



# Domweg gelukkig

Als je het nieuws volgt, lijkt het soms wel of de problemen van onze samenleving steeds groter worden. Daardoor realiseren we ons zelden dat we bijkans de gelukkigste mensen ter wereld zijn. Geluksprofessor **Ruut Veenhoven** verklaart de paradox in een levendig gesprek. ‘Gelukkige mensen hoor je niet; ze hebben geen verhaal.’

Door Hans van Willigenburg  
Illustraties HP/De Tijd

# W

Wie is het niet ooit tegengekomen in de krant, het bericht dat Nederland opnieuw in de kopgroep van gelukkigste landen ter wereld staat? En dan niet zomaar in één rapport of index, maar al jarenlang in een reeks van globale geluksindicatoren. Wij zijn, kortom, een stelletje geluksvogels die zich op een van de gelukkigste plekken op deze planeet bevinden. Professor Ruut Veenhoven, zelf directeur van de World Database of Happiness en in ons land beter bekend als ‘de geluksprofessor’, kent dan ook geen enkele twijfel over de relatieve gelukzaligheid waarin Nederland en de Nederlanders zich mogen verheugen. Al vrij vroeg in het interview laat hij op zijn pc, in kamer 41 op de vijfde verdieping van het Van der Goot-gebouw van de Erasmusuniversiteit, de in zijn ogen kraakheldere statistieken zien. “In de jaren zeventig gaf de gemiddelde Nederlander zijn leven een 7,2,” wijst Veenhoven aan. Om vervolgens zijn wijsvinger wat naar rechts op te schuiven om bij het heden uit te komen. “Op dit moment geeft de gemiddelde Nederlander zijn leven een 7,9. In veertig jaar zijn we dus zeven procent gelukkiger geworden.”

Het zijn precies deze ogenschijnlijk onbetwistbare cijfers uit de buik van wat internationaal ‘Happiness Studies’ is gaan heten, die een reeks vragen en twijfels oproepen. Nog los van het tamelijk absurde gegeven dat het welbevinden of geluk van Nederlanders op een klinische manier tot een of zelfs meer decimalen achter de komma te berekenen zou zijn (‘hoera, gesteld dat ik een gemiddelde Nederlander ben, dan ben ik in veertig jaar dus zeven procent gelukkiger geworden!’), kun je je afvragen of deze statistieken niet meer zeggen over de toegenomen druk om gelukkig te zijn dan over het daadwerkelijk ervaren geluk. Veenhoven schrikt niet bepaald van mijn sceptische gedachten.

Hij grijnst erbij, mogelijk in de veronderstelling dat hij alle bezwaren tegen zijn academische discipline al op zijn duimpje kent en reeds vele twijfelaars over hun scepsis heen heeft geholpen. “Ja, natuurlijk,” geeft Veenhoven toe, “dit vakgebied is nog relatief jong. Geen exacte wetenschap. Maar op de cijfers die ik je net liet zien, zijn diverse wetenschappelijke correctiemechanismen toegepast. Die cijfers zijn zeer betrouwbaar.”

Oké. Maar hoe sluit je dan precies uit dat mensen liegen en hun leven een 8 geven terwijl het eigenlijk, ik noem maar wat, een 4 is, zo wil ik weten. “Deze statistieken komen niet alleen via enquêteformulieren tot stand. We doen ter correctie ook langere ‘doorzaaginterviews’, waarbij de kans

dat mensen je zomaar wat op de mouw spelden nihil is. En daarnaast houden we ons bezig met zogenaamde experience sampling. Daarbij geef je mensen op onverwachte momenten een seintje via hun smartphone en retourneren ze binnen een paar seconde een rapportcijfer over hoe ze zich dan voelen. Al deze methodieken leveren ongeveer hetzelfde beeld op: dat het ons, Nederlanders, naar verhouding uitzonderlijk goed gaat. En dat onze levensduur, net als ons geluk, de afgelopen decennia gestaag is gestegen.”

