

## **SOCIOLOGIE:** Nederlandse hoogleraar onderzoekt al 30 jaar de voorwaarden van geluk

**Gelukkig zijn kun je leren. Zeker wanneer je in een leefbaar land als België wordt geboren. Volgens socioloog Ruut Veenhoven, hoogleraar aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam, zal verder filosoferen ons niet wijzer maken over geluk. Er valt meer te leren van onderzoek. Aula trok naar Rotterdam voor een interview met de wetenschapper die bekend staat als de ‘geluksprofessor’.**

**G**eluk, het onderwerp interesseerde me al als student. Ik heb sociologie gestudeerd om te horen hoe je een samenleving zo prettig mogelijk kunt organiseren. Tot mijn verbazing werd geluk in de hedendaagse sociologie nauwelijks onderzocht. De klassieken zoals August Comte zagen het wél als de ultieme missie van de sociale wetenschap. Het doel was de sociale wetten te kennen en, als ze juist worden angewend, zouden we de ideale maatschappij kunnen creëren

“Als student ging ik op zoek naar bestaand onderzoek. Ik vond niet



**Ruut Veenhoven: ‘Het ervaren van prettig en onprettig gevoel is eigen aan alle wezens die zich kunnen verplaatsen. Het is een middel om in de juiste biotoop terecht te komen’**

veel, maar merkte wel dat de belangstelling groeide. Op het einde van de jaren ‘60 ontstond het gevoel dat geluk meer is dan welvaart alleen. Dat méér werd aangeduid met termen als welzijn en geluk. Binnen de psychologie maakte het begrip ‘positieve geestelijke gezondheid’ opgang. Men wou niet langer alleen neurosen en psychosen onderzoeken, maar ook kijken hoe mensen goed functioneren. De link met geluk werd ook daar gelegd.”

**Hoe onderzoek je het geluk eigenlijk? Is het mogelijk een emotie in cijfers uit te drukken?**

“Het belangrijkste is geluk’ te definiëren. De neiging bestaat om geluk te omschrijven in termen van bepaalde condities. De communisten stelden bijvoorbeeld dat geluk ‘leven in een egalitaire maatschappij’ is. Als je zo werkt, word je het nooit eens. Dan heeft iedere ideologie zijn geluksdefinitie. We definiëren geluk daarom in subjectieve zin: ‘Geluk is de mate waarin je plezier in het leven hebt’. De enige die dat weet, ben je zelf.

“Geluk is geen objectieve standaard, net zomin als pijn. Maar we kunnen die subjectieve beleving wel aanduiden op een schaal.

# ‘s Levens zoet

We vragen de mensen hun geluk te bepalen met een cijfer tussen 1 en 10. Ook in andere culturen kun je deze schaal hanteren, soms gebeurt het met tekeningen. De vraag blijkt overal begrepen te worden.”

### **Kunt U op basis van al het onderzoek dat u hebt verzameld, besluiten of mensen al dan niet gelukkig geboren worden?**

“Als geluk aangeboren is, zouden verschillen constant moeten blijven gedurende de levensloop. Dat blijkt niet zo te zijn. Er zijn studies bij baby’s verricht. Het temperament werd opgemeten en vergeleken met hun geluksscores op latere leeftijd. Daarbij werd geen enkele correlatie gevonden met aangeboren persoonskenmerken. Er is ook onderzoek onder volwassenen waarbij mensen jaar na jaar ondervraagd worden. Onze data leren dat na tien jaar de geluksscores van individuen door elkaar gegooid zijn. Op een korte termijn van één tot twee jaar zien we weinig veranderingen maar als we tien jaar verder kijken, constateren we dat van de aanvankelijke volgorde weinig overblijft.

“Veel psychologen zal dat verbazen, omdat geluk toch sterk afhankelijk is van persoonlijkheid, en veel persoonlijkheidstrekken wel sterk bepaald zijn door aanleg. Dezelfde persoonlijkheid hoeft echter niet altijd hetzelfde geluk te

leveren. Of een eigenschap bijdraagt tot geluk hangt af van de omstandigheden, en de omstandigheden veranderen gedurende de levensloop.”

