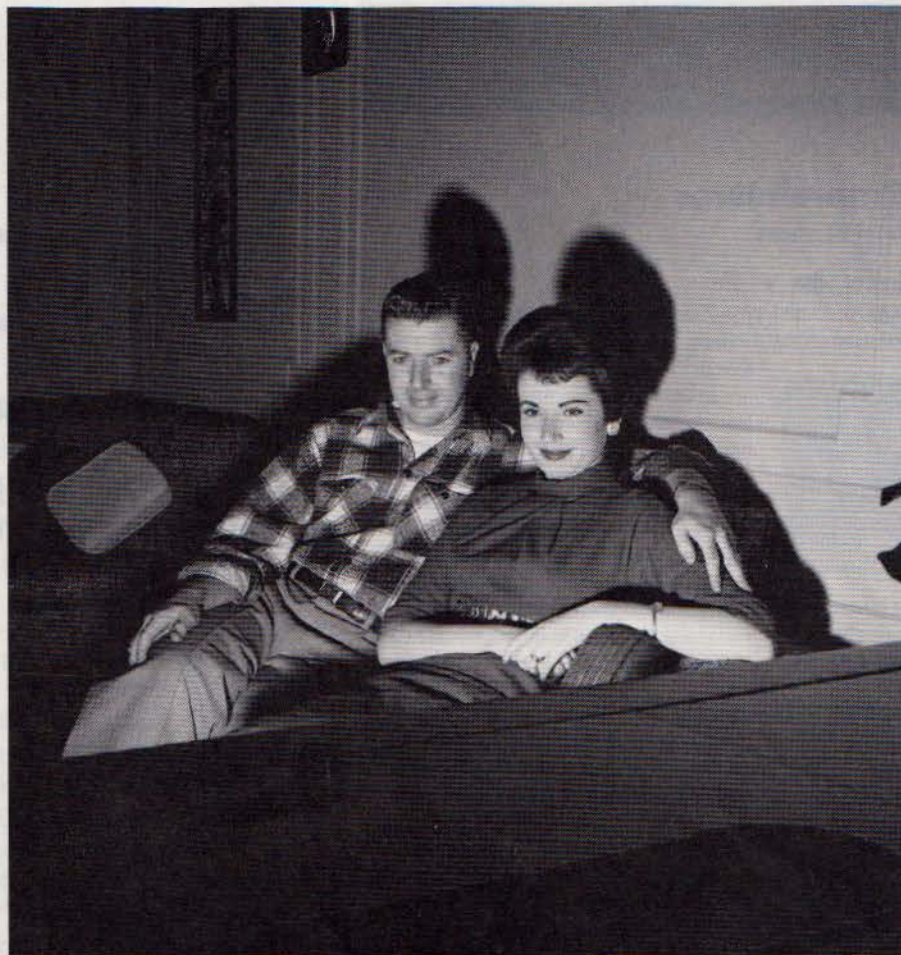


keuzes doen: of je echt gelukkiger wordt van fulltime werken, of van een kind.' De resultaten van geluksonderzoek zijn vaak verrassend. Zo leven we nu in het Westen gelukkiger dan ooit in de menselijke geschiedenis. Veenhoven, lachend: 'Je zou het niet denken als je de kranten leest, maar het is wel zo.'

Ons verfoeide jachtige bestaan is dus ook geen bron van ongeluk, integendeel. 'In landen waar het tempo laag ligt is het geluksniveau ook lager. En ja, we willen dan ons karretje af en toe te vol laden, maar het is altijd nog beter dan achter een leeg karretje aan lopen. Dat wijzen de cijfers uit.' Dat hele idee van het geborgen dorp, waar niemand haast had? 'Is onzin, we hebben nu meer vrijheid, en keuzestress is bij ons dan misschien een nadeel, maar wel komen meer mensen terecht in een beroep dat bij ze past, leven ze met een geliefde naar eigen keuze, in plaats van dat familie dat allemaal bepaalt. Daardoor krijgen mensen het gevoel dat ze controle hebben over hun leven, en dat maakt gelukkiger. Daarom is de kwaliteit van de overheid ook zo'n belangrijke factor; competente niet corrupte ambtenaren, verkeerslichten die het doen, salarissen die worden betaald. Ook als er politiek gekrakeel is, zoals deze dagen, is het bij ons nog steeds een voorstelbare omgeving waarbinnen je als burger je eigen keuzes kunt maken. Politieke onvrede en persoonlijk geluk hebben weinig invloed op elkaar. In Afrika zijn overheden veelal onbetrouwbaar, daardoor worden mensen afhankelijk van familie, onvrij. Nederland scoort 7,6 gemiddeld, daarmee zitten we in de top 10 van de wereld. Togo scoort 2,7. Daartussen zitten een boel enen.'