**Hoe betrouwbaar** en wetenschappelijk verantwoord de geluksstatistieken volgens Veenhoven ook mogen zijn, het lijkt toch op zijn minst niet erg te stroken met de onheilszwangere stemming in de polder; met populisme, racisme, klimaatverandering en die eeuwige ‘kloof tussen politiek en samenleving’ als prominente sfeerbedervers. Zijn alle onzekerheid, somberte, chagrijn en lusteloosheid onder de Nederlandse bevolking dan een hardnekkige fictie, die simpelweg gelogenstraft wordt door de zonnige statistieken van de gelukswetenschap?

Opnieuw verschijnt er een lachje op het gezicht van Veenhoven. Volgens hem spelen de (massa)media een grote rol in het doemdenken. Dag in dag uit zenden ze een negatieve, soms ronduit apocalyptische berichtenstroom de wereld in die

## Bij het lezen van de krant krijg je de indruk dat de ineenstorting van economie, cultuur en natuur om de hoek ligt.



volgens Veenhoven gevoed wordt door de innige band tussen journalisten en professionele alarmisten, die hij beiden tot de sub categorie van de maatschappijverbeteraars rekent. “In de publieke opinie spelen maatschappijverbeteraars een grote rol,” aldus de professor. “Zij kunnen hun status, inkomen en machtspositie alleen behouden als ze voldoende problemen aan de orde stellen. En als die problemen ernstig genoeg zijn om het grote publiek te blijven boeien.”

Het zou verklaren waarom je bij het lezen van de krant voortdurend de indruk krijgt dat de ineenstorting van economie, cultuur en natuur om de hoek ligt. Dat is de prijs die we betalen voor de dominantie van de maatschappijverbeteraars, aldus Veenhoven. Het zijn prima mensen die het beste met ons voor hebben, maar in hun verbeteringsmanie bestoken ze ons hoogfrequent met kersverse ellende; van falende onderwijssystemen en liefdeloze bejaardenzorg tot schadelijke gsm-straling en een te dure publieke omroep. Soms lijkt de moderne maatschappij wel een stapeling van onverkwikkelijkheden. Veenhoven: “In de rapporten van het SCP, het Sociaal Cultureel Planbureau, zie je de gevolgen van al dat negativisme weerspiegeld. Voormalig directeur Paul Schnabel vatte het gespleten denkpatroon van veel Nederlanders mooi samen als ‘Met mijzelf gaat het goed, maar met het land gaat het slecht.’”

Hoewel Veenhoven de media een nuttige rol toedicht bij het vroegtijdig signaleren van maatschappelijke misstanden, houdt hij ze ook medeverantwoordelijk voor deze hardnekkige schizofrenie. “Terwijl je intens tevreden in je stoel hangt en over het kopje van je lieve hond aait, lees je alles over hoe rot de samenleving in elkaar zit en wie daarvan het slachtoffer is. Dat is de geestelijke spagaat waar veel Nederlanders in zitten.” Een goed voorbeeld van de overdreven aandacht voor problemen, vindt Veenhoven, was de degradatie vorig jaar van FC Twente uit de Eredivisie: “De media stonden er een week lang bol van. Van het individuele verdriet van Twente-supporters tot de dreigende teloorgang van de regio Twente. Zowat elk programma deed een duits in het zakje. Hoe weinig wérkelijke problemen heb je als land wanneer je daar zo lang bij stil blijft staan?”

Veenhoven belicht ook de invloedrijke rol van de brede waaier aan goed georganiseerde lobbyclubs, zoals de ANWB, Artsen Zonder Grenzen, Amnesty International, diverse patiëntenverenigingen, de Hartstichting, het Longfonds et cetera.



Die laatste, bijvoorbeeld, slaat voortdurend alarm over fijnstofconcentraties en zoekt de publiciteit met cijfers over hoeveel minder lang je leeft als je in bepaalde wijken woont: “Op het eerste gezicht is dat zeer verontrustend nieuws. Maar ook hier geldt: wanneer je als samenleving zó ver bent dat je je druk maakt om de vraag of we 80 of 81 jaar oud worden, zegt dat ook iets over hoe welvarend en gelukkig we met z’n allen zijn.

