

Ruut Veenhoven

geluksprofessor en pragmatisch barricademens

'Het is de kunst om bezig te blijven met behapbare uitdagingen.'

Gepubliceerd in: Leef je Verlangen, Zestien Interviews, 2006, Bert den Boer en Wim Huijser, Uitgeverij ASPEKt, Soesterberg, Nederland. ISBN 90-5911-314-4

Als we ons nog wat voorbereiden op het interview - in een koffiehoek ergens op de Erasmus Universiteit Rotterdam - valt het oog van Wim op een kaartje met een aankondiging: 'Volg het leukste keuzevak van dit jaar en maak kans op 5.000 euro! Ga naar koffieleut.nl en win!'. We denken direct aan Ruut Veenhovens theorie: 'Geluk is kunnen kiezen'. Zou dat ook opgaan voor deze keuze? Ruut Veenhoven (1942) huist ergens zeshoog, in een kamer met heel veel ordners, boeken en stapels papieren; zoals het een hoogleraar betaamt. Ooit heeft Bert college bij hem gevolgd. Zijn laatste herinnering is een toevallige vakantieontmoeting, waarbij hij Ruut Veenhoven aantrof voor zijn tent met in zijn handen een dikke pil over statistiek. Zo'n boek waar je als alfa van droomt als je heel slecht slaapt. We tutoyeren elkaar.

Doelen en geluk

Wij hebben het idee dat het woord verlangen bij Ruut niet vaak voorkomt.

'Dat is niet helemaal waar. Eerlijk gezegd ben ik daar mee begonnen. Mijn eerste faliekant mislukte project heette *Lifegoals and happiness*. Ik was nogal een doelgericht baasje en die baasjes denken altijd dat wat ze zelf hebben ook geldt voor de gehele mensheid. Ik wilde bewijzen dat wanneer je duidelijke doelen in het leven hebt, dat je dan gelukkiger wordt. Hoe meet je dat dan? Dat proefschrift deed ik bij professor Wentholt. Die was psycholoog en dat proefschrift moest ook een beetje in de psychologische hoek zitten. Ik dacht: als je mensen kunt leren om doelen te stellen, dan worden ze gelukkiger. Er zijn ook een heleboel therapieën op het ogenblik, waar je leert om doelen te stellen met de impliciete bewering dat je daar gelukkiger van wordt. Dus ik ging levensdoelen meten. Nou was dat al een paar keer gedaan, maar dan met een vragenlijstje: hebt u doelen in het leven? Ja, nee of een beetje? En toen bleek altijd dat mensen die zeiden: ja, ik heb doelen, ook gelukkiger waren. Maar was dat nou wel de juiste manier om die vraag te stellen? Want stel: je hebt geen doel in je leven; dan is het toch wel de vraag of je het leven wel ziet zitten. Mijn promotor Wentholt was tegen de standaard psychologie van die tijd, dus ook tegen de vragenlijstmethode. Dus je moest het op een andere manier doen. Dat gingen we toen doen met een projectieve tekst. Mensen kregen dan een statement: mijn leven..., de toekomst... En dan moesten ze iets invullen. Dus als iemand zei: in de toekomst hoop ik mijn middenstandsdiploma B te halen, dan was dat een levensdoel en bovendien nog een duidelijk doel. 't Is nooit wat geworden. Ik ben zelfs de naam van die test vergeten. Toegepast op 400 mensen was het een enorm werk om dat te classificeren. Ondertussen heb ik ook geluk gemeten. Niet vragen: hoe gelukkig bent u? Nee, iedere dag een dagboekje invullen. En een

geld dat dat kostte, en een werk! Daar ben ik dus twee jaar mee zoet geweest. Er werd ook gevraagd naar verlangens. Er stond bijvoorbeeld: ik wil... Het verschil tussen doelen en verlangens heb ik er niet goed uitgehaald. Als dat al überhaupt mogelijk is. Iemand die zijn middenstandsdiploma haalt, omdat zijn moeder dat eigenlijk wil. Dat kan natuurlijk, maar daar kom je in het onderzoek nooit achter. In ieder geval vond ik dus nul komma niks verband tussen het hebben van doelen en geluk, en tussen duidelijkheid van doelen en geluk. Er was wel enig verband met de aard van de doelen. De mensen die wat hedonistische doelen hadden - een reis maken - en de mensen met socialere doelen, die waren een tikje gelukkiger. Het voornaamste resultaat was dat je dus geen verband vindt. Dan pas ga je nadenken; wat je eigenlijk van te voren moet doen. Ja, hoe kan dat? Het kan zijn dat het hebben van doelen - en in die zin ook het hebben van verlangens - je aan de gang zet. De mensen die niet zo gelukkig zijn gaan zich afvragen: wat wil ik eigenlijk en wat moet ik gaan doen? Ik had eigenlijk een vervolgonderzoek moeten doen en moeten kijken of mensen die zich doelen stellen op den duur gelukkiger worden dan mensen die bij de dag leven.

