

LIEFDE EN GELUK

Ruut Veenhoven

In: 'Wetenschappers over liefde', Weergave van de gelijknamige lezingencyclus georganiseerd door Studium Generale Rotterdam, Erasmus Universiteit Rotterdam, 1989. ISBN: 90 72405 06 4.

Er is al veel geschreven over de relatie liefde en geluk. Het gaat daarbij meestal over de mate waarin liefde bijdraagt tot geluk. Over de betekenis van geluk voor de liefde is veel minder te berde gebracht. In dit verhaal komen beide vragen aan de orde.

Strijdvragen

Over de gevolgen van liefde voor geluk wordt verschillend gedacht. In de belletristiek treft men zowel het thema van 'ze leefden nog lang en gelukkig' als het thema 'ongelukkige liefde' aan. In de hedendaagse sociaal-wetenschappelijke literatuur zijn die tegengestelde thema's ook aanwezig: enerzijds gezondheidspsychologische beschouwingen over de heilzame werking van 'intimate support' en anderzijds kritisch-emancipatorische beschouwingen over 'ziek makende tendenties' in huwelijk en gezin. Over het effect van geluk op de liefde zijn ook tegengestelde opvattingen in omloop: zij het minder uitgewerkt. Eén opvatting is dat geluk de liefde doet verschrallen omdat het tot zelfgenoegzaamheid leidt. Liefde zou juist het best gedijen in ongeluk omdat mensen dan troost zoeken bij elkaar. Die opvatting maakt deel uit van een bredere calvinistisch getinte filosofie die het lijden verheerlijkt en geluk vereenzelvigt met egoïsme. Daartegenover staat de opvatting dat geluk juist het goede in mensen los maakt en hen beter in staat stelt tot liefhebben. Die gedachte maakt deel uit van een ruimere humanistisch-psychologische mensvisie.

Deze bijdrage gaat na in hoeverre deze tegengestelde theorieën aansluiten op de realiteit van de gemiddelde burger. Hiertoe wordt een analyse gemaakt van eerder empirisch onderzoek waarbij zowel liefde als geluk gemeten zijn.

Meting van liefde en geluk

Voor we naar cijfers grijpen moet wel eerst worden vastgesteld wat precies onder 'liefde' en 'geluk' moet worden verstaan en of deze zaken eigenlijk wel meetbaar zijn.

Liefde

Liefde vat ik hier op als een *liefdesrelatie*, een wederzijds gevoel van sterke verbondenheid met elkaar dat gedragsmatig gestalte krijgt in samenwoning en seksueel contact. Dit is een vrij smalle definitie van liefde. Niet-huwelijkse relaties en platonische liefde vallen er buiten. Elders heb ik een bredere begripsomschrijving gegeven (Veenhoven 1978:14-24). Voor de vraag waar het hier om gaat is deze smalle definitie echter de meest handzame.

Aldus gedefinieerd kunnen we liefde enigszins 'meten' aan het al dan niet samenwonen met een levenspartner, zoals blijkend uit antwoorden op enquêtevragen. Helemaal zuiver is die maat natuurlijk niet, omdat sommige samenwoners niets meer

hebben met hun partner en omdat enquêtevragen nogal eens fout beantwoord worden. Verder zegt het al dan niet hebben van zo'n liefdesrelatie natuurlijk nog niet veel over de hevigheid en de aard van de liefde. Die bijzonderheden moeten hier dan ook buiten beschouwing blijven.

Geluk

Geluk wordt hier opgevat als 'levensvoldoening': de mate waarin iemand zijn leven alles bij elkaar positief beoordeelt. Elders heb ik dit begrip verder uitgewerkt (Veenhoven 1984a, hfdst. 2). Dit geluk is ook meetbaar middels enquêtes. Als maar de juiste vragen gesteld worden op de goede manier, geven mensen daar normaal gesproken een eerlijk antwoord op. Uitvoerig onderzoek heeft aangetoond dat mensen goed in staat blijken om vragen naar hun waardering van het leven als geheel te onderscheiden van allerlei naastliggende oordelen, zoals het oordeel over hun huwelijk, en dat de antwoorden op vragen naar geluk niet al te zeer vertekend worden door stemmingen, sociale wenselijkheid en ego-defensie. Elders heb ik alle twijfels over het meten van geluk in meer detail besproken (Veenhoven 1984a, hfdst. 3).