Gaandeweg het interview begint een soort irritatie zich van mij meester te maken. De emeritus hoogleraar Veenhoven, zoals hij ontspannen tegenover me zit, handen vergenoegd ineengevouwen, lijkt de verpersoonlijking van zijn eigen bevindingen: een aimabele, vitale zeventiger met pretoogjes, die overal het licht ziet schijnen, schaduwzijden relativeert en op zijn tijd nog lezingen geeft in het buitenland. Wat een leven! Wat een geluk! Geen wonder dat Veenhoven zo enthousiast is over de maatschappij waarin hij leeft; hij plukt er ogenschijnlijk de sappigste vruchten van.

Maar mijn irritatie wordt ook op een andere manier gevoed. Hoewel veel van wat Veenhoven te berde brengt me te rooskleurig lijkt, vertoont zijn kernanalyse van wat er zich in het binnenste van veel westerse burgers afspeelt – ‘met mij gaat het goed, maar de wereld gaat naar de klote’ – onweerlegbaar overeenkomsten met mijn eigen mentale gesteldheid. Ik zie dagelijks hoe mijn buurt nog netter wordt gemaakt, leuke parken worden ingericht, energiezuinige lantaarnpalen worden neergezet, gemeentelijke heggen worden bijgeknipt, elektrische laadpalen worden toegevoegd en fietspaden worden geëgaliseerd – ogenschijnlijk allemaal kleine verbeteringen op weg naar het paradijs. Maar toch meen ik er niet gelukkig(er) van te worden, en overwoekeren donkere gedachten over de planeet en de kilte van het schijnbaar onverslaanbare neoliberalisme ook bij mij de kleine genoegens van een boek lezen op een stralende middag in mijn prachtige tuin, terwijl de huiskat langs mijn blote kuiten strijkt. Zou de geluksprofessor het dan perfect in de smiezen hebben? En gelijk hebben dat al dat geklaag, waar we zo graag in blijven hangen en dat misschien wel in onze volksaard zit, ten diepste een teken van geluk is?

**In een poging het sprookje van** Veenhoven alsnog te beschadigen, besluit ik het gesprek over een andere boeg te gooien. Ik confronteer de geluksprofessor met een uitspraak van Marianne Thieme, de

fractievoorzitter van de Partij voor de Dieren, die ooit met de volgende, revolutionaire stelling kwam: “Welvaart is niet onderdeel meer van de oplossing, maar onderdeel van het probleem.” Ook deze stelling ontlokt Veenhoven weer een ironisch lachje. Hij is het volstrekt oneens met Thieme. Uit alle geluksmonitors over de hele wereld blijkt volgens hem steeds weer een positief verband tussen welvaart en geluk: “Als je alleen al kijkt naar de cijfers van Griekenland, begrijp je wat ik bedoel. Niet alleen zijn de Grieken mede dankzij hun wankel economie gemiddeld een stuk minder gelukkig dan Nederlanders en staan ze op een gemiddelde van 5,7, ook zie je dat ze na de kredietcrisis in 2008 meer dan één punt verder zijn gedaald, van 5,7 naar 4,5. Misschien dat een klein groepje gelukkiger wordt als we minder welvarend worden, maar voor de overgrote meerderheid geldt dat zeker niet.”

Veenhoven voert nog een andere reden aan om economische groei niet bij het grofvuil te zetten. “Er blijkt een vrij direct verband te bestaan tussen het niveau van geestelijke gezondheidszorg en het niveau van geluk; hoe meer psychologen en psychiaters per hoofd van de bevolking, hoe gelukkiger de mensen. Ik vond het dan ook onverstandig dat Nederland na de kredietcrisis op de GGZ is gaan bezuinigen.” Met andere woorden: als de economische groei achterblijft en de budgetten voor geestelijke zorg onder druk komen te staan, valt er een groeiende groep mensen buiten de boot en is dat slecht nieuws voor ons collectieve geluk.

