

'Ongelukkige mensen hou je altijd'

Interview Coen van Beelen

Wat is geluk nu eigenlijk? Als er iets is wat Ruut Veenhoven gedurende zijn carrière veel heeft moeten uitleggen, dan is het dat. Woensdag gaat hij erover in debat.

Hij is de enige persoon in ons land die zich met recht 'geluksprofessor' kan noemen. Ruut Veenhoven (1942), van huis uit socioloog, werkt aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en verdiept zich al meer dan veertig jaar in de wetenschap van het menselijk geluk. Dat je geluk niet kunt meten, is volgens hem onjuist. "Als je, zoals ik, het woord geluk gebruikt in de zin van 'levensvoldoening', valt daar prima een cijfer aan te verbinden."

Hoe komt het dat geluk toch zo'n ongrijpbaar begrip lijkt?

"In het denken over geluk wordt de nadruk gelegd op de omstandigheden die ertoe leiden dat iemand met plezier leeft. De term geluk is daardoor vereenzelvigd geraakt met het recept voor geluk. Alsof gezondheid gelijk zou staan aan het eten van appels. Geluk is daardoor een vaag begrip geworden. Maar dat de omstandigheden voor geluk misschien ongrijpbaar zijn, wil niet zeggen dat we niet weten hoe gelukkig we zijn. Dat geldt ook voor gezondheid, je weet of je je ziek voelt of niet, ook zonder dat je weet waarom."

Welke afweging maken mensen om te bepalen of ze gelukkig zijn?

"We gebruiken twee bronnen van informatie voor geluk. Mensen blijken hun geluk voornamelijk op hun gevoel te baseren, daarna komt pas de verstandelijke beoordeling."

Heeft u na al die jaren onderzoek universele 'regels' kunnen formuleren hoe we zo gelukkig mogelijk kunnen worden?

"De voorwaarden voor geluk zijn tamelijk universeel: mensen hebben bepaalde aangeboren behoeftes, en de natuur stimuleert bevrediging daarvan met een goed gevoel. Allereerst zijn er basisbehoeftes als eten, drinken, warmte en seks. Verder hebben we behoefte aan sociaal contact. Ook kennen wij bepaalde verhoudingen in dat sociale contact. Ik heb nog nooit een oppermug of een chef haring gezien, maar mensen hebben een zekere hiërarchie en zijn van nature geneigd niet onderaan de ladder te willen eindigen, we willen graag een veilige positie. Ten slotte hebben we een aangeboren behoefte onze vermogens te gebruiken. Wij hebben een groot hoofd dus we willen ook graag af en toe een kruiswoordpuzzel maken of viool spelen. Op zich lijkt dat nutteloos; we doen het omdat we het leuk vinden. Indirect bevordert het gebruik van je verstand wel de kans op overleving, want daarmee blijf je scherp."

Maar hoe weet je hoe je die behoeftes het beste kunt bevredigen?

"Bij dieren gaat dat instinctief. Wij moeten het zelf uitvinden. Eten en drinken lukt nog wel, maar hoe vind je nu de juiste partner? En we willen graag ons verstand gebruiken, maar ontdek maar eens een activiteit die een breed spectrum van je vermogens aanspreekt en ook nog eens zinvol genoeg lijkt om lang vol te kunnen houden. Het kost dus moeite om de juiste manier te vinden om die behoeftes te bevredigen. Daardoor zijn mensen in een samenleving met meer keuzevrijheid vaak gelukkiger. Ze hebben het probleem dat ze zelf moeten

uitzoeken welk leven hun past, maar dat zoeken blijkt te lonen. Nederlands zijn gelukkiger dan bijvoorbeeld Japanners, doordat in die samenleving je leven meer door anderen wordt bepaald."

Zijn we hier echt zo gelukkig? Is geluk niet meer als de regenboog: je kunt je erop oriënteren, maar je zult hem nooit bereiken?

"We geven ons leven een rapportcijfer van gemiddeld bijna 8. Dat betekent niet dat we ons leven helemaal ideaal vinden en verder niets meer willen. We blijven streven naar meer en dat houdt ons ook gelukkig, doordat we daarvoor onze vermogens gebruiken. Geluk stimuleert ook tot bezigheid. Het is een signaal dat het goed met je gaat en dat je je dus niet hoeft in te houden."

Wat kunnen we eigenlijk met die wetenschap?

"Behalve gezond, willen mensen ook graag gelukkig zijn. Als je de oorzaken kent, kun je een gelukkiger leven leiden. We weten inmiddels al vrij aardig wat goed is voor de gezondheid en daardoor leven we nu langer dan onze grootouders. Met levensvoldoening kan dat ook. We kunnen nagaan in wat voor samenleving je de grootste kans op geluk hebt en welke levenswijze het meeste geluk oplevert voor bepaalde type mensen. Je kunt niet altijd een 8 maken van ieders leven, maar je kunt het gemiddelde wel opkrikken. Net zoals je de volksgezondheid kunt bevorderen, kun je ook het bevolkingsgeluk stimuleren."

Kunt u een praktisch voorbeeld geven?

"Neem het krijgen van kinderen. We zien overal om ons heen plaatjes van stralende moeders met hun baby's, maar als je dat geluk van jonge ouders onderzoekt, valt het vaak tegen. Gelukkige mensen in een gelukkige relatie zijn wel meer geneigd om kinderen te willen, maar als die er eenmaal zijn gaat er gemiddeld een half puntje van hun levensgeluk af. Dat geldt niet voor iedereen. Mensen die vroeg aan kinderen beginnen leveren bijvoorbeeld meer in dan mensen die er later voor kiezen. Met dit soort informatie kunnen mensen dus betere beslissingen nemen. Een beetje vergelijkbaar met 'snoep verstandig, eet een appel'."

Zijn mensen niet in staat hun definitie van geluk aan te passen als de omstandigheden daar om vragen?

"De definitie blijft altijd hetzelfde: plezier hebben in je leven. Wat je kunt veranderen is de weg die naar dat geluk leidt. Als je gezondheid je in de steek laat, zit een carrière in de sport er niet meer in en moet je wat anders verzinnen. Dat lukt niet iedereen even goed. Sommige mensen hebben niet de flexibiliteit iets anders te doen als de situatie dat verlangt."

Is er een samenleving mogelijk waarin iedereen gelukkig is, of gaat het ene geluk altijd ten koste van het andere?

"Net zoals er altijd zieke mensen zullen zijn, houd je ook altijd ongelukkige mensen. De geïndividualiseerde meerkeuzemaatschappij geeft de vrijheid een levenswijze te kiezen die bij je past, maar er zullen altijd mensen zijn die niet zo goed zijn in kiezen, die steeds weer vallen voor een foute partner en in een verkeerd beroep terechtkomen. Die zijn vaak beter af in een samenleving waarin die keuze door anderen of traditie bepaald wordt. Ik denk dat we maximaal een gemiddelde van 8,5 kunnen halen. Denemarken zit nu op 8,3, Nederland tegen de 8 aan. Er valt zeker nog winst te behalen."

Woensdag 5 maart: Thema-avond 'Wat is Wijsheid. Over geluk'. Met Ruut Veenhoven, Martin van Hees en René van Collem. O.l.v. Colet van der Ven en Daan Roovers. De Nieuwe liefde, Da Costakade 102, Amsterdam. Aanvang 20u, toegang EUR10. Reserveren via www.denieuweliefde.com.