Behoeften en verlangens

Verlangens is iets wat je wilt. En een doel is iets wat je wil gaan doen. Je kunt dus een verlangen hebben zonder dat je er ooit iets aan doet. Dat zie je bijvoorbeeld in poëzie over de 'hoofse liefde', een intens verlangen naar een onbereikbare geliefde die men in het hart meedraagt zonder er iets van te laten blijken. Meestal leidt verlangen wel tot een doel. Je kunt je ook voorstellen dat mensen een doel hebben zonder dat ze een heel sterk verlangen hebben. Ik ben me gaandeweg gaan realiseren dat lang niet alle doelen even geschikt zijn. Een doel dat verschillende verlangens dekt is beter dan een doel dat op een enkel verlangen hangt. Inmiddels zie ik het zo.' Ruut pakt een vel papier en een pen en schuift wat naar voren. Bedachtzaam formulerend begint hij te schrijven.' Je hebt eerst het begrip *doel*. Mensen kunnen verschillende doelen hebben. Achter die doelen liggen *verlangens*. Die liggen er eigenlijk onder. En dat zijn ook weer verschillende verlangens. Daar weer onder liggen de *behoefte*. Dat zijn er ook weer verschillende. Als je een doel hebt zonder onderliggende corresponderende verlangens, dan word je er niet zo erg gelukkig van. Maar als een doel verschillende verlangens dient, dan wordt het al beter.

Bijvoorbeeld: je wilt een vrouw versieren, niet alleen voor de seks, maar ook voor de gezelligheid en het aanzien. Dan wordt het heel rendabel om een vrouw te versieren. Een *doel* noem ik iets wat je *doet*. Daar stel je een actieplan voor op. Onder een doel ligt meestal een verlangen. Maar dat hóeft niet. Het kan ook zijn dat je gewoon geprogrammeerd bent om een bepaald doel na te streven, dat je er eigenlijk naar verlangt. Je bent dan eenmaal zo opgegroeid. Je wordt in het systeem meegenomen. Eigenlijk worden we allemaal een beetje naar een carrière geduwd. Het is ook mogelijk dat er een *verlangen* is zonder een echte *behoefte*. Dat wordt dan ook wel een *vals verlangen* genoemd. Je wilt iets, maar eigenlijk gaat het tegen je onbewuste *natuurlijke behoefte* in. Het beste is het wanneer die dingen samenvallen. Soms is het zo dat mensen iets doen wat ze eigenlijk niet verlangen, maar dat wel hun behoefte aanspreekt. Bijvoorbeeld: een vrouw wil graag carrière, maar als er kinderen komen komt het er niet van. Toch voelt ze zich best lekker in haar ongewild bestaan als fulltime moeder, omdat die situatie goed aansluit op haar behoeften. Behoeften hoef je je niet noodzakelijkerwijs bewust te zijn. Net zomin als je je niet bewust bent van de hoeveelheid vitaminen die je nodig hebt. Je merkt wel op een gegeven moment dat je tanden uit je mond vallen, maar dan weet je nog niet eens waar het aan ligt. Het is zinnig je bewust te zijn van je verlangens, maar daarmee zit je nog niet op de diepste laag. Verlangens zijn in zekere zin 'verzinsels'. Het is niet zo dat je met het verlangen om een boek te schrijven geboren bent. Uit het hele culturele repertoire heb je dat kaartje getrokken; dit of dat lijkt je

heel leuk. En de vraag is nu of dat specifieke verlangen een goede invulling is van jouw werkelijke behoefte. Als je bijvoorbeeld bezig wilt zijn met mensen, dan is het misschien toch beter dat je koffie gaat rondbrengen in een verzorgingstehuis, dan dat je op de markt van boekpublicaties stort.

Ik definieer *tevredenheid* als een gepercipieerde realisatie van verlangens. Je kunt verlangens hebben en als je denkt dat die vervuld zijn of gaan worden, dan heet dat tevredenheid. Dat is cognitief en voor de meeste filosofen is dat het gehele geluk. Want zij zeggen: de mens is een denkend wezen; ik wil dit en de realiteit is dat. Hoe groter die afstand, hoe minder geluk. De meeste theorieën over geluk die uit de filosofische doos komen, beschouwen geluk als het vervullen van verlangens. Ja, zeg ik dan, dat klopt vaak niet. Het verlangen van sommige mensen is dan misschien vervuld, maar ze gaan toch naar de dokter om een pilletje tegen depressie te halen. Tevredenheid garandeert geen geluk. Het hangt er ook vanaf of je behoeften -behoefte aan geborgenheid, seks, maar vooral ook aan ontplooiing- worden bevredigd.

We voelen ons lekker als we onze vermogens gebruiken. Naar mijn idee komt bij geluk gevoel te pas. Geluk is de waardering van het leven als geheel. Dat waardeer je dus op twee manieren: verstandelijk en gevoelsmatig. En dat laatste overheerst. Je prettig voelen is een signaal van de natuur dat de behoeften redelijk gevuld zijn. En als dat niet zo is, zegt de natuur: oppassen, er is iets mis. Dan voel je je rot. Dan ga je denken: wat is er mis? We kennen een aantal behoeften, voor een deel de *organische* behoeften zoals eten, drinken en veiligheid. En we zijn geprogrammeerd om in ieder geval ook een zekere overzichtelijkheid te willen hebben. En dan aan de ander kant de vermogensbehoefte, wat bij Maslow de 'groeibehoeft' heet. We zijn voorgeprogrammeerd om onze vermogens te willen gebruiken. Net zoals de kat die muizen wil vangen, ook als de voerbak vol is. Wij mensen willen ons hoofd dus gebruiken. Daarom doen we kruiswoordpuzzels, gaan we boeken schrijven, gaan we nutteloze filosofen lezen. Omdat we het gewoon lekker vinden om ons verstand te gebruiken. Dat is biologisch functioneel. Daardoor blijf je scherp en kun je overleven. Dus je verlangt bijvoorbeeld naar een bejaardenleven aan de Costa Brava: 's morgens *De Telegraaf* en dan maar wachten tot je borreltje om 5 uur geschonken wordt. Het kan zijn dat je dat Zwitserleven verlangen realiseert, maar dat je er toch depri van wordt, omdat die functioneringsbehoefte niet wordt aangesproken en je je daardoor onbestemd onprettig voelt. Als doelen aansluiten op verlangens en verlangens op behoeften, dan zit het goed.