Ook heeft de geestelijke zorg invloed op de zogenaamde inequality of happiness, ofwel, het verschil tussen de gelukkigste en ongelukkigste mensen binnen een bepaald land. Op die index heeft Nederland ooit de hoogste score van de wereld geboekt, weet Veenhoven. Dat wil zeggen: ook de ongelukkige mensen in ons land zijn relatief gesproken nog bijzonder gelukkig. Angola daarentegen bungelt wat betreft inequality of happiness onderaan; sommige Angolezen genieten zich suf terwijl anderen permanent diep in de put zitten. Ondertussen tracht ik Veenhoven weg te lokken uit Angola en weer terug te leiden naar de stelling van Marianne Thieme: als de aarde het nou simpelweg niet aankan, opper ik, en bezwijkt onder al dat toenemende geluk en al die toenemende welvaart, wat staat ons dan te doen? Weer lacht de geluksprofessor. “Kijk, voor Moeder Aarde is het sowieso het beste als de mens morgen verdwijnt. Dat is duidelijk.

Maar we zijn er nu eenmaal. En hoewel de

techniek voor geboortebeperving allang beschikbaar is, is de politieke wil er niet om die techniek wereldwijd in te zetten.”

**Misschien zit een deel** van mijn weerzin tegen Veenhovens benadering in het puur cijfermatige; geluk is toch meer dan een cijfertje invullen, mag ik hopen? Hoe ziet al dat Nederlandse geluk, dat ik niet zie, er dan precies uit? Loop een drukke winkelstraat door, laat de norske tronies tot je doordringen en je gelooft in één klap geen bal meer van krantenberichten over Nederland dat in de hoogste regionen van de internationale geluksladder staat. “Extreme gemoedstoestanden zijn misschien van gezichten af te lezen, maar het verschil tussen een zes en een acht zie je doorgaans niet,” corrigeert Veenhoven. “Bovendien is het juist een teken van geluk dat er weinig druk is om je in het openbaar gelukkiger voor te doen dan je je privé voelt. In ongelukkige landen is die druk er juist wel.”

Oké, maar hoe ziet ons geluk er dan uit? Het lijkt zo verdomde onzichtbaar. “Een kenmerk van gelukkige mensen is dat ze op allerlei terreinen in beweging zijn. Actief. En dat ze nieuwe informatie tot zich nemen. Zich ontwikkelen. Openstaan voor verandering. En daardoor ook nogal eens van mening veranderen. Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen politiek actiever zijn, vaker naar de stembus gaan, zich beter informeren en vaker op

## De school van de positieve psychologie meent dat het voor je geluk noodzakelijk is dat je Griekse tragedies bezoekt.

middenpartijen stemmen. Degenen die minder gelukkig zijn, denken op voorhand al te weten hoe de vork in de steel zit, namelijk: dat zij het slachtoffer zijn. Die mensen stemmen in de meeste gevallen op flankpartijen, zoals SP en PVV.”

Opnieuw weet Veenhoven me te raken, want inderdaad, de vraag waar de wereld heen gaat, mijn honger om schrijver en journalist te zijn, vragen te blijven stellen, zou – zonder dat ik het doorheb – weleens gedreven kunnen worden door mijn geluk. En de observatie dat ze bij middenpartijen doorgaans prettiger in hun vel zitten, wat minder gal met zich meezeulen, kan ik ook alleen maar beamen. In de optimistische visie van Veenhoven hoeven we in een gelukkige samenleving als de onze dan ook niet al te bang te zijn voor opkomend populisme. Je kunt als partij wel in een hoekje kruipen en erin slagen de ontevreden aan je te binden, maar als je blijft groeien in zetelaantal, komt er een moment dat je moet meedoen. En dan zul je als boze flankpartij vanzelf naar het midden opschuiven, meent Veenhoven. “Zodra je verantwoordelijkheid draagt, moet je ook rapporten lezen, compromissen sluiten, nuances aanbrengen en nadenken over wat de concrete consequenties van je beleid zijn. Dan blijft er al snel weinig over van je oorspronkelijke radicalisme.”