### **Worden we gelukkiger met ouder te worden?**

“Als we de verschillende enquêtes naast elkaar leggen, merk je op het eerste gezicht weinig effect van leeftijd. Als we verder kijken, zien we halverwege de levensloop toch een kleine dip. Jongeren en ouderen zijn gemiddeld iets gelukkiger dan mensen van middelbare leeftijd.

“Wellicht heeft die mindere fase te maken met een afgenomen vrijheid. Als jongere kun je nog kiezen wat je doet, en zodra je kinderen de deur uit zijn, worden je keuzemogelijkheden opnieuw groter. Tussenin ligt echter een fase waarin je niet meer weg lijkt te kunnen. Het is de leeftijd waarop mensen kinderen hebben, een carrière en een hypotheek. Dat geeft hun het gevoel vast te zitten en is sterk bepalend voor hun geluksgevoel.”

### **Er zijn allicht nog andere factoren die het geluksgevoel bepalen.**

“De eerste factor is je omgeving. Voor alle wezens hangt het geluk primair af van de biotoop waarin ze verkeren. Voor de mens is daarbij ook de zelfgeschapen biotoop van belang. De maatschappij

moet leefbaar zijn. Je moet je er veilig kunnen voelen en er moet een zekere welvaart zijn. Als dat verzekerd is, weegt vooral het vrijheidsaspect door. Saoedi-Arabië is bijvoorbeeld wel-

## **Ruut Veenhoven: ‘Kinderloze stellen zijn niet minder gelukkig dan stellen met kinderen’**

varend, maar er is geen vrijheid. Dat maakt de mensen ongelukkiger dan pakweg Belgen of Nederlanders. Binnen arme samenlevingen voegt vrijheid dan weer niet veel toe. Er is dus een soort van hiërarchie in de twee elementen. Pas als er voldoende welvaart is, gaat vrijheid renderen.

“Naast de omgevingsfactor is er ook het aspect wat je er zelf van maakt”. Het gaat dus om de levensvaardigheid van een persoon. Dat hangt in de eerste plaats af van een goede gezondheid, zowel fysiek als geestelijk. Daar valt soms wel iets aan te verbeteren door middel van preventie en therapie.

“Daarnaast is er echter ook de levenskunst. Dat is het vermogen om er

wat leuks van te maken. Levenskunst valt te leren door om je heen te kijken en goed uit te proberen wat je bevalt. De relatieve invloed van individuele levensvaardigheid is groter naarmate het land leefbaarder is. Toch blijft ook in een leefbaar land als België geluk deels een kwestie van toeval. Dat toeval is een andere reden voor de veranderlijkheid in de geluksvolgorde.”

### **Zijn er opmerkelijke verschillen tussen landen of seksen?**

“Opvallend genoeg is er een verschil tussen de noordelijke en zuidelijke landen. In tegenstelling tot wat we zouden verwachten, blijken mensen in het zuiden doorgaans ongelukkiger te zijn. Het mooie weer in Italië of Spanje weegt kennelijk niet op tegen de lagere welvaart die deze landen hebben. Als we nog verder afzakken, naar Afrika, wordt het verschil enkel groter. Niet het klimaat, maar de maatschappij blijkt bepalend te zijn voor het geluk. Mensen blijken het gelukkigst in welvarende geïndividualiseerde samenlevingen.

Wat de seksen betreft, is er amper verschil te merken. Mannen en vrouwen zijn doorgaans even gelukkig. Enkel voor bepaalde leeftijdsklassen zien we kl

eine verschillen. Vrouwen zijn in hun jonge jaren doorgaans iets gelukkiger dan mannen. Mannen beginnen te compenseren vanaf goed 40 jaar.