We hebben een beeld van wie we zijn en wat we willen: zó ben ik. Dat blijft altijd een bepaalde constructie. Het is niet zo dat er een echt volledig *ik* is, ergens in de diepte van je ziel. De *wil* zit op twee niveaus. Behoeften zitten op het *onbewuste* niveau. Je kunt je van behoeftes bewust worden, maar het hoeft niet. Verlangens zijn bewust, die bedenk je; je kunt het bewustzijn ervan wel onderdrukken. Van nature hebben wij een behoefte aan seks. Dat leidt meestal ook tot seksuele verlangens, maar als dat tot taboe wordt verklaard, gebeurt het nogal eens dat het seksuele verlangen verdrongen wordt. Freud kon daar mooi over vertellen. Verlangens zijn voorstellingen die we in onze geest maken. Net zo goed als we een verkeerd *beeld* van onszelf kunnen construeren, kun je ook verkeerde verlangens construeren. In de psychologie zegt men dat je bij je *echte* verlangens moet zien te komen. Volgens mij moet je niet gaan graven in je ziel om de echte verlangens los te pellen. Beter is om in de praktijk uit te proberen wat wérkt en wat niet, en wat je echt leuk vindt. Want als je het niet probeert, dan weet je het niet.

Er zijn mensen waar ik dingen van heb overgenomen, maar misschien ook wel omdat ik die *drive* zelf had. Ik denk dat dit voor een belangrijk deel *aanleg* is. In de genen en ook in de

opvoeding. Genetisch ben je ook wat geprogrammeerd. En het is wel degelijk zo, dat er iets is als *persoonlijkheid*. Alleen persoonlijkheid is niet precies hetzelfde als *geluk*. Voorbeeld: ik ben iemand die wat wil. In deze omstandigheden werkt dat prima en word ik gelukkig. Stel nu: ik krijg een attack. Dan zit ik met die persoonlijkheid van me in een verzorgingstehuis. Dan zit ik me daar behoorlijk op te vreten, terwijl een ander zegt: eindelijk rust. Of ik was boer geweest in de middeleeuwen. Dan was ik toch voortijdig aan een maagzweer bezweken! Persoonlijkheid is een determinant van geluk en voor een belangrijk deel *genetisch bepaald*, maar daarmee is geluk nog niet bepaald. Een gemêleerd pakket aan doelen geeft een hoop flexibiliteit. Er is een *trade off* tussen *specificiteit en flexibiliteit*. Als je te gefocust bent op één doel, dan kun je oogkleppen op krijgen. Gelukkige mensen hebben een richtingsgevoel. Je kunt denken: ik wil wat met mensen, en dat kan dan allerlei kanten op gaan. Als je jezelf een bandbreedte gunt, dan kun je kiezen. Mensen die niet zo succesvol zijn, kunnen via statusgoederen laten zien dat ze niet helemaal een *loser* zijn. Materialistische mensen zijn voor een deel mensen die niet zo goed weten wat ze zelf willen. Die hebben niet zo'n echt helder beeld van hun verlangens en dan gaan ze het leven leiden van Peter Stuyvesant. Die mensen zijn wat minder gelukkig, want ze streven dan wensen na, die minder toegesneden zijn op hun eigen behoeften.

Met het verlangen bezig zijn, is belangrijker dan het gerealiseerd te hebben. Dat komt voort uit het idee van de *vermogensmotivatie*. Je voelt je lekker als je bezig bent. Als je eenmaal klaar bent, is dat de dood in de pot. De depressie komt nadat het boek af is. De weg is vaak belangrijker dan het doel, dat is gewoon een stukje wijsheid. Het is natuurlijk wel zo dat je, om aan de gang te blijven, behapbare doelen nodig hebt. Het is dan ook de kunst om bezig te blijven met behapbare uitdagingen. Er moet een zekere spanning inzitten.

