

RUUT VEENHOVEN

‘Geluk kun je leren’

Hij is onze enige professor in geluk. Sterker nog, ook internationaal kun je bijna zeggen dat hij het vakgebied heeft uitgevonden. Al sinds 1970 doet Ruut Veenhoven (57) onderzoek naar wat ons gelukkig maakt. Hij is socioloog en seksuoloog en doceert aan de universiteit van Utrecht en Rotterdam. Op internet is hij bovendien directeur van de World Database of Happiness, waarin alle studies naar geluk hij elkaar gebracht worden. Een goede gesprekspartner dus. Iemand met antwoord op alle belangrijke vragen in het leven. Zou je zo zeggen. Terwijl ik de eerste vraag al zo moeilijk vind om te beantwoorden. Namelijk: wat is geluk?

Ruut Veenhoven: “Geluk is natuurlijk een lastig woord. Iedereen verstaat er iets anders onder en onze taal zit vol verwijzingen: het Ware Geluk, geluk hebben, lang en gelukkig, je mag van geluk spreken. In het algemeen zien wij geluk als levensvoldoening. Dat kun je op twee manieren bekijken. In de vergelijking, dus: ‘Wat is een ideaal leven en hoe dichtbij kom ik?’ Dat heeft de smaak van tevredenheid. De tweede mogelijkheid is een

emotionele waardering: ‘Hoe prettig voel ik me?’ In de loop van de jaren dat ik onderzoek doe naar geluk, heb ik gemerkt dat die laatste manier domineert. Vergelijken doen we eigenlijk altijd als laatste. Op de vraag: ‘Ben je gelukkig?’ kijken we eerst hoe we ons voelen. Maar het blijft een moeilijk punt. Wat voor jou geluk is, is dat wellicht niet voor mij.’

Maakt geld gelukkig?

“Uit onderzoek blijkt dat geld weinig effect heeft. Rijke mensen zijn niet gelukkiger dan arme mensen. Met uitzondering van de bijstandsmoeder, maar

Geld maakt niet gelukkig. Maar wat dan wel? Als er iemand is die antwoord weet op die vraag, dan is het wel professor Ruut Veenhoven. Hij doet al dertig jaar onderzoek naar geluk.



INTERVIEW

een goed teken. We worden assertiever, pakken het probleem aan. En daar knappen we van op.”

Maakt het uit of je samenwoont of alleenstaand bent?

“Alleen zijn is wel een reden voor ongeluk. Hoewel dat de laatste jaren zeker veranderd is. Vroeger was een ‘ouwe vrijster’ zielig, zo werd ze ook bekeken. In de jaren zestig veranderde dat. De ‘swingende vrijgezel’ was benijdenswaardig want hij had vrijheid en daar begonnen we op dat moment net aan te ruiken. De stereotype veranderde, maar de praktijk gaf een ander beeld te zien. Het verschil in geluk tussen stellen en alleenstaanden is alleen maar groter geworden. Dat is ook logisch. Doordat we eerder gaan samenwonen, is het veel makkelijker dan vroeger om een stel te worden. Als je nu alleen bent, heb je sneller het gevoel dat er iets mis met je is. Alleenstaanden staan nu veel meer alleen. Verder is hethuwelijk selectiever geworden. We kiezen elkaar tegenwoordig uit op psychologische gronden, en één daarvan is geluk. Het is leuker om meteen opgewekt mens op de bank te zitten dan met iemand die constant depressief is. Op psychologisch gebied moeten we aan hogere verwachtingen voldoen. Vrolijk zijn, goed kunnen communiceren, assertief zijn. En dat allemaal tegelijk. Die eigenschappen zijn niet alleen voorwaarde om het in het huwelijk een beetje leuk te doen, maar ook daarbuiten. Daardoor krijg je een scherpere selectie van ongelukkige mensen. Als je niet aan de eisen voldoet, val je overal buiten de boot.”

‘Kinderen kunnen het huwelijksgeluk behoorlijk bederven’

Hoe komt het dat wij zo gelukkig zijn?

“Om te beginnen biedt onze samenleving wat je minimaal nodig hebt. Eten, drinken, veiligheid, overzichtelijkheid, rechtszekerheid.



Die basis is goed, maar daar komt nog bovenop dat we een grote mate van vrijheid hebben. We zitten dichtbij het humanistisch ideaal van het zelf kunnen inrichten van je leven. Je kunt kiezen welk beroep

je gaat uitoefenen, waar je gaat wonen, wie je partner wordt, of je kinderen krijgt en zo ja, hoeveel, wie je vrienden worden. Daarmee wordt de kans groot dat je een levensstijl krijgt die bij jou past. En we zijn ook geschikt gemaakt om in die meerkeuzesamenleving te leven. Door onderwijs en opvoeding hebben we geleerd om zelfstandig te zijn, na te denken, onze mening te verwoorden, te overleggen en keuzes te maken. Daarnaast hebben we in Nederland, net als in veel andere ontwikkelde landen, een ‘verlengde jeugd’. Kinderen betreden de volwassen wereld niet op hun achttiende, maar pas een jaar of zeven later, als ze zijn uitgestudeerd. In die periode kun je experimenteren, uitzoeken wie je bent en wat je wilt in het leven. Dan verbaast het niet dat velen uiteindelijk goed terecht komen.”