Wellicht heeft het te maken met de huwelijksmarkt. Jongere meisjes hebben meer keuze op de huwelijksmarkt en hebben ook meer vrijheid. Ze kunnen kiezen tussen thuisblijven of werken, wat voor mannen vandaag niet vanzelfsprekend is. Op gevorderde leeftijd keren de kansen op de huwelijksmarkt. Voor bejaarde dames speelt ook dat ze gemiddeld zeven jaar langer leven een rol. Ze hebben doorgaans meer mensen, onder wie vaak hun levenspartner, verloren.

Opmerkelijk is dat het hebben van kinderen niet uitmaakt voor geluk. Als we kinderloze paren vergelijken met paren die wel kinderen hebben, zien we dat kinderloze stellen gemiddeld iets gelukkiger door het leven gaan. Enkel onder hoogbejaarden omschrijven ze zichzelf als minder gelukkig dan de paren die wel kinderen hebben. Dat lijkt erop te wijzen dat er geen aangeboren behoefte aan kinderen is. Kennelijk is er wel een algemenere behoefte aan sociaal contact, die evengoed vervuld kan worden met vrienden als met kinderen.”

### **Je zou veronderstellen dat het streven naar geluk universeel is?**

“Ik ga ervan uit dat het ervaren van prettig en onprettig gevoel eigen is aan alle wezens die zich kunnen verplaatsen. Het is een middel om in de juiste biotoop terecht te komen. Als een dier zich ergens niet lekker voelt, trekt het weg.

Waar het zich prettig voelt, zal het blijven. Een boom kan zich daarentegen niet verplaatsen. Gevoel zal dus niet helpen. De meeste wezens zijn zich nauwelijks bewust van hun gevoel, ook al handelen ze ernaar. Wij mensen hebben er wel weet van, en we kunnen ook inschatten hoe prettig we ons gemiddeld voelen. Daardoor kunnen we er ook bewust naar streven om dat gemiddelde omhoog te brengen. We kunnen echter ook kiezen om minder leuk te leven als we andere dingen belangrijker vinden. Dat gebeurt natuurlijk ook vaak. Geluk is voor veel mensen een richtsnoer, maar zelden het enige.



Ruut Veenhoven werd in 1942 geboren in Den Haag en studeerde sociologie aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Hij promoveerde in 1984 met de dissertatie 'Conditions of Happiness'. Vandaag is hij hoogleraar humanistiek aan de Universiteit Utrecht. Hij is hoofdredacteur van het Journal of Happiness Studies

Er bestaan natuurlijk culturen die juist het tegenovergestelde van geluk verheerlijken. Sommige religies verheerlijken het lijden. Maar volgens mij impliceert dat niet dat de aanhangers daarvan het niet in zich hebben om gelukkig te willen worden. Ik zie het veeleer als een manier om met ellende om te gaan. Verheerlijking van het lijden zie je ook vooral in perioden waarin het leven niet zo prettig was.”

**De millenniumwissel komt eraan en dat leidt bij nogal wat mensen tot grote zorgen over de toekomst. Bestaan er middelen om gelukkiger te worden?**

“De toekomst ziet er goed uit. Wij leven nu langer en gelukkiger dan ooit en er is weinig reden om aan te nemen dat dit opeens zal veranderen. Waakzaamheid blijft echter geboden, en een waakzame houding blijkt geluk niet in de weg te moeten staan. Binnen de goede condities van de moderne samenleving kan nog wel wat winst geboekt worden door verbetering van de levensvaardigheden. Veel geluk lekt weg doordat mensen blijven doorlopen met psychische kwaaltjes waaraan eigenlijk best wat te doen valt. Sociaal isolement is bijvoorbeeld vaak het gevolg van onhandigheid waaraan met wat training heel wat te verbeteren valt.

Om die mogelijkheden te grijpen moet je het probleem wel kunnen zien. Maar het is ook een kwestie van durven. Mensen die nieuwe uitdagingen aangaan, platgetreden paden verlaten en tegen de stroom in durven te experimenteren, gaan doorgaans gelukkiger door het leven.”

Info: The data base of happiness (<http://www.eur.nl/fsw/research/happiness>)