Kiezen

Er valt veel leuks te doen in onze samenleving en daarom laden we het boodschappenkarretje soms te vol. Dat zie je met name bij veel vrouwen. Die willen kinderen en toch ook een carrière. Dat is het probleem van niet kiezen. Een ander probleem is het verkeerde kiezen. Als je vindt dat je carrière móet maken en je wilt het eigenlijk niet, dan kun je dat een tijdje volhouden, maar dan ga je toch wel slijten. Toch leidt de *meerkeuzemaatschappij* gemiddeld tot groter geluk. Per saldo levert het een beter resultaat. Maar dat neemt niet weg dat het dus ook zijn nadelen heeft. Dat zie je ook duidelijk bij het krijgen van kinderen. Vroeger was daarin geen keus. Mijn generatie vertrok vroegtijdig naar het stadhuis. Dat had dus allerlei onprettige bijverschijnselen. Nu kun je wél kiezen en daar wordt dan ook wat over getobd. Een heleboel vrouwen zijn bezig met de vragen: kindje ja, kindje nee, kindje meer, kindje met wie? En voor sommigen is de trein alweer voorbij. Dat zijn dan kosten, maar het betekent wel dat het overgrote deel van de kinderen zeer gewenst is. Uiteindelijk legt dat een groter gewicht in de schaal dan die paar jaar getob.

In *collectivistische* maatschappijen kun je je maar beter niet bewust zijn van wat je wilt, want het kan toch niet. In de collectivistische samenleving is - vaak al bij de geboorte - voor je gekozen en het probleem is, dat je je daarin moet schikken. Je moet netjes meelopen en niet al te zeer laten blijken dat het je eigenlijk niet bevalt. Wat dat betreft is Japan een heel mooie vergelijking. Even rijk als wij, maar nog een heel collectivistische samenleving, sterk ingebed in rollen. Je bent een rol en je hebt niet zoveel te kiezen. Per saldo zijn mensen daar een punt minder gelukkig dan wij. Die keuzevrijheid is bij ons natuurlijk ook beperkt. Iedereen wil toch graag een eigen woning hebben. Liefst een eigen autootje. Nou ja, dan moet je al gaan werken. Het is natuurlijk mogelijk om als een kluizenaar op de hei te gaan zitten, maar dat doet bijna geen hond. Binnen de brede fuik van de moderne samenleving zijn er wel veel *niches* en dat heeft zo zijn nadelen, maar ook voordelen. De meerkeuze

maatschappij levert uiteindelijk meer geluk op, maar je moet wel kunnen kiezen. En ik denk dat die voordelen groter worden naarmate wij langer leven en ons verder ontwikkelen. In die slechte oude tijden leefde men kort en werden we heel erg voorgeprogrammeerd: dat ben je en zo gaat je leven. Heel voorspelbaar. De opvoedingstijd was betrekkelijk kort. Nu gaan we veel langer mee. De leeftijdsfase van ongebonden jeugd heeft zich allengs uitgebreid. Veel mensen zijn nu pas tegen hun dertigste economisch zelfstandig. Het onderwijs is meer algemeen vormend geworden. Er is ook steeds meer zelfbewustzijn. Ook dr. Phil en allerlei reflectieve programma's dragen daar aan bij, en daardoor kunnen we dus ook veel meer dingen doen en krijgt die ontwikkeling ook meer een eigen dynamiek. De kans bestaat dat wat jij op je 20ste wilde redelijk afwijkt van wat je op je 40ste wil. De mensen worden meer divers en worden zich bewuster van hun eigen voorkeuren. Dan is het wel prettig te weten dat je nog een andere kant op kunt. Per levensfase ben je met andere verlangens aan de slag. Dat zie je al een beetje. Je hebt steeds meer keuzes. Als je een ongelukkig huwelijk hebt, is er de keuzemogelijkheid om te scheiden. Het fenomeen van de tweede carrière en de 'tweede leg', dat hoort er ook bij.

Persoonlijk verlangen

De bijnaam 'geluksprofessor' vind ik leuk, want dat is precies waar het over gaat. De journalistiek is meestal erg goed in het vinden van trefzekere bewoordingen en het klopt gewoon. Er zijn collega's die zeggen dat je het woord *geluk* niet moet gebruiken, maar *subjectief welzijn*. Onzin, want wat het spannend maakt is juist die geluksvraag. Niet een omzichtig verhaal eromheen. Er zijn ook een aantal *geluksgoeroes*. Die zeggen dat je van een dieet van wortelsap en meditatie gelukkig wordt. Soms denken mensen dat ik aan persoonlijk advies doe. Dat is het enige nadeel ervan. Ik voel me zeker een gelukkig mens. Maar dat was ik ook zonder dat geluksonderzoek wel geweest, denk ik. Ik kom op het ogenblik aardig aan mijn trekken.