Vandaar al die zelfhulpboeken, het toegenomen bezoek aan de RIAGG ‘s en de populariteit van de probleemrubrieken in de tijdschriften.

“Ongeluk leidt tot ongeluk. Dus moet je zorgen dat je jezelf daar weer bovenuit tilt, want anders wordt het een vicieuze cirkel. Nederlanders hebben geleerd om niet te blijven tobben. Het is dus geen slecht, maar juist

Hoe hoog staat Nederland genoteerd in het rijtje van gelukkige landen?

“IJsland staat bovenaan, gevolgd door Ierland, Nederland, Australië, Noorwegen, Zweden, Denemarken, Canada, de Verenigde Staten. Het ongelukkigst zijn de landen met dictaturen. En de

oude ‘tweede wereld’, Rusland en zo. In de Balkan is het nu ook niet vrolijk, evenmin als in Afrika.”

Dat is dus een heftig pleidooi voor keuzevrijheid en democratie?

“Mits dat samengaat met een goed opleidingsniveau. Landen waar alleen de tafel van acht op school wordt geleerd, en niet hoe je in het leven moet staan, worden daar niet gelukkiger van. Kijk maar naar veel Zuid-Amerikaanse landen. Blijkbaar is vrijheid iets waar je mee moet leren omgaan.”

Als het te leren is, zou dat betekenen dat in principe iedereen gelukkig kan worden.

“Ja, in ieder geval de meeste mensen. Maar als je in deze meerkeuzemaatschappij geen stabiel gemoed hebt en niet stevig in je schoenen staat, is het moeilijk afgewogen keuzes te maken. En dat leidt dan weer tot ongeluk. Want als je niet goed kunt kiezen, raak je in de war en daar kan een mens ongelukkig van worden.”

Met andere woorden: keuzevrijheid heeft ook een groot nadeel. Namelijk dat je moet kiezen.

“Ja en dat is vooral lastig bij partnerkeuze. Als je in een wereld leeft waarin je door je oom gekoppeld wordt aan de dochter van de slager, is dat misschien vervelend, maar ben je wel van een probleem af. In onze maatschappij moet je iemand versieren en sterker nog, vasthouden. Sommige mensen zijn daar niet zo goed in. Die zijn dus vaak alleen. En zeker in een geïndividualiseerde samenleving als de onze is een partner belangrijk voor je geluk. Wij hebben de sociale zekerheid van families, kasten, dorpen niet meer. Wij hebben onze partner hard nodig.”

Vinden wij geluk eigenlijk iets om na te streven?

“Daar wordt verschillend over gedacht. Er is een stroming die zegt dat geluk op z’n best een toegift is; dat het in het leven gaat om hogere zaken. Een goed mens zijn bijvoorbeeld, voor God of voor de maatschappij. Er zijn ook mensen die denken dat je van geluk egoïstisch wordt en minder gevoelig voor het leed van anderen. Geluk zou leiden tot navelstaren en een gebrek aan verantwoordelijkheid. Als dat zo is, hebben we een probleem. Dan moeten we kiezen tussen goede of gelukkige mensen. Maar uit onderzoek blijkt dat helemaal niet. Gelukkige mensen doen het beter in relaties en staan opener voor de problemen van anderen. Ze doen meer in verenigingen, geven meer bij collectes. Geluk leidt tot delen. En tot activiteit. Dus het goede blijkt vaak met het gelukkige te sporen. Het is best te combineren.”

Willen we niet te veel? Moeten we de zucht naar geluk niet wat inperken?

“Af en toe mogen we best vragen om een onsje minder. Er zijn veel mensen die vrijwillig een deel van hun eigen geluk, soms tijdelijk, opofferen. En dan heb ik het niet alleen over de Mandela’s en zo. Ook de vrouw die besluit voor haar oude moeder te gaan zorgen, doet dat. Geluk is niet altijd ons hoogste streven. Ook rechtvaardigheid vinden we belangrijk, een moreel goed mens zijn, het geluk van anderen. Wij wegen constant. Geluk in de ene hand, de andere belangrijke waarde in de andere. En dan hangt het af van je morele waarden wat je kiest. Want soms kan geluk de immorele keuze zijn. Mensen weten vaak best hoe ze gelukkig moeten zijn en kiezen daar toch niet voor. Omdat ze niet kies vinden of omdat anderen daardoor geschaad zouden worden. Meestal maken mensen een deal met zichzelf. Kijken hoe ze én zelf zo gelukkig mogelijk kunnen worden én tegelijk het goede kunnen doen. We schipperen.”

Maakt leeftijd een verschil in geluk?

