

'Het Zwitserleven is het recept voor een depressie'

In: Idee: Tijdschrift van het kenniscentrum D66, vol. 27 nr. 1, maart 2006, pp. 4-12.

Als het over geluk gaat moet je bij Ruut Veenhoven zijn. Deze socioloog is hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Veenhoven beheert bovendien een wereldwijde onderzoeksdatabase waarin hij het geluk in landen bijhoudt.

DOOR MARIANNE WILSCHUT

Hoe gelukkig is Nederland?

"Redelijk gelukkig. Als je de kranten leest dan zou je denken dat hier veel leed is, maar dat valt eigenlijk best mee. Als je het gemiddelde geluk van de Nederlander in een rapportcijfer zou uitdrukken, scoren we hier een 7.6. Dat is helemaal niet zo'n slechte score. Het kan nog beter. De Denen en de Zwitsers scoren gemiddeld een 8.2."

Wat is het geheim van de Denen en Zwitsers?

"Tussen landen met kleine verschillen is het moeilijk om precies aan te geven waarom de een hoger scoort dan de ander. Tussen bijvoorbeeld Nederland en Griekenland (score 6,4) of Nederland en Tanzania (score 3,2) is het verschil makkelijker te duiden. Landen die welvarend en tolerant zijn en een goed functionerend bestuur hebben, scoren over het algemeen hoger. Je zou kunnen stellen dat ongeacht de welvaart van een land geldt: hoe democratischer een land, hoe gelukkiger de inwoners. In die zin zou je wel kunnen verklaren waarom de Zwitsers met hun referenda beter scoren. Uit Zwitsers onderzoek blijkt dat hoe sneller er in een kanton een referendum kan worden uitgeschreven, hoe gelukkiger de burgers zijn. Je zou haast denken dat dat onderzoek verzonnen is door de publiciteitsstaf van D66. Nou moet ik daar wel aan toevoegen dat ik niet denk dat de burgers van een land als Tanzania meteen gelukkiger zouden worden van een referendum. Dit geldt wel voor stabiele en redelijk welvarende landen met een hoger opgeleide bevolking. Dus als Nederland de Zwitsers op de geluksranglijst wil inhalen dan zou de invoering van het referendum een manier kunnen zijn. Dus D66, hou vol!"

Nog even terug naar geluk in algemene zin. Wat zijn de bouwstenen voor geluk?

"Als geluksonderzoeker kijk ik in zekere zin als een bioloog naar mijn onderzoeksobject. De bioloog kijkt eerst of de biotoop van het beestje geschikt is. Dan bekijkt hij de 'fitness' van het beestje, de mate waarin het gedragsrepertoire aansluit op de omgeving en dan heb je nog de toevalsfactor. Een onverwacht strenge winter kan bijvoorbeeld ingrijpend zijn. Voor het welbevinden van de mensensoort is de fysieke leefomgeving ook van belang. Op de Noordpool zul je waarschijnlijk minder gelukkige mensen vinden. Wij mensen gedijen het beste in een gematigd klimaat. De sociale leefomgeving, de sociotoop, is voor mensen echter het allerbelangrijkste. Die bestaat voor een deel uit de samenleving als geheel en de plek die je daarin inneemt. Je sociale netwerk en je plek op de sociale ladder zijn het andere deel. Uit onderzoek blijkt dat de kwaliteit van de samenleving als geheel gemiddeld gezien het meeste uitmaakt. Niet

voor niets scoren de Denen een 8.2 en de Tanzanianen een 3.2. In landen die welvarend zijn, waar vrijheid is en goed bestuur, is de bevolking gelukkiger."

Zijn mensen die geloven eigenlijk gelukkiger?

"In sommige landen wel, maar in Nederland niet. Waarom dat zo is weten we nog niet precies, maar het heeft in ieder geval ook te maken met de sociale functie van kerkgenootschappen. Als je gelooft dan betekent dat vaak dat je bij een club hoort en als er buiten de kerk niet zoveel verenigingsleven is dan ben je als kerklid in het voordeel. Het kan ook te maken hebben met financiële ondersteuning bij tegenslag. In de Verenigde Staten speelt de kerk daarbij een belangrijkere rol dan in de verzorgingsstaat Nederland. Mensen hebben wel behoefte aan ethiek, maar daar heb je de kerk niet perse voor nodig. In seculiere landen is vaak een hele sterke seculiere, humanistische ethiek ontwikkeld."

En worden we gelukkig als we de loterij winnen en vervolgens gaan luieren?