Hoe langer ik met Veenhoven praat, hoe meer de grond onder mijn somberheid wordt weggeslagen. Maar ik geef nog niet op. In een tijd dat lijvige klimaatrapporten door wetenschappers even nauwkeurig worden opgetuigd als door andere wetenschappers weer naar beneden gehaald, zou het toch vreemd zijn, zeg ik, als de cijfers van Veenhovens World Database of Happiness ineens onomstreden zouden zijn? Er zijn toch vast ook denkers en academici die al die geluksstatistieken, net als ik, met een flinke korrel zout nemen? Of ertegen tekeergaan?

“Zeker,” antwoordt Veenhoven. “Er zijn grofweg drie stromingen die grote vraagtekens plaatsen bij geluksstudies zoals wij die doen. Om te beginnen heb je de calvinisten van SGP-snit. Die vinden het helemaal niet nodig dat je gelukkig bent. Voor hen is de mens verdreven uit het Paradijs en zijn wij allen belast met de erfzonde. Angst en zweetdruppels passen daar veel beter bij dan uitingen van levensvreugde. Dus die beschouwen onze wetenschap als overbodig, wellicht zelfs als propaganda voor de zonde. Daarnaast zijn er natuurlijk de klassieke marxisten. Die menen dat je alleen gelukkig kunt zijn in een communistische, klasse-loze maatschappij. Als zij de scores

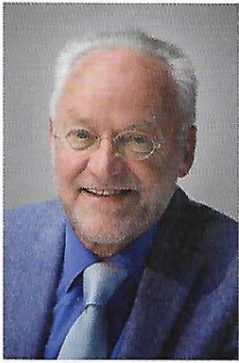


FOTO HANS VAN OMMEREN

## De geluks-professor in het kort

Ruut Veenhoven (1942) is socioloog in ruste. Van 1995 tot 2002 was hij hoogleraar humanisme aan de Universiteit Utrecht. Tot zijn emeritaat in 2008 was hij hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit. Tijdens zijn carrière deed Veenhoven veelvuldig onderzoek naar geluk. Hij houdt een online archief bij van wereldwijd geluksonderzoek, de World Database of Happiness, en is mede-oprichter van de *Journal of HappinessStudies*.

van de World Database Of Happiness zien, zullen ze in de geest van Marx zeggen: 'De geïnterviewden zijn gemanipuleerd. Ze denken dat ze gelukkig zijn met al hun kapitalistische bezittingen, maar in feite zijn ze ten prooi gevallen aan een vals bewustzijn.' Ten slotte heb je nog de positieve psychologie. Mensen uit die school hebben hele andere bezwaren. Zij vinden onze benaderingswijze te oppervlakkig. In hun ogen hangt geluk sterk samen met geestelijke rijpheid, met weten wie je bent en het kennen van je plaats in het grotere verband der dingen. Zij vinden dat belangrijker dan plezier hebben. De strengste lieden in deze stroming menen zelfs dat het hoogstnodzakelijk is dat je Griekse tragedies bezoekt. Pas als je de daarin geopenbaarde inzichten hebt verwerkt en daardoor op een zekere 'bildung' kunt bogen, ben je überhaupt in staat om gelukkig te zijn."

Met die laatste stroming lijkt Fvdvoorman Thierry Baudet op zijn minst te flirten: geluk niet zomaar als een heerlijk tevreden gevoel, maar als het eindresultaat van een cultureel bewustzijn, misschien zelfs een culturele geschiedenis. "Voor deze stroming is het enorm teleurstellend dat mensen die in lelijke flats wonen en een weinig uitdagend baantje hebben regelmatig beweren toch gelukkig te zijn." Ook deze constatering begeleidt Veenhoven met een sardonisch lachje.

