

' Geluk

bepaal je grotendeels zelf '

Gelukkig zijn willen we allemaal. Maar wanneer ben je gelukkig en wanneer niet. Maakt je werk je gelukkig? Is er een recept verkrijgbaar voor geluk? NU'91 ging op zoek naar geluk en sprak met geluksprofessor Ruut Veenhoven.

Wat is geluk?

"Geluk is de subjectieve waardering van je eigen leven als geheel. Ofwel levensvoldoening. Voldoening is vooral een kwestie van gevoel en of je je goed of slecht voelt is een signaal van de natuur. Alle organismen die wat te kiezen hebben moeten weten of ze de juiste keuzes maken en hun gevoel vertelt ze dat." Ruut kijkt naar buiten en wijst naar het park beneden. "Die boom die daar staat heeft weinig te kiezen en ik geloof dan ook niet dat bomen gevoel hebben. Een muis kan wel kiezen om een ander plekje te zoeken en zal zich typisch prettig voelen in een geschikte biotoop."

Is geluk dan een keuze?

"Geluk zelf is geen keuze, maar deels wel een consequentie van keuzen die je maakt. Ik schat dat zo'n 25 % van de verschillen in geluk in Nederland voortkomt uit meer of minder geslaagde keuzen. Verder wordt geluk ook bepaald door dingen waar je geen invloed op hebt. Geluk zit voor een deel in je genen en wordt ook voor een deel bepaald door het nest waarin je geboren wordt. Verder speelt blind toeval ook een rol. Bijvoorbeeld als iemand in je nabije omgeving overlijdt of als de organisatie waarvoor je werkt failliet gaat. Waar je wel

voor kunt kiezen is de opleiding die je volgt, het beroep wat je gaat uitoefenen, je partner. Je kiest er ook voor of je kinderen wilt of niet. Met andere woorden: Geluk bepaal je voor een groot deel zelf door de keuzes die je maakt."

Is er een recept voor geluk?

"We voelen ons prettig als onze natuurlijke behoeften bevredigd worden. Net als andere hogere dieren hebben wij behoefte aan voedsel, veiligheid en seks. Wij zijn groepsdieren en hebben daarom ook behoefte aan gezelschap en enige status. Wat wij ook met andere dieren delen is de behoefte om onze vermogens te gebruiken, bij ons is dat vooral ons verstand. In zoverre is er wel een standaard recept voor geluk. Er zijn echter veel verschillende manieren om invulling te geven aan die behoefte en dus evenzovele recepten voor geluk. Je kunt dat vergelijken met voeding, we hebben allemaal ongeveer dezelfde voedingsstoffen nodig, maar je kunt die op heel verschillende manieren klaarmaken.

Maakt werken gelukkig?

"Mensen die werken zijn gelukkiger dan werkelozen. Dat heeft te maken met de behoefte om je vermogens te kunnen ge-

bruiken. Als je je vermogens niet gebruikt gaan ze achteruit en dat vermindert de kans op overleving. De natuur waarschuwt daarvoor met een onprettig gevoel. Overigens hoeft je niet persé betaald werk te doen om aan de gang te blijven. Je kunt je vermogens ook scherp houden door het runnen van een huishouden of door onbetaald werk."

Maakt geld gelukkig?

"Ik heb onderzoek gedaan naar de relatie tussen welvaarten geluk. Ik heb hierbij gekeken naar verschillen tussen arme en rijke landen en naar rijke en armere mensen. Het blijkt dan dat mensen in rijke landen gelukkiger zijn dan in arme landen. In Nederland is het gemiddelde rapportcijfer voor eigen leven 7,6 en in Zimbabwe maar een 3. Als je naar individueel inkomen en geluk gaat kijken blijkt dat rijke mensen gemiddeld een tikje gelukkiger zijn dan arme mensen. Dat is allemaal niet verrassend. Interessant is wel het gegeven dat de verschillen in geluk niet overal even groot zijn. In Nederland verklaart het inkomen wat mensen ontvangen maar 5 % van de verschillen in geluk. Dat statistische

verband betekent ook nog niet dat geld gelukkig maakt, het kan ook veroorzaakt zijn doordat gelukkige mensen meer verdienen. Dit is natuurlijk een beetje een kip-en-het-ei vraagstuk. Wordt men gelukkig van geld of is men gelukkig en heeft men daarom meer geld? De geleerden zijn het er wel over eens dat inkomensgroei niet veel toevoegt aan individueel geluk, althans niet in rijke landen."

Maar waarom werken we dan zo hard om dat geld te verdienen?

"Deels omdat we denken dat geld ons gelukkig maakt en dat is dus een misverstand. Voor een deel doen we het ook omdat we vinden dat we hard moeten werken en dat is een kwestie van ideologie. Een belangrijk motief is verder dat we lekker bezig willen zijn en dat zit nu eenmaal in de aard van het beestje. Werk krijgt allengs meer het karakter van 'sport'; iets dat je doet omdat je het leuk vindt en voor de uitdaging."

De overheid wil graag dat mensen langer doorwerken. Worden mensen daar gelukkiger van?

"Vast niet iedereen, want lang niet iedereen kan zijn behoeften even goed kwijt in een baan en alle banen zijn ook niet even leuk. De vraag is eerder wat voor mensen gelukkiger worden van langer doorwerken. Een van mijn studenten analyseert de resultaten van een groot onderzoek naar mensen die in de afgelopen 15 jaar met de VUT zijn gegaan. De eerste resultaten duiden erop dat minder gelukkige mensen vaker van de VUT gebruik maken. Ze worden daarmee iets gelukkiger, maar blijven minder gelukkig dan mensen die doorwerken tot hun 65ste. Die doorwerkers blijven even gelukkig. Waarschijnlijk is dat een selectie van gezonde mensen met een leuke baan."

Wat maakt u nou gelukkig?

"Wat mij gelukkig maakt? Dat ik weet dat ik gelukkig ben ook al weet ik niet precies waardoor. Als iedereen wist wat hem of haar gelukkig maakt hoefde ik er ook geen onderzoek naar te doen"



Ruut Veenhoven (1942) is bijzonder hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij is directeur van de World Database of Happiness. Meer weten over geluk? Kijk op <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>