Als je het dan hebt over verlangen en ik kijk terug op mijn middelbare schooltijd, dan zie ik dat ik toch wat neer wilde zetten. In die tijd kristalliseerde zich al uit wat ik later wilde worden, getekend door de *standenmaatschappij* van toen. Ik wilde in ieder geval iets worden en niet uit mijn stand vallen. Mijn vader was leraar, een keurige stand. De familie had ook een opwaartse mars gemaakt. Van turfsteker naar kroegbaas. En leraar was dan natuurlijk het hoogste wat je kon bereiken. Zeker in de jaren vijftig. Toen had het beroep wat meer aanzien dan het nu heeft en ik voelde me toch wel geroepen om in die stand te blijven. Afhaken of falen was een schrikbeeld. Mijn vader was politiek actief. Dat vond ik interessant. Het idee om belangrijk te zijn, dat sprak ook wel aan. Nou was ik niet zo'n held op school. Ik ben twee keer blijven zitten. Het ging allemaal niet zo daverend. Maar ik wilde wel in de politiek en was als middelbare scholier al lid van de Europese beweging. Vooral het spel interesseerde me. Ik had vage ideeën over de inhoud. Zoals sommige jongens in de sport willen, anderen in zaken - het dondert niet wat - sprak mij dat politieke aan. Mijn vader ging er helemaal in op. Hij was een voorloper van Fortuyn, in een rechtse splinterpartij. Voornamelijk goed in elkaar afmaken. Maar ik zag ook zijn gedrevenheid. Debatteren vond ik leuk. Ik was geïnteresseerd in maatschappelijke vraagstukken, zoals de apartheid. En ik was tegen het zuilenstelsel. Wat ik nou precies wilde wist ik niet. Iets in het bestuur en belangrijk. Pas later kreeg ik een missionaire drang om de maatschappij te verbeteren. Dat paste, als je het achteraf bekijkt, naadloos in de jaren zestig. Dat leefde bij mij sterk. Je zou het een protestantse ethiek kunnen noemen. Je hebt een opdracht in het leven. Je moet wat neerzetten, maar ik wist alleen niet wat. Dus ik had wel een verlangen, maar geen doel erbij. Ik had wel een drive en een grote bek. En ik wilde iets met politiek en bestuur.

Wat sociologie was drong pas goed tot me door toen ik in het leger zat. Toen begon

ik het ook interessant te vinden. Het leger was voor mij een cultuurschok. Dan ervaar je hoezeer maatschappijen kunnen verschillen. Ik ben daarna sociologie gaan studeren en heb uiteindelijk hier in Rotterdam *bestuursociologie* gedaan. Helemaal volgens plan. Want in de stand blijf je door in ieder geval te gaan studeren. Een beroepskeuzeadviseur van het leger vond me geschikter voor de kaderopleiding van de PTT, en dat was HBO niveau. Maar dat vond ik toch wel een afgang. Toen heb ik me nog een keer laten testen en bleek ik wel geschikt te zijn voor de universiteit. Ik kon beter geen natuurkunde studeren, maar rechten en sociologie moest toch kunnen. Ik heb toen flink wat kolen op het vuur gegooid, want ik wilde geen zeperd halen. Tot mijn verbazing werd ik zelfs tot student-assistent benoemd bij de vakgroep *empirische sociologie*. En ik begon wetenschap toen ook best aardig te vinden.

Het onderwerp geluk zat in de lucht en sloot aan bij de sociologie. Je studeert sociologie om de maatschappij te begrijpen. Waarom doe je dat? Om de maatschappij te verbeteren. Hoe moet dat dan? Nou, links zijn was in die tijd goed en de goede samenleving was dus rood van kleur. Ik was in die tijd wel minder rechts dan mijn vader, maar was nog altijd het midden niet gepasseerd. Ik voelde me meer aangesproken door het idee dat een maatschappij vooral leefbaar moet zijn, dat mensen er gelukkig zijn. Ik had bij sociale filosofie over het *utilitarisme* gehoord: een filosofische stroming die streefde naar het grootste geluk voor het grootste aantal. Ik ging toen op zoek naar onderzoek over geluk, want ik wou weten hoe je kunt meten welke samenleving het meeste geluk oplevert. Maar dat kun je niet meten, zeiden de dienstdoende hoogleraren. Dat vond ik geen overtuigend verhaal. Bovendien wilde ik ook graag een beetje dwarsliggen. Dat boeide me en ik had er veel kroeggesprekken over. Daarmee had ik een leuk onderwerp voor een *paper*. Ik heb toen zo'n 20 artikelen bij elkaar gehaald en in 1968 een werkstuk over geluk geschreven. Ik vond dat ook leuk hoor!

Ruuts ogen stralen als die herinnering verder tot leven komt. Hij zit niet langer onderuit, maar schuift nu naar de punt van zijn stoel. 'Literatuur bekijken en een beetje op een rijtje leggen, dat vond ik leuker dan met enquêtes langs de deur gaan. Van dat werkstuk heb ik een artikel gemaakt en dat kreeg ik in de *Sociologische Gids. Intermediair* pikte dat vervolgens weer op. Dus als nog-niet-afgestudeerd studentje liep ik ineens naast mijn schoenen.

Die onderwerpkeuze was natuurlijk niet toevallig, want rond die tijd ontstond in Nederland de discussie over: welvaart of welzijn? Na de succesvolle wederopbouw na de Tweede Wereldoorlog vroeg men zich af: is dit nu alles? Het was ook een tijd waarin een aantal bewegingen op kwamen. De *groene beweging*, onder andere via *provo*. Tegelijkertijd een *herradicalisering* van de PvdA: '10 over rood' en 'nieuw links'. Welvaart was geen welzijn, want het was pas echt leuk als het ook gelijk verdeeld was. Oeverloze discussies over de grondpolitiek. Tegelijkertijd was er een *liberaliseringbeweging* die zich vooral in de seksualiteit en relaties uitte. In die beweging was ik inmiddels ook verzeild geraakt. Het zijn eigenlijk twee sporen die vanuit die jaren zestiger liepen. Ten eerste: welzijn en geluk, wat is dat nou? En als tweede de strijd om de *seksuele hervorming*. De NVSH (Nederlandse Vereniging voor Seksuele Hervorming, red.) bestond al, maar kreeg in die tijd een nieuw elan. Daar heb ik ook echt in gefunctioneerd. Ik was lid van de NVSH en was voor die seksuele hervorming. Ik heb hier op de universiteit een *teach-in* georganiseerd, die heette '10 over bloot'. Met revolutionaire voorstellen dat het mogelijk moest zijn om in studentenflats te neuken.' Ruut begint nu hard te lachen.' Dat werd me niet in dank afgenomen, maar dat geeft het klimaat aan. Dat kon toen niet. Prostitutie mocht ook niet, abortus al helemaal niet. Ik ben later ook echt in de abortusstrijd verzeild geraakt. Ook via een persoonlijke ervaring.