"Nee, en het Zwitserleven lijkt mij ook een recept voor een depressie. Het zal veel mensen misschien verbazen, maar geluk is meer een bijverschijnsel van activiteit. We voelen ons het lekkerst als we onze vermogens optimaal gebruiken en dat doen we als we met behapbare uitdagingen worden geconfronteerd. Dat is biologisch functioneel; als je niet scherp blijft, leg je het af in de strijd om het bestaan en daarom heeft de natuur aan het scherp blijven een prettig gevoel gekoppeld."

De Britse econoom Richard Layard stelt in zijn boek 'Happiness' dat hoewel onze welvaart in de afgelopen 50 jaar is toegenomen, wij in het rijke Westen toch niet gelukkiger zijn geworden. Bent u dat met hem eens?

"Nee want wij zijn wel degelijk iets gelukkiger geworden en ik sluit niet uit dat de toegenomen welvaart daarin een rol heeft gespeeld. Ik ben het wel met hem eens dat de relatie tussen welvaart en geluk onderhevig is aan de wet van de afnemende meeropbrengst. Als je arm bent en je hebt geen schoenen dan ben je dolgelukkig als je je eerste paar kunt aanschaffen. Het volgende paar maakt al minder indruk enzovoorts. Hoe meer paar schoenen je in de kast hebt staan, hoe minder het toevoegt aan je geluksgevoel."

Zit je als overheid wel op de goede weg als je blijft streven naar economische groei?

"Voor het geluk van de burgers hoeft je dat niet te doen. Althans niet voor het geluk op korte termijn. Economische groei is echter ook van belang voor het handhaven van een machtspositie in de wereld. Als anderen teveel over ons zouden krijgen te vertellen dan zou dat op den duur afbreuk kunnen doen aan het geluk van de burgers."

Hoe kan de overheid de burgers wel gelukkig maken?

"Als je het geluk van de burgers wilt vergroten dan moet je als overheid investeren in grotere vrijheid. Zowel op economisch gebied als in de privé sfeer. Ook zou je de kiezer meer invloed moeten geven, bijvoorbeeld door een referendum en een systeem van een gekozen burgemeester. Eigenlijk moeten we het tolerante beleid waarin we sterk zijn doorzetten. Het homohuwelijk en het gedogen van koffieshops zijn daar voorbeelden van net als de acceptatie van mensen met een andere religie. Sinds Pim Fortuyn is de geest uit de fles en staan in mijn ogen dergelijke zaken onder druk. Ik vind het goed dat D66 daar tegenwicht aan blijft bieden. Sowieso vind ik dat D66 door te streven naar vrijheid en keuzevrijheid goed bezig is."

U bent erg lovend over D66, ziet u ook nog geluksbevorderende standpunten bij andere partijen?

"Rechtse en christelijke partijen hebben op zich wel een punt met hun gehamer op normen en waarden, openbare orde en veiligheid. In een fatsoenlijke samenleving voelen mensen zich gelukkiger, maar dat moet wel een tolerante samenleving zijn. Verder is economische vrijheid, een VVD-stokpaardje, wel iets dat het geluk van mensen kan vergroten omdat zij zo makkelijker hun eigen bedrijf kunnen openen. Links zoekt het geluk van mensen vooral in de verzorgingsstaat. Maar het blijkt dat inwoners van even rijke landen waar Vadertje Staat minder vrijgevig is zoals de Verenigde Staten niet ongelukkiger zijn. Ook inkomensongelijkheid blijkt niet uit te maken voor het geluk van die burgers. Waar zowel links, D66 en de VVD een goed punt hebben is het streven naar vrijheid in de privé sfeer. Als mensen zelf kunnen beslissen over abortus, euthanasie of een huwelijk met een gelijke geslachtspartner dan zijn ze gelukkiger.

Ook partijen die gelijkheid tussen mannen en vrouwen nastreven hebben een goed punt. Uit onderzoek blijkt dat zowel mannen als vrouwen gelukkiger zijn in een geëmancipeerde samenleving. Ook voor mannen geldt dat het prettig is om de keuzevrijheid te hebben tussen carrière en gezin of een combinatie van beiden."

Keuzevrijheid is dus volgens u een belangrijke voorwaarde om gelukkig te zijn. Maar worden we ook gelukkiger van de ingewikkelde vergelijking van zorgverzekeraars of energiebedrijven?

"Misschien zit niet iedereen er op te wachten, maar ik denk dat die keuzevrijheid in elk geval geen kwaad kan. Het is net als boodschappen doen in de supermarkt: als het je allemaal niet zoveel uitmaakt, pak je gewoon een product uit het rek. Ook goed, toch? Zolang je daar zelf geen problemen mee hebt. Als het je wel uitmaakt, of een product is slecht bevallen dan heb je in elk geval de mogelijkheid om voor een ander artikel te kiezen. Daarvoor hebben consumenten wel voldoende informatie nodig."

Maar blijkt juist niet uit onderzoek dat veel keuzemogelijkheden voor de consument moeilijk te verhapstukken zijn?