Samenhang tussen liefde en geluk

Uit tal van onderzoeken in moderne westerse landen blijkt dat mensen met een liefdesrelatie gemiddeld gelukkiger zijn. Alleenstaanden scheppen duidelijk minder plezier in het bestaan.

Aard van de gegevens

Aanwijzingen dat alleenstaanden minder gelukkig zijn komen voornamelijk uit zogenaamde 'quality-of-life surveys'. Dat zijn grootschalige onderzoeken waarbij representatieve groepen uit de bevolking worden ondervraagd over hun wel en wee. Vaak wordt dit soort enquêtes periodiek herhaald. Sinds de zeventiger jaren heeft dit type onderzoek een hoge vlucht genomen. In de USA gebeurt dat onder meer door middel van de zogeheten 'General Social Surveys' van het Institute for Social Research in Ann Arbor, in Nederland met de 'Leef-Situatie-Surveys' van het CBS, en in Europees verband via de 'Euro-barometer' polls. Bij dit soort enquête-onderzoek wordt onder meer gevraagd naar de mate van 'levensvoldoening' of 'geluk'. Vergelijkt men de antwoorden van mensen die wel en die niet met een vaste partner door het leven gaan, dan blijken de laatsten stevast minder gelukkig. Het maakt wat dit betreft niet uit of betrokkenen al dan niet wettelijk gehuwd zijn en of ze heterosexueel zijn of homoseksueel. Onder de alleenstaanden blijken gescheidenen meestal het meest ongelukkig, in relatieve onvrede op de voet gevolgd door verweduwden. De nooit-gehuwden scheppen nog het meest plezier in het leven, al blijken ook zij toch beduidend minder gelukkig dan samenwonenden. Ter illustratie de uitkomsten van het laatste leefsituatie-survey van eigen bodem. Zie **tabel 1**.

Deze verschillen zijn niet overal even sterk. Ze zijn het meest geprononceerd in de moderne westerse landen zoals Denemarken, Nederland en de USA. In Italië en Ierland bestaat momenteel nauwelijks verschil op dit punt (Veenhoven, 1983). De verschillen zijn het grootst in de jongere leeftijdscategorieën. Een enkel onderzoek vond ook sterkere verschillen onder mannen dan onder vrouwen, maar regel blijkt dat niet (Veenhoven, 1984a, 244/5).

Het feit dat dit patroon steeds weer uit onderzoek naar voren komt, betekent nog niet dat het boven iedere twijfel verheven is. Er kunnen steeds weer dezelfde complicaties

over het hoofd worden gezien. In de literatuur worden met name drie bedenkingen naar voren gebracht: 1) het verschil zou statistisch artefact zijn; 2) het verschil zou vertekend zijn door stereotype opvattingen en 3) het verschil zou niet meer actueel zijn. Hieronder worden deze drie bedenkingen één voor één tegen het licht gehouden. Het zal blijken dat ze geen van drieën houdbaar zijn.

Artefact? Er kunnen natuurlijk tal van interveniërende variabelen in het spel zijn, zoals leeftijd en inkomen. Het is in dat verband goed om te bedenken dat een fors deel van de alleenstaanden bestaat uit oudere weduwen. Hoge leeftijd en een karige AOW zouden wel eens meer te maken kunnen hebben met hun waardering van het bestaan dan het al dan niet alleen leven. In dit verband is ook wel gewezen op de mogelijkheid dat de factor gezondheid het beeld vertroebelt. Gezondheidsproblemen zouden tegelijkertijd de levensvoldoening drukken en kansen op de huwelijksmarkt nadelig beïnvloeden. Er ontstaat dan een statistisch verband zonder dat er sprake hoeft te zijn van wezenlijke invloed over en weer.

Om dit soort schijnverbanden op het spoor te komen hebben verschillende onderzoekers controles uitgevoerd, meestal naar leeftijd en geslacht. Op een enkele uitzondering na doet dat aan het verband weinig af. Glenn & Weaver (1979) hebben de zaak grondiger aangepakt. Ze lieten acht controlevariabelen los op een dataset waarin de gegevens uit een viertal representatieve onderzoeken onder de Amerikaanse bevolking waren samengebracht. De controlevariabelen waren: al dan niet hebben van kinderen, leeftijd van eventuele kinderen, eigen leeftijd, kerkgang, inkomen, opleiding, beroepsprestige van de man, buitenshuis werken van de vrouw. Die factoren verklaarden slechts een deel van het verschil in geluk tussen gehuwden en alleenstaanden. Op basis van het Nederlandse leefsituatiesurvey 1983 heeft Jol (1984) een soortgelijke analyse uitgevoerd. Haar bevindingen zijn weergegeven in **tabel 2**.