Mijn vriendin raakte zwanger, maar ik was een van de weinigen die de dans wist te ontspringen. Toen dacht ik: nu heb ik toch het doel waar ik al een tijd naar zoek. Ik ga mij inzetten voor de hervorming van de abortus. Mijn voorbeeld daarbij was de Engelse Abortion Law Reform Association. Ik zocht alleen een ingang en die kwam wonderwel snel, want via de NVSH hoorde ik dat er een groep artsen was die probeerden een abortuskliniek te stichten. Ik werd lid van het bestuur, belast met de politieke *lobby*. Daarbij had ik profijt van een boek dat ik net in mijn opleiding had gelezen: *Les groupes de pression*. Een boek over hoe lobbyen werkt. Dat boekje heb ik gewoon bladzijde voor bladzijde toegepast. Het paste in die tijd. Stimezo (Stichting voor medisch verantwoorde zwangerschapsonderbreking, red.) werd net opgericht, met allemaal fondsen en televisieacties.

De mogelijkheid kwam toen in mij op om in het vak verder door te gaan. Sociologie groeide als kool en verschillende student-assistenten werden tot medewerker benoemd. Wentholt belde mij toen of ik bij hem medewerker wilde worden. Dat was ook een optie. Ik dacht: ik doe dat eventjes een paar jaar, dan promoveer ik en dan kan ik daarna mooi de ambtenarij in. De ambtenarij stond voor: politiek en regelen. Doenerigheid. Verzorgingsstaat. De overheid bouwt een betere staat, lost problemen op. De publieke zaak dienen. De omgeving bepaalde dat ook, want mijn toenmalige vriendin was behoorlijk links. Dus commerciële zaken kon niet.

Dat medewerkerschap viel me behoorlijk tegen. Ik moest voor de klas staan en sociale psychologie geven, terwijl ik daar niet voor opgeleid was. Ik was daarnaast maatschappelijk actief. Eigenlijk ben ik een pragmatisch barricademens. Die abortusstrijd was fulltime. Nu kon je dat in die tijd rustig naast je universitaire baan doen. Sterker nog: in je universitaire baan! Er bleef wel minder tijd over voor een proefschrift. Er kwamen ook nog kinderen. Mijn eerste proefschrift ging niet door. Ik zou aanvankelijk promoveren op een bestuurssociologisch onderwerp: het imago van de overheid. De vraag: waarom vinden wij ambtenaren duf? Ik kreeg steeds meer het idee dat er iets waars zat in dat stereotype. Dat drukte ook de pret een beetje. Ik heb daar anderhalf jaar mee geworsteld, terwijl ondertussen in die abortusstrijd spannende dingen gebeurden. Klinieken kwamen als paddestoelen uit de grond en ik was voorzitter van de koepel Stimezo Nederland. We geraakten in het wetgevingstraject. Enig hoor, een hartstikke leuke tijd! Alle onderzoekstijd besteedde ik daaraan.

'Ruut wijst weer op het eerder getekende model.' Dat is dus een goed voorbeeld van een doel dat ik in die tijd had en dat dus niet strookte met mijn werkelijke verlangen. Mijn doel, promoveren op ambtenarij, vond ik helemaal niet leuk. Dat heb ik op een gegeven moment dan ook laten vallen. Ik had inmiddels de leuke kanten van het academische bestaan gezien. Al die mensen in mijn omgeving waren politiek actief. Dan kun je echt vechten over de dingen die je leuk vindt in plaats van dat je alleen ballenjongen van een ander bent. Ik ontdekte dat dit helemaal zo'n foute positie niet was. Ik moest natuurlijk nog wel promoveren. Dat viel wel tegen in het begin. Toen heb ik besloten te promoveren op het onderwerp 'geluk'. In feite ben ik nu al ruim dertig jaar bezig met het thema geluk. Al heeft het ook een tijd vrijwel stil gelegen. Toen de abortusstrijd min of meer was gestreden ben ik meer in de wetenschap doorgedaan.