"U bedoelt waarschijnlijk het onderzoek van Barry Schwarz. Deze Amerikaan liet testgroepen de keuze uit een proefopstelling met meerdere soorten jam en een proefopstelling van slechts enkele soorten jam. Hieruit zou blijken dat mensen de voorkeur geven aan de proefopstelling waarin weinig keuze was. Hij heeft ook nog een zelfde soort onderzoek gedaan, maar dan met posters. Ook daaruit zou blijken dat de proefpersonen liever minder keuzemogelijkheden hadden. Ik heb zo mijn twijfels bij dat soort onderzoeken. Schwarz kijkt namelijk niet of mensen op lange termijn tevreden zijn het hun keuze. Ik kan me voorstellen dat de poster die uit de grotere set is gekozen, uiteindelijk langer blijft hangen. Bovendien gaat het in het echte leven om grotere keuzen en ik kan me niet voorstellen dat je beter af bent als je daarin maar een beperkt aantal opties hebt. Neem bijvoorbeeld de partnerkeuze. Vroeger had je in het dorp waar je vandaan kwam een beperkt aantal kandidaten. Daarvan nodigden je ouders er vaak eentje voor je uit op de thee. Tegenwoordig zijn mensen veel selectiever en proberen ze vaker verschillende partners uit. Tijdens dat proces leer je je smaak kennen. Onderzoek leert dat dit uiteindelijk tot betere huwelijken en betere seks leidt."

U bent het dus niet eens met de mensen die beweren dat gearrangeerde huwelijken uiteindelijk gelukkiger zijn?

"Soms wel, dan wennen mensen aan elkaar. Maar vaak zijn het dode huwelijken waarbij meneer in de voorkamer zit en mevrouw in de achterkamer. In sommige culturen

waarbij mannen en vrouwen sowieso gescheiden levens leiden, valt daar vaak wel mee te leven. Maar in culturen zoals de onze waarbij je invoelend naast elkaar op de bank hoort te zitten, werkt het gearrangeerde huwelijk vaak niet. Goed, het systeem van vrije huwelijkskeuze leidt tot veel scheidingen. Maar dat zit ook in de aard van mensen. De evolutie heeft ons niet geprogrammeerd tot eeuwige trouw. Het idee van een huwelijk voor eeuwig is een bijverschijnsel van de agrarische samenleving toen het huwelijk een sociaal-economische basis had."

Zijn gelukkige mensen gezonder?

"Ja, chronisch ongelukkig zijn is slecht voor je gezondheid. Uit follow-up onderzoek over tientallen jaren blijkt dat gelukkige mensen langer leven. Het effect van al dan niet gelukkig zijn op de levensduur is vergelijkbaar met het effect van al dan niet roken. Dat impliceert dat je de gezondheid ook kunt bevorderen via de band van geluk. En hiermee komen we op een andere taak van de overheid die mijns inziens belangrijk is wil je het geluk van de burgers vergroten en besparen op de gezondheidszorg. Investeer in de geestelijke gezondheidszorg en geef voorlichting. Het wordt heel gewoon gevonden dat de overheid mensen informeert dat roken slecht is voor hun gezondheid en dat je na het toiletbezoek je handen moet wassen. Waarom worden mensen niet beter begeleid in het maken van levenskeuzes zoals wil ik wel of geen kinderen? Dan zou je van die Nederlandse 7.6 een 8.5 kunnen maken."

Hoe ziet u dat voor zich? Geluksmodules in het onderwijs?

"Dat hoeft niet perse. Je komt als overheid ook al een eind door te investeren in het vergaren van kennis over hoe je gelukkig kunt worden. We zijn zo al veel te weten gekomen over hoe je gezond kunt leven. Op dezelfde manier kun je onderzoeken wat voor levenswijzen het meeste geluk op leveren. Als de kennis er is dan komt het met de verspreiding ervan vanzelf goed. Er staat al een hele batterij aan lifestyle media klaar die zit te snakken naar dit soort informatie. De overheid hoeft van mij mensen niet te vertellen hoe ze moeten leven. Het verstrekken van informatie volstaat. Dankzij deze voorlichting kunnen mensen beter geïnformeerde keuzes maken."

Bent u als geluksdeskundige zelf eigenlijk gelukkig of misschien zelfs gelukkiger?

"Ik ben behoorlijk gelukkig. Daarin onderscheid ik me niet van de gemiddelde Nederlander. Dat ik veel weet van de bouwstenen van geluk maakt in mijn geval niet zoveel uit. Ik denk dat ik mijn leven ook best prettig had gevonden als ik een eigen bedrijfje in sanitaire artikelen had gehad."

Marianne Wilschut is eindredacteur van Idee.