Ook hier blijft het verband bestaan, het komt zelfs iets sterker uit de controleprocedure. Van belang is met name dat het verband geen artefact blijkt van een slechtere gezondheid. Gezondheid heeft wel invloed op geluk, maar verklaart niet de relatie met het al dan niet hebben van een partner. Dit laatste blijkt de sterkste geluksfactor in dit overzicht; iets sterker zelfs dan gezondheid en al dan niet werkloos zijn, en aanzienlijk sterker dan inkomen en opleiding. Dat is des te opmerkelijker omdat die laatste factoren in de publieke opinie te boek staan als erg bepalend voor geluk.

Stereotype vertekening?

Het is een feit dat alleenstaanden in de publieke opinie als “zielig” te boek staan: in Nederland (Sociaal Cultureel Rapport, 1976) zowel als in de USA (Veroff *et al.*, 1981). Dit stigma kan er toe leiden dat alleenstaanden wat terughoudender antwoorden op vragen naar hun levensvoldoening en dat ze zich minder geremd voelen om uit te spreken dat ze ongelukkig zijn als dat het geval is. Hoewel deze factor mogelijk van invloed is, kan hiermee het verschil toch niet afdoende worden verklaard. Eén reden is dat het stereotype van de zielige vrijgezel de laatste decennia aan kracht heeft verloren en het tegenbeeld van de ‘Nieuwe Vrijgezel’ zijn intrede heeft gedaan. In 1956 meende nog 60% van de Nederlandse bevolking dat alleenstaanden gemiddeld minder gelukkig zijn dan gehuwden; in 1980 was dat nog maar 25%. Toch zijn de alleenstaanden er in die tussentijd in feite niet gelukkiger op geworden (Veenhoven, 1984b). Sprekender is nog dat de verschillen in antwoorden op enquêtevragen omtrent levensvoldoening niet op zichzelf staan. Er zijn nog veel meer aanwijzingen dat het bestaan voor alleenstaanden in deze maatschappij minder bevredigend is dan voor mensen met een partner. Al in 1897 constateerde Durkheim dat *zelfdoding* meer

voorkomt onder alleenstaanden (Durkheim 1952). Momenteel is dat nog steeds zo (Diekstra, 1980). Ook afgezien van de hogere suïcidefrequentie is de *mortaliteit* hoger onder alleenstaanden. Blijkens een recent onderzoek onder Amerikaanse mannen van middelbare leeftijd wier vrouw was overleden bleek bijvoorbeeld dat onder degenen die hertrouwen de sterfte driemaal lager was dan onder degenen die alleen bleven (Helsing *et al.*, 1981). Hierbij zijn zeer verschillende doodsoorzaken in het geding: niet alleen is er een min of meer begrijpelijke oversterfte van alleenstaanden ten gevolge van leveraandoeningen, ongevallen en moord, maar er is ook een duidelijke oversterfte aan hartziekten (Lynch, 1977). In dit verband is het niet verbazingwekkend dat alleenstaanden meer *gezondheidsproblemen* hebben: ze hebben meer klachten, ernstiger aandoeningen, brengen meer bezoeken aan artsen en gebruiken meer medicijnen (e.d. Morgan, 1980). Wat betreft de *geestelijke gezondheid* komt eenzelfde beeld naar voren. In de statistiek van het gebruik van psychiatrische voorzieningen zijn alleenstaanden sterk oververtegenwoordigd en bij enquêteonderzoek naar psychische morbiditeit vermelden ze naar verhouding meer klachten (o.a. Segraves, 1980).

Achterhaald?