“Tijdens hun jeugd zijn mensen behoorlijk tevreden. Op het moment dat ze het ware leven van

werken en kinderen krijgen betreden, wordt dat iets minder. Na hun pensioen begint dat gevoel langzaam weer omhoog te kruipen, tot op zeer hoge leeftijd. Rond de zeventig ben je weer net zo gelukkig als een zestienjarige. Maar pas op, geluk betekent wel levensvoldoening. En hoe ouder mensen zijn, hoe meer ze hun leven als geheel bekijken en tot de conclusie komen dat ze tevreden zijn. We weten niet precies waarom dat zo is, maar één theorie is pure dankbaarheid dat ze er nog zijn en dat hun leven over het algemeen goed verlopen is. Als je in onderzoek gaat kijken naar hoe ouderen zich voelen, zie je een licht aflopende lijn. Hoe ouder, hoe minder plezierig ze zich voelen.”

Bestaan er in de mate van geluk behalve leeftijds verschillen ook sekseverschillen?

“Naarmate mannen ouder worden, worden ze gelukkiger. Bij vrouwen is dat net andersom. Dat heeft te maken met de huwelijksmarkt. Oudere mannen hebben meer keus in partners, en zoals we hebben gezien is een partner goed voor je geluk. Als je van plan bent om heel oud te worden, kun je het best een man zijn. Maar vrouwen zijn eerder in hun leven gelukkiger dan mannen. Omdat ze eerder volwassen zijn en dus eerder op de relatiemarkt komen. Als je het op een grafieklijn afzet, kruisen mannen en vrouwen elkaar zo rond hun veertigste jaar. Daarna gaat het schuiven. Tegen vrouwen zou je dus kunnen zeggen: geniet ervan nu het nog kan. En tegen mannen: rustig aan, het wordt vanzelf beter.”

Dat vind ik als vrouw geen vrolijk makende gedachte.

“Er is een stroming die zegt dat geluk op zijn best een toegift is”

“Vrouwen worden na hun veertigste niet ongelukkig, alleen minder gelukkig. Als je het uitrekent in het aantal gelukkige jaren, gaan vrouwen er toch met de beker vandoor.”

Maakt het hebben van kinderen nog verschil in de geluksbeleving?

“Kinderen doen eerder afbreuk aan je levensgeluk dan dat ze er iets aan toevoegen. Eigenlijk de hele tijd dat ze er zijn. Paren zonder kinderen zijn gelukkiger dan paren met. Zelfs als je geen kinderen hebt omdat je ze niet kunt krijgen. Kinderen kunnen huwelijks-

geluk behoorlijk bederven.

Die kinderen zijn dan wel leuk, maar je hebt aanmerkelijk minder plezier van je partner. Dat verschil wordt trouwens vooral gevoeld in geëmancipeerde kring, want daar hebben kinderen een groter effect op de huwelijksrelatie. Als mensen ouder worden en de kinderen uit huis



gaan, komen ze weer bijna op het geluksniveau van kinderloze stellen. Hun gezondheid blijkt dan wel achteruit te zijn gegaan. Van kinderen slijt je blijkaar. Tot op je negentigste. Dan worden mensen mét kinderen opeens gelukkiger dan mensen zonder. Begrijpelijk, want een voorwaarde voor geluk is contact. En kinderen zijn voor oude mensen een contactgarantie. Kinderloze mensen hebben alleen hun vriendennetwerk, en die vrienden zijn oud, dus aan het sterven.”

Maar als je niet echt heel oud wordt, heb je niks aan kinderen. Eigenlijk kun je ze voor je geluk beter niet krijgen.

“Nee.”

Kun je zeggen dat het goed is voor een maatschappij als haar burgers gelukkig zijn?

“Ja, zeker als je ervan uit gaat dat gelukkige mensen ook goede burgers zijn. Er blijkt uit onderzoek een duidelijke relatie tussen geluk en tolerantie. Als mensen ongelukkig zijn, trappen ze naar beneden. Ongeluk levert racisme op en haat. Dergelijk gedrag beperkt weer de mogelijkheden van de maatschappij. Want door geweld krijgen we meer politie op straat en daardoor minder bewegingsvrijheid. En dat is evenmin goed voor het geluk van de anderen.”

Wat is voor u het belangrijkste dat dertig jaar onderzoek naar geluk heeft opgeleverd?

“Vroeger dachten we altijd dat geluk relatief was. Een kwestie van vergelijking: hoe meer we hebben, hoe meer we willen. Volgens die theorie zouden we dus altijd even ongelukkig blijven. Maar uit onderzoek blijkt het tegendeel. Hoe meer vrijheid, welvaart, tolerantie, et cetera, hoe gelukkiger we worden. Dat vind ik dan ook het belangrijkste dat ik in de afgelopen dertig jaar ontdekt heb. Dat geluk tot op zekere hoogte maakbaar is. Maatschappelijk, maar ook psychologisch. Want het blijkt dat je geluk kunt leren. Mensen zien wat ze fout hebben gedaan en verbeteren dat. Hoopvolle gedachten. Zelfs voor een wetenschapper.”