Zelf heb ik eigenlijk niet zo gek veel van die onderzoeken over geluk geleerd. Voor mij zijn het werelden die betrekkelijk ver van elkaar afstaan. Het is niet zo dat ik naar aanleiding van onderzoek eens ga kijken wat ik daar nou zelf eigenlijk mee kan gaan doen. Ik doe het ook niet zozeer vanuit een persoonlijke motivatie. Dat verbaast veel mensen. Ik had ook begeistert kunnen raken door het onderzoek naar de achterpoot van de mug. Maar ik houd ervan om ergens lekker mee bezig te zijn. Natuurlijk is dit onderwerp ook extra leuk,

omdat het veel maatschappelijke impact heeft. Dat ik gelukkig ben komt voornamelijk omdat ik daar zo lekker in op kan gaan. Dit wil ik goed afronden en daar hoop ik nog wel een jaar of 10 a 15 mee bezig te zijn. Mijn voornaamste product is de *World Database of Happiness*. Daarin wil ik de resultaten van het onderzoek naar geluk helder op een rijtje zetten. Dat is de goede manier om echt zicht te krijgen op de condities voor geluk. Voor verschillende landen en gezien in de tijd. De maatschappelijke relevantie wordt op het ogenblik steeds duidelijker, want het onderwerp komt steeds meer in discussie. De ideologieën zijn uitverkocht en we vragen ons nu weer af waar het heen moet. Dat idee, dat we moeten inzetten op leefbaarheid van de samenleving, wint aan kracht. In toenemende mate komt bij kwesties aan de orde wat het effect ervan is op geluk. Bijvoorbeeld bij de vraag: moeten we nou verder groeien ten koste van het milieu? Ja, daar worden we niet echt gelukkiger van. Het is geen doorslaggevend argument in de politiek, maar het is wel op tafel gekomen. Een aantal leidinggevende economen ziet geluk nu als een manifestatie van hun kernbegrip 'nut'. Wat ik als puberstudent voor ogen had, lijkt nu een beetje te gebeuren. Het is een deel van de discussie en veel meer zal het nooit worden, denk ik. Prima.

Mijn positie in Nederland is redelijk uniek. Ik heb een collega in Amerika, Ed Diener, een sociaal psycholoog. Zijn koninkrijk is nog iets groter dan het mijne. Hij heeft een hele schaar aan goede promovendi. Ik eigenlijk niet, maar mijn troef is die database. Er is ook in toenemende mate concurrentie en dat is nou juist zo leuk. Steeds meer mensen gaan zich met geluk bemoeien. Als het onderwerp met jezelf dood gaat, heb je het toch niet goed gedaan.

Het doel van mijn onderzoek naar geluk was aanvankelijk om beleidsmakers te laten zien waarmee het grootste geluk voor het grootste aantal kan worden bereikt: ondersteuning van *public choice*. Een van mijn ambities - en daar zie ik ook grote mogelijkheden - is om feiten boven water te krijgen die van belang zijn voor persoonlijke levenskeuzes: voor *private choice* dus. Ik wil laten zien wat de effecten van levenskeuzes zijn voor het geluk op langere termijn, bijvoorbeeld als je vroeg met pensioen gaat, of als je besluit kinderen te willen krijgen, of als je een baan neemt waarvoor je veel verder moet rijden. Dat heeft allemaal effecten die we inmiddels kunnen kwantificeren. Het is toch verdomd handig als je een bepaalde keuze moet maken, dat je dan weet hoe die uitpakt voor de gemiddelde Nederlander. Dat kun je vergelijken met onderzoek naar gezondheid. Je krijgt dan systematisch goed verzamelde informatie over wat mensen zoals jij en ik overkomt als ze dit of dat doen. Dat is ook een functie. In die database verzamel ik de informatie waar je dat uit kunt halen. Dat databestand breidt zich langzaam uit. Een Postbus 51-achtige folder is - gezien de verschillendheid van onderwerpen - niet zo gauw te maken. En het is ook niet het probleem om die informatie op een goede manier over de toonbank te krijgen. De zogenaamde *lifestyle-pers* zit er bovenop. Het probleem is om die informatie te verkrijgen. Ik scharrel voornamelijk bij elkaar wat anderen hebben gedaan. Net als dat *paper* indertijd, maar dan op veel grotere schaal. Ik probeer dat in hapklare brokken - de terminologische verschillen eruit gehaald, en redelijk begrijpbaar - in een database op te bouwen. Journalisten, opleiders, mensen in de sfeer van *lifecoaching* zijn mijn gebruikers. Ik heb momenteel wel het sterke verlangen om nog een flinke tijd met mijn geluksonderzoek door te gaan en om de mensheid een mooie database na te laten. Ik ben me dat verlangen zeer bewust; het is ook een doel.'

We grijpen even terug op een recent gevoerde discussie in *de Volkskrant* en geven aan dat het onderwerp het goed doet in de media. Ruut beaamt dat. 'Denk aan de lifestylepagina's in kranten, en aan tijdschriften als *Ouders van nu* en *Psychologie Magazine*. Maar je vindt ook veel daarover in *Libelle*. Zoals de steeds terugkerende vraag: moet je nou

kinderen nemen of niet? Het blijkt niet zo te zijn, dat je ongelukkiger wordt als je geen kinderen hebt. Sterker nog: voor de meeste mensen is het zo dat je er een klein stukje geluk op inlevert. Als je ouder wordt, dan compenseert dat weer een beetje. Bezint eer ge begint, dan kan het ook niet zo tegenvallen en kunnen mensen een verantwoorde keuze maken. Denk in ieder geval nooit dat je daarmee je geluk koopt. De nadelen wegen ertegen op. En dan nog ben ik niet bang dat de wereld uitsterft. Er zullen altijd mensen zijn die zeggen: ik weet dat het geen rozengeur en maneschijn is, maar ik begin er toch aan.'

Bekommerd geluk

We maken een uitstapje in de tijd.