Tot zover is het niet erg aannemelijk dat er aperte waarnemingsfouten in het geding zijn. Dat sluit echter niet uit dat er niet toch sprake kan zijn van generalisatiefouten. Met name is het goed denkbaar dat de onderzoeksresultaten al achterhaald zijn door opkomst van de reeds genoemde “Nieuwe Vrijgezellen”. Dit zouden overwegend jonge en goed opgeleide mensen zijn, die bewust voor het solo-leven kiezen en die zich daar wel bij voelen (Vuisje, 1978). Is het aannemelijk dat dat type bepalend wordt voor de toekomst? Vooralsnog ziet het daar niet naar uit. Ten eerste moet worden vastgesteld dat het onderzoek hier ter sprake van betrekkelijk recente datum is. Het stamt uit de zestiger en zeventiger jaren. Onderzoek over dit onderwerp uit begin tachtiger jaren geeft (nog) geen ander beeld. Ten tweede is het bepaald niet zo dat alleen leven primair een probleem voor de oudere generaties is. Het is eerder omgekeerd: jong-volwassen alleenstaanden blijken de meest kwetsbare categorie. Ten derde zijn er aanwijzingen dat alleen leven in onze samenleving gedurende de laatste decennia moeilijker is geworden in plaats van gemakkelijker. Elders heb ik aangetoond dat tussen 1957 en 1978 het zelfmoordcijfer onder alleenstaanden in Nederland sterker is toegenomen dan onder gehuwden (Veenhoven, 1984b). Net als in de USA is in die periode in Nederland ook het verschil in levensvoldoening toegenomen. Blijkens recent onderzoek van Jol is dit verschil in de periode 1976-1984 niet verder toegenomen, maar heeft het zich gestabiliseerd (Jol, 1985). Tenslotte moet worden opgemerkt dat het verschil in levensvoldoening tussen ongehuwden en gehuwden zich het sterkst voordoet in de meest moderne landen van Europa (Veenhoven, 1984b). De relatieve onaantrekkelijkheid van het vrijgezellenbestaan is dus geen overblijfsel uit een voorbijgaande maatschappijvorm, maar eerder een product van deze tijd.

Conclusie: De hier besproken bezwaren zijn niet overtuigend. We kunnen dus verder uitgaan van het gegeven dat - in onze hedendaagse maatschappij - liefde gepaard gaat met geluk.

Oorzaak en gevolg in de relatie tussen liefde en geluk

Dat liefde gepaard gaat met geluk betekent nog niet dat liefde ook oorzaak is van geluk. De causaliteit kan ook omgekeerd liggen. Geluk kan de kansen in de liefde vergroten: b.v. omdat gelukkige mensen meer in trek zijn, of ook beter functioneren

als partner, waardoor de relatie langer in stand blijft.

Die alternatieve verklaring gaat echter niet op voor het lagere geluk van ‘verweduwen’. Verweduwen zijn kennelijk gelukkig genoeg geweest om ooit een partner te vinden en het is niet erg aannemelijk dat ongelukkigheid van hun kant er toe heeft geleid dat hun partner eerder is overleden dan zichzelf. Voor de ‘gescheidenen’ kan de alternatieve verklaring wel van toepassing zijn. Weliswaar hebben deze mensen de eerste selectiedrempel van de huwelijksmarkt met succes gepasseerd, maar het is toch mogelijk dat tobbers in de tweede ronde eerder uit de huwelijksboot vallen. De alternatieve verklaring is nog het meest van toepassing op de ‘nooit gehuwden’. Zoals we in **tabel 1** gezien hebben is de geluksachterstand van deze categorie echter het kleinst.

Het geval van de verweduwen maakt duidelijk dat er in ieder geval een effect is van liefde op geluk, maar de vraag blijft of bij gescheidenen en nooit gehuwden niet ook een effect van geluk op succes in de liefde speelt. Om dat te weten te komen zouden eigenlijk enige experimenten moeten worden uitgevoerd. B.v. een experiment waarbij gehuwden eens flink ongelukkig gemaakt worden om dan te kijken of hun huwelijk ook eerder op de klippen loopt, Of in een gemeente geluksbevorderende stoffen in het leidingwater doen en dan kijken of het aantal liefdesrelaties toeneemt. Dat mag natuurlijk allemaal niet en we moeten ons daarom behelpen met eenvoudiger onderzoek. Niet-experimenteel onderzoek dat toch zicht geeft op oorzaak en gevolg is onderzoek waarbij mensen door de tijd gevolgd worden. Daarbij wordt althans duidelijk of het één voorafgaat aan het andere. Er is zulk ‘longitudinaal’ onderzoek waarbij mensen eerst ondervraagd zijn over hun geluk en waarbij enige jaren later is nagegaan of zich veranderingen in hun liefdesleven hebben voorgedaan. Als geluk de kansen in de liefde bevordert, moet blijken dat van degenen die aan het begin van het onderzoek zeiden alleen in het leven te staan de meest gelukkigen aan het eind van het onderzoek blijken te zijn en vaker een partner hebben gevonden. Evenzo moet bij de gehuwden dan blijken dat de gelukkigen later minder scheidingen melden.