**Mijn gesprek met de geluksprofessor** loopt op z'n einde. Gevoelsmatig heeft hij al mijn pogingen het beeld van een gelukkig Nederland aan gruzelementen te slaan succesvol gepareerd. Zelfs toen ik inzoomde op de stress en de haast van onze prestatie maatschappij en het gevoel van opgejaagd-zijn dat velen achtervolgt, wist Veenhoven daar een geloofwaardige draai aan te geven: "Een 'teveel' is altijd slecht. Dat geldt dus ook voor stress. Maar in een maatschappij die arm aan dynamiek is, arm aan uitdagingen, waar mensen zelden opgewonden raken of onder druk staan, zal veel minder geluk zijn dan in een hectische maatschappij als de onze. Daar is bewijs voor: dankzij een eenvoudige opstelling hebben wetenschappers per land geklokt hoe snel voetgangers van punt A naar punt B lopen, van de ene straathoek naar de andere.

"En wat blijkt? Hoe sneller ze die afstand afleggen, hoe hoger het gemiddelde geluk in het betreffende land. Een doel in je leven hebben, daarnaar onderweg zijn maakt je kennelijk gelukkiger. Dus al dat verheerlijken van ontspanning en rust heeft geen wetenschappelijke basis. Slenteren of

# "Gelukkige mensen zweven meestal losjes rond. Die hoor je niet. Ze hebben geen verhaal."

zigzaggen helpt niet. Integendeel."

Juist op het moment dat ik helemaal gewonnen ben voor Veenhovens zonnige kijk op de moderne, digitale samenleving en opgelucht naar buiten wil drementelen, slaat de geluksprofessor een andere, bezorgdere toon aan. En ontkent hij dat ik alleen maar een zwartgallige journalist ben, die bevestiging zoekt van zijn sombere kijk op de samenleving. "Dat je twijfelt over de richting waar we heen gaan, is logisch. Dat heb je gemeen met miljoenen andere Nederlanders. Als je het zo goed voor elkaar hebt als wij en je bent gemiddeld genomen zo gelukkig als wij zijn, dan heb je alleen nog iets te verliezen en is het een begrijpelijke reactie dat je bang wordt. In een smetteloze kamer met perfect gewitte wanden en plafonds valt een scheurtje eerder op. En is het verleidelijk in zo'n scheurtje het begin van het einde te zien. Om te voorkomen dat we daardoor verlamd raken en louter nog defensief reageren, is het wellicht goed om je zegeningen te tellen. Wanneer zoiets als de World Database of Happiness ons daarbij kan helpen, zou dat prachtig zijn."

Want in tegenstelling tot nieuws en kritiek (het negatieve) dat zich relatief makkelijk laat omzetten in spraakmakende tekst of pakkend beeld, stelt Veenhoven, heeft geluk (het positieve) de neiging onzichtbaar te zijn. "Gelukkige mensen zweven meestal losjes rond. Die hoor je niet. Ze hebben geen verhaal."



# HP DE TIJD

JULI/AUGUSTUS  
2019 | € 7,95

## DUBBELDIK ZOMERNUMMER

**JOHAN DERKSEN**

'Voetbal kan ik missen als kiespijn' / De zwarte kunstbeleving van

**SYLVANA SIMONS**

/ **WERELDLEIDERS** langs de indiaanse meetlat / Vriend & vijand over **THEO HIDDEMA** 'Hij is niet van law & order' / **COSTA DEL COKE** land van drugs en criminelen

/ **ELCO BRINKMAN** 'Ruud Lubbers liet mij in de steek' /

**TOPLESS** op het strand is uit

/ **DRIEGESPREK** Roxane van Iperen, Dimitri Verhulst en Michel van Egmond


/ **ONTDEK JE PLEKJE**

toerist in eigen land /

**DE GELUKSPROFESSOR** 'Het gaat ons uitzonderlijk goed'

/ **DOMINEEMOORD** in Boek

**MARTIN KOOLHOVEN** 'Er is hier heel weinig film liefde'



# Zomer lezen

De 80 beste boeken

(bij uw favoriete series)

Nog meer HP/De Tijd krijg je  
dagelijks op [www.hpdetijd.nl](http://www.hpdetijd.nl)