In de jaren vijftig kon je gelukkig zijn met tien pelpinda's op een krant. *Toen was geluk heel gewoon*. Maar als thema stond geluk minder voorop, omdat er veel nijpender problemen waren. Dekolonisering, oorlog, alles stond in het teken van het oplossen daarvan. De vraag: waar word je nou eigenlijk gelukkig van, komt pas op wanneer de meest evidente gebreken zijn verdwenen. De vraag naar informatie over geluk vloeit voort uit het ontstaan van een meerkeuze maatschappij. Als je zelf kunt kiezen, ga je je ook afvragen: waar word ik nou het gelukkigst van?

Dat is één ding. Het andere zijn de beelden over situaties die geluksbevorderend zijn. Om psychologische redenen hebben we de algemene neiging om het verleden te verheerlijken. We weten immers dat het goed is afgelopen. Herinneringen zijn altijd selectief. Kijk eens naar je familiealbum. Je ziet alleen maar leuke verjaardagen, van vervelende situaties worden geen foto's gemaakt. Bij de meeste mensen zijn de herinneringen tamelijk positief. Het heden heeft zijn onzekerheden. Het verleden idealiseren we.

Ik geloof persoonlijk in *vooruitgang*. Een typisch bijverschijnsel van vooruitgang is, dat het wel degelijk vooruit gaat, maar dat iedereen toch denkt dat het vroeger beter was. Meer sociologische redenen daarvoor zijn, dat bepaalde partijen problemen uitvergroten en daar gewoon hun brood mee verdienen. Dat zijn journalisten, sociologen en politici. Zij leven bij problemen. Je kunt de krant niet open slaan of er is een probleem. Daardoor denken mensen dat het hier treurig is. Eén van de consequenties daarvan is, dat je in alle westerse landen ziet, dat de mensen denken dat ze gelukkiger zijn dan gemiddeld. Van zichzelf weten ze hoe gelukkig ze zijn. En als ze om zich heen kijken, kunnen ze dat bij anderen bijna niet voorstellen. In de krant overdrijven we de ellende. Eigenlijk zijn we juist gelukkiger, omdat we zoveel slecht nieuws voorgeschoteld krijgen.

Eén van de kritieken op het streven naar geluk is, dat mensen blind worden, de *brave new world*, gezapige Soma-gebruikers die helemaal geen idee hebben van wat er gebeurt. Dat is niet de realiteit van geluk, hier in onze samenleving. Je zou dus beter kunnen spreken over *bekommerd geluk*. Mensen zijn behoorlijk bezorgd over de samenleving en steeds aan het kiezen. Dat geeft best een behoorlijk rendement, maar niet zonder zorgen.

Het geluk van Amerikanen neemt af, zegt Richard Layard. Met hem speel ik een wedstrijd. Ik vind hem een cultuurpessimist. *Waarom zijn wij niet gelukkig?* heet z'n laatste boek. Onzin. De gemiddelde score ligt tussen de 7 en de 8. We zijn wél gelukkig! Dan is de volgende vraag: neemt het toe, of neemt het af? Die toename van geluk in westerse landen is niet heel erg spectaculair. In landen die al gelukkig waren, is niet zoveel meer te halen. Ik heb vrij overtuigend kunnen aantonen dat het omhoog gaat. In Europa met 0,008% per jaar. In de VS met 0,006%; maar er zit wel degelijk een stijging in. De laatste vijftig jaar zijn we ongeveer 0,4 punt opgeschoven. Momenteel geven mensen in moderne landen hun leven een

rapportcijfer tussen de 7 en 8. Als de trend nog eens honderd jaar doorgaat eindigen we tussen de 8 en 9. En dat is ongeveer wat maximaal haalbaar is. Het is niet voorstelbaar dat we een samenleving krijgen waar het gemiddelde geluk een 10 is.

Layard beweert dat het aantal sociale contacten afneemt. Dat vraag ik mij af. Nu zijn die er via internet. Sommige netwerken zijn gekrompen; dat is makkelijker te meten dan de intensiteit ervan. Het is net zo als met het huwelijk. We leven minder lang samen met dezelfde partner, maar wel intensiever. Dat we vaker van partner wisselen, maakt ook grotere intensiteit mogelijk. Ik kan me voorstellen dat aan mensen die hun contacten uitsluitend via internet hebben - zoals Japanse kinderen die zich helemaal opsluiten - echt wel een schroefje los zit. Maar de afname van geluk vind ik een broodje-aap-verhaal.'

Ruut geeft aan dat over het onderwerp zoveel te zeggen is, dat we makkelijk nog een middag door kunnen gaan. Toch moeten we tot een afronding komen. Een samenvatting of credo wellicht?

'Ik heb niet een boerenwijsheid, waarin dit nu allemaal is samen te vatten, maar ik geloof wel dat je geluk niet vindt door op je rug op het strand te blijven liggen. Geluk is toch een bijverschijnsel van 'lekker draaien', van 'zinnvolle bezigheid'. Geluk moet je doen! Geluk komt niet voort uit passieve consumptie. Dat verveelt. Geluk is een signaalmechanisme - net zoiets als honger - een metasignaal dat aangeeft hoe goed het met je gaat. Het moet niet te veilig zijn. Als er uitdagingen zijn die je scherp houden en er zijn ook wat soortgenoten in de buurt, dan is een kinderhand gauw gevuld.'