Jammer genoeg is er nog niet veel van dit onderzoek en zijn de bestudeerde perioden erg kort (2 tot 5 jaar). Elders (Veenhoven 1987) heb ik die studies in detail besproken. Hier kan worden volstaan met de conclusie dat ze sterke aanwijzingen bieden voor een effect van geluk op liefde maar nog geen overtuigend bewijs.

Conclusie: Het verschil in geluk tussen mensen met en zonder liefdespartner is waarschijnlijk gevolg van twee effecten: liefde bevordert geluk, en geluk scheidt ook meer kans op liefde.

Hoe bevordert liefde geluk?

Na de vaststelling *dat* liefde geluk bevordert komt de vraag *hoe*. Daarover valt niet veel met zekerheid te zeggen. Wel kunnen enige plausibele theorieën worden gepresenteerd. Er zijn theorieën die liefde min of meer direct aan een groter geluk verbinden en theorieën die tussenstappen in de relatie veronderstellen. De belangrijkste zijn samengevat in **schema 1**. Hieronder een toelichting daarop.

Directe effecten van liefde op geluk.

Allereerst zijn er een aantal theorieën die het samenwonen met een liefdespartner vrij direct aan een groter geluk verbinden.

Plezier van de partner. In de eerste plaats zijn er natuurlijk de evidente voordelen van het liefdesleven, ‘aandacht’, ‘gezelligheid’, ‘verzorging’ en ‘sex’. In het sociologisch

jargon wordt in dit verband wel gesproken van ‘functies’ van intieme tweerelaties. Deze vreugden kan men weliswaar ook buiten een huwelijksrelatie deelachtig worden, maar zelden even makkelijk en regelmatig. Alleenstaanden moeten het steeds weer organiseren en worden daarom per saldo toch minder goed bedeed in dezen.

Een minder evidente, maar in dit verband toch erg belangrijke functie van de liefde is voorts het gevoel van ‘zinnelijkheid’ dat veel mensen aan de relatie met een levenspartner ontleent. Als je iets betekent voor een ander wordt de twijfel over het nut van je bestaan wat minder kwellend.

Maatschappelijke bevoordeling. Als een bijkomend voordeel van de liefde wordt wel genoemd dat koppels in onze maatschappij systematisch bevoordeeld worden boven alleenstaanden. Deze bevoordeling (ofwel discriminatie van alleenstaanden) is gesignaleerd op uiteenlopende gebieden, zoals belastingtarieven, toewijzing van woonruimte, openingstijden van winkels en kansen bij sollicitatie. Deze gedachte leeft sterk bij de belangenorganisaties van alleenstaanden.

Sociale etikettering. Een variant van het bovenstaande is dat de maatschappelijke premiëring van het huwelijk zich ook uit in een gunstiger beeldvorming over mensen die met een geliefde door het leven gaan. Publieke waardering, zou leiden tot een grotere innerlijke zelfaanvaarding en daarmee tot meer geluk. Omgekeerd zouden alleenstaanden juist als zielig bestempeld worden en zichzelf daarom ook als zielepoten gaan zien, waardoor ze zich ook minder gelukkig voelen, vatbaarder raken voor ziekte en meer geneigd zijn tot zelfmoord (zie o.a. Davies & Strong, 1977).

Net als bij de eerder besproken mogelijkheid van stereotype vertekening van antwoorden op geluksvragen kan echter worden tegengeworpen dat deze theorie niet verklaart waarom alleenstaanden nu naar verhouding meer suïcidaal zijn dan twintig jaar geleden en evenmin dat vooral jonge alleenstaanden zich onderscheiden door hoge suïcidecijfers en gezondheidsproblemen. De etiketteringstheorie lijkt verder niet erg toepasbaar op de eerder besproken verschillen in mortaliteit tussen alleenstaanden en gehuwden. Het is althans moeilijk voorstelbaar hoe het stigma van zieligheid zich vertaalt in een grotere sterfte aan hartklachten.

