

## **‘Geluk is geen Oppervlakkig hedonisme’**

Interview met Ruut Veenhoven door Josephine Krikke

Nieuwsbrief Humanistische Alliantie ([www.human.nl](http://www.human.nl)), 14 december 2009.

Van de Nederlanders zegt 84 procent gelukkig of zelfs zeer gelukkig te zijn, blijkt uit onderzoek van het SCP. De redactie van Human.nl legt een aantal vragen over geluk voor aan wetenschappers.

Van alle Europese landen scoorde Nederland in 2008 het laagst op de misère-index. Sinds 1999 is de leefsituatie van de Nederlanders verbeterd en is er vooruitgang geboekt op belangrijke maatschappelijke terreinen. Dat blijkt uit het rapport De Sociale Staat van Nederland 2009 van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP), dat eind november is verschenen.

Human.nl legt een aantal vragen over geluk voor aan wetenschappers. 'Geluksprofessor' Ruut Veenhoven bijt het spits af. Als hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam onderzoekt hij sociale condities voor menselijk geluk. Uit de door hem ontwikkelde *World Database of Happiness* concludeert hij dat we ons geluk vooral danken aan de meerkeuzemaatschappij.

### **Bent u gelukkig?**

"Ik ben wat dat betreft net als de meeste Nederlanders. Ik ben zeer gelukkig."

### **Wat maakt dat u gelukkig bent?**

"Ik weet wel dát ik gelukkig ben, maar eigenlijk niet goed waaróm. Wat dat betreft is mijn geluk vergelijkbaar met mijn gezondheid. Ik weet dat ik gezond ben omdat ik me fit voel en geen symptomen van ziekten bemerk. Waarom dat zo is weet ik niet precies. Het zal wel deels in mijn genen zitten, deels in de goede gezondheidszorg in Nederland en misschien ook wel een beetje doordat ik regelmatig fruit eet en aan sport doe."

### **Wat is geluk volgens u?**

"Ik gebruik het woord voor de subjective waardering van het eigen leven als geheel. Een

andere omschrijving is *levensvoldoening*."

### **Is geluk een overschat begrip in onze cultuur?**

"Ik vind dat de waarde van geluk eerder onderschat wordt, niet zo zeer door de gemiddelde burger, maar wel door de meeste beroepsmoralisten. De waarde van geluk zit niet alleen in het prettige gevoel, maar ook in de betekenis daarvan. Je goed voelen betekent meestal dat je ook goed functioneert. Dat blijkt ook wel uit onderzoek naar gevolgen van geluk. Geluk maakt mensen actiever, creatiever en socialer. Geluk blijkt ook goed voor de gezondheid. Gelukkige mensen leven daarom aanzienlijk langer."

### **Onderschrijft u het SCP-onderzoek?**

"Ja. Uit andere onderzoeken komt eenzelfde beeld naar voren. Als je geluk uitdrukt in een rapportcijfer is het gemiddelde in Nederland 7,6. Dat is heel mooi, maar het kan beter. In Denemarken is het gemiddelde 8,3. Dat is niet altijd zo geweest. Begin jaren zeventig waren de Denen nog even gelukkig als de Nederlanders. Sindsdien is het geluk in Denemarken toegenomen, maar in Nederland gelijk gebleven."

### **Wat zijn voorwaarden voor geluk?**

"Die vraag is makkelijker gesteld dan beantwoord. Net als bij gezondheid zitten de voorwaarden voor geluk deels in erfelijke factoren, deels in omgevingsfactoren en deels in gedrag. De maatschappelijke determinanten van geluk hebben we inmiddels aardig in kaart. Mensen leven langer en gelukkiger in de meest moderne landen van deze tijd. Dat zit niet alleen in de materiele welvaart, maar ook in de keuzevrijheid die die samenlevingen bieden, waardoor de kans toeneemt dat mensen een leven leiden wat aansluit op hun aard. Het homohuwelijk is daar een voorbeeld van. We weten veel minder over het effect op geluk van instellingen binnen de moderne samenleving, bijvoorbeeld niet wat voor scholen de meest gelukkigste kinderen leveren. We weten ook nog heel weinig over het effect van levenskeuzen, zoals kinderen nemen of met de VUT gaan."

### **Wanneer zijn mensen zich bewust van hun geluk?**

"Wanneer ze zich afvragen hoe het met hen gaat. Dat blijken de meeste mensen vrijwel dagelijks te doen, overigens zonder daar lang bij stil te staan. Je denkt daar bewuster over na als je voor een belangrijke keuze staat, bijvoorbeeld of je een baan in het buitenland zult accepteren, en als je leven ingrijpend veranderd is, bijvoorbeeld na een scheiding."

### **Als we zo gelukkig zijn, waarom wordt er dan toch zoveel gemopperd en zijn we pessimistisch over de toekomst van ons land?**

"Over ons eigen geluk zijn we goed geïnformeerd, namelijk uit eigen ervaring. Hoe het met de maatschappij gaat hebben we voornamelijk van horen zeggen in de media. In de media geldt dat goed nieuws geen nieuws is, dus horen we dat er veel mis is. Dat ligt niet alleen aan de media, maar ook aan degenen die de media voeden met informatie. Er zijn professionele maatschappijverbeteraars in ons land wier vak het is om sociale problemen te agenderen. Dat geeft enige overbezorgdheid, maar leidt er ook toe dat veel sociale problemen worden aangepakt, wat ons geluk ten goede komt. Een opmerkelijk bijverschijnsel van deze situatie is dat de meeste mensen denken gelukkiger te zijn dan gemiddeld."

### **Is geluk wel te meten en kunnen mensen daar wel zelf over oordelen?**

"Geluk in de zin van levensvoldoening wel. Dat is iets wat mensen in gedachte hebben en wat je kunt meten door ze er naar te vragen."

### **Neemt geluk genoeg plaats in binnen het humanisme? Hoe staan humanisten tegenover geluk?**

"Geluk en humanisme zijn beiden vruchten van de Verlichting. De Verlichting introduceerde drie belangrijke ideeën over geluk:

- 1) dat geluk mogelijk is in ons aardse bestaan
- 2) dat geluk tot zekere hoogte maakbaar is
- 3) dat geluk wenselijk is.

Een radicale versie van die laatste gedachte is dat goed en kwaad moet worden afgemeten aan wat het aan geluk oplevert (utilitarisme). Van dat gedachtegoed is in het hedendaags humanisme niet veel terug te vinden. De moraalfilosofen in humanistische dienst doen geluk vaak af als oppervlakkig hedonisme en zien meer in antieke wijsheid dan in modern geluksonderzoek. Geluk is dan ook geen thema op de Universiteit voor Humanistiek. Het georganiseerde humanisme mist daarmee een belangrijke boot."

### **Wie of wat heeft u recentelijk zeer gelukkig gemaakt?**

Die vraag kun je niet stellen voor geluk in de zin van levensvoldoening, want wat je van je leven als geheel vindt hangt zelden af van een bepaalde gebeurtenis in het recente verleden."