Score

Het kan natuurlijk altijd gelukkiger, en dus volgt de burger cursus na cursus om zichzelf te leren kennen, zelfstandiger te worden, assertiever, of juist gevoeliger. Maar er is tegenwoordig nog een andere methode: *happiness tracking*. 'Je kunt je op een site als gelukswijzer.nl registreren. Na leeftijd, opleiding, schoenmaat etc. te hebben ingevuld krijg je eens in de maand een mailtje en moet je opgeven hoe gelukkig je je die dag voelt. Vervolgens zie je je eigen score naast die van vergelijkbare deelnemers. Scoor je lager, dan zit er voor jou waarschijnlijk wel meer geluk in en loont het om te kijken hoe je dat kunt bereiken.' Het bijhouden van een online geluksdag-



CORBIS / HH

Ruut Veenhoven:

'We herinneren ons de hoogte- en dieptepunten in een relatie, maar waar het eigenlijk om gaat is hoe gelukkig je je gemiddeld voelde op de momenten dat je met haar was, zoals samen op de bank'

boek is een tweede methode: je noteert eerst wat je gisteren gedaan hebt: wanneer ben ik gisteren opgestaan, wat heb ik daarna gedaan, wat heb ik daarna gedaan et cetera, en dan vul je bij al die dingen in hoe je je voelde. Ook die resultaten kun je weer vergelijken, en je ziet ook wat beter kan.' Maar toch, waarom een gelukswijzer, waarom zo'n dagboek? Mensen weten zonder dat toch ook wel of ze gelukkig zijn? Volgens Kahneman zijn we slecht in het schatten van ons geluk. We herinneren ons de hoogte- en dieptepunten in een relatie, maar waar het eigenlijk om gaat is hoe gelukkig je je gemiddeld voelde op de momenten dat je met haar was, zoals samen op de bank. Die gelukswijzer geeft

zo dus een handvat om op een betere manier keuzes te maken. Dat kan om kleine praktische dingen gaan, zoals op tijd naar bed, maar ook bijvoorbeeld om een vraag als: moet ik van mijn vrouw af? En het mooie is: het blijkt nu dat mensen die aan *happiness-tracking* doen daadwerkelijk een tikje gelukkiger worden.'

Tegenlicht Meet Up 'Rendement van geluk', woensdag 6 april, 20.00 uur in Pakhuis de Zwijger, Amsterdam. Reserveren: dezwijger.nl/tegenlicht71. Kijk op tegenlicht.vpro.nl voor een Meet Up bij u in de buurt.

VPRO Tegenlicht

► ZONDAG, NPO 2, 21.05-22.00 UUR

vpro evenement
voor vpro-leden



CARLOS

HAPPY
IS THE NEW RICH

STILL UIT VPRO TEGENLICHT AFLEVERING 'RENDEMENT VAN GELUK'

**elke
woensdag**

locatie
Pakhuis de Zwijger
Amsterdam

tijd
20.00 uur

prijs
toegang gratis

napraten over **vpro tegenlicht?** **bezoek een meet up!**

VPRO Tegenlicht biedt stof tot na- en verder denken. Dat kan elke woensdagavond tijdens de *Tegenlicht Meet Up* in Pakhuis de Zwijger in Amsterdam. Hier wordt met de makers en andere relevante gasten doorgepraat over de meest recente uitzending.

Is Amsterdam te ver weg voor u? Op initiatief van kijkers worden door heel Nederland *Tegenlicht Meet Ups* georganiseerd.

Ga voor meer informatie over komende *Meet Ups* naar: vpro.nl/evenementen