Verlies. Tenslotte geldt voor verweduwden en gescheidenen in het bijzonder dat het wegvallen van een liefdesrelatie een aanzienlijke heroriëntatie vraagt. Zelfs als die relatie daarvoor niet wezenlijk tot de levensvreugde heeft bijgedragen kan de beëindiging ervan toch een zodanige crisis betekenen dat de betrokkenen zich tijdelijk minder gelukkig voelen of bij traumatische beëindiging zelfs blijvend geschaad raken.

Tabel 1. Gemiddelde tevredenheid met eigen leven van Nederlanders van 18 jaar en ouder naar burgerlijke staat en woonsituatie.

samenwonend met levenspartner	
-gehuwd	1.9
-anders	2.0
alleenwonend	
-nooit gehuwd	2.1
-verweduwd	2.3
-gescheiden	2.6

- Scores gebaseerd op de vraag naar de mate waarin men zich als een gelukkig mens beschouwt:

1. erg gelukkig, 2. gelukkig, 3. twijfel, 4. niet zo gelukkig.

-Bron: CBS Leefsituatie-onderzoek 1983.

LEVEN EN GELUK

Tabel 2. Samenhangen met geluk in Nederland in 1983.

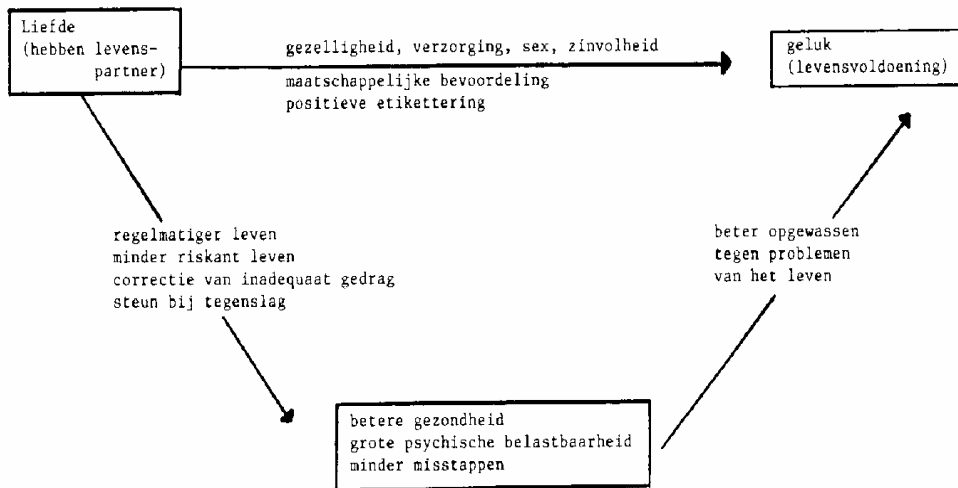
	produkt-moment correlaties	gestandaardiseerde effecten (beta's)
partner hebben (al/niet)	+0.17	+0.19
aantal langdurige aandoeningen	-0.16	-0.17
werkloos zijn (al/niet)	-0.11	-0.14
aantal contacten in de buurt	+0.10	+0.13
frequentie kerkgang	+0.07	+0.11
medicijnen op recept(al/niet)	-0.13	-0.09
thuiswonende kinderen (al/niet)	-0.01	-0.07
conservatisme	+0.08	+0.07
leeftijd	-0.08	+0.05
sexe (vrouw/man)	-0.00	+0.05
inkomen huishouden	+0.12	+0.04
onderwijsniveau	+0.08	+0.04
vrijwilligerswerk (al/niet)	+0.06	+0.04

% verklaarde variantie 18

bron: Jol 1984: 183. Geluk gemeten middels drie indicatoren:

- (1) Vraag: "In hoeverre voelt U zich een gelukkig mens?"
- (2) Vraag: "In hoeverre bent U tevreden met het leven dat U leidt?"
- (3) Affect Balance Score op basis van 10 vragen over gevoelens van de laatste tijd.

Veronderstelde effecten van liefde op geluk



SCHEMA 1
