



Drs. Ruut Veenhoven, geluksonderzoeker

Dat mensen gelukkig zijn is net zo normaal als gezond zijn

Is menselijk geluk te meten en vast te leggen in tabellen en grafieken? Heeft de hulpverlening bijgedragen aan de geluksbeleving van mensen.

Word je van meer geld verdienen ook meer gelukkig? Dit zijn enkele vragen die in onderstaand gesprek met drs. Ruut Veenhoven aan de orde komen.

Je inventariseert alleen resultaten van empirisch onderzoek?

Inderdaad. Het gaat me om onderzoeken waarbij geluk op enigerlei wijze gemeten is. Dat 'meten van geluk' zal je misschien vreemd in de oren klinken, omdat geluk vaak wordt opgevat als iets wat in wezen onmeetbaar is: iets als zaligheid of zo. Ik versta dan ook iets anders onder het woord geluk. Ik gebruik

het voor de mate waarin iemand zijn leven als geheel positief beoordeelt: als een attitude ten aanzien van je eigen leven dus. Het is gebleken dat in onze cultuur de meeste volwassen mensen zich wel een globaal oordeel over de kwaliteit van hun eigen bestaan gevormd hebben. Het blijkt ook dat daarover redelijk betrouwbare informatie van ze te krijgen is. Waar ik nu mee bezig ben is de resultaten van alle

onderzoekingen waarin mensen naar hun oordeel over de kwaliteit van hun eigen leven gevraagd is, eens op een rijtje te zetten. Ik heb inmiddels zo'n honderdvijftig van dat soort onderzoeken gevonden. Het overzichtelijk samenvoegen van de resultaten is een lastig, maar vooral tijdrovend karwei.

Zijn mensen die zeggen gelukkig te zijn wel echt gelukkig?

Absolute zekerheid daarover krijg je nooit. Het is altijd mogelijk dat mensen zich tegenover een onderzoeker gelukkiger voordoen dan ze naar eigen weten zijn. Ook is het mogelijk, dat mensen het bewustzijn eigenlijk maar een rotleven te hebben niet aankunnen en zichzelf wijs gaan maken dat alles kits is. Voor zover valt na te gaan blijkt dat in de praktijk echter erg mee te vallen. Herhaalde diepte-interviews door ervaren psychologen blijken bijvoorbeeld nauwelijks andere gelukscases op te leveren dan simpele schriftelijke vragen naar het plezier dat men aan zijn leven beleeft.

Erich Fromm heeft eens gezegd, dat je het geluk van de bevolking kunt meten aan het percentage zelfmoorden.

Dat zegt natuurlijk wel iets, maar een echt goede indicator vind ik het niet. Of mensen zelfmoord plegen, hangt niet alleen af van de mate waarin ze zich gelukkig voelen, maar ook van de aard van hun problemen en van de mate waarin zelfmoord in hun omgeving geaccepteerd en gebruikelijk is.

Is geluk haalbaar?

Geluk in de door mij gehanteerde betekenis zeker wel. Bij vrijwel alle

onderzoekingen waarbij mensen gevraagd is wat ze van hun leven vinden blijkt het oordeel van de meerderheid positief. Alleen bij heel speciale groepen, zoals gevangenen of psychiatrische patiënten vind je wel eens een meerderheid aan ongelukkigen. Er zijn mensen die dit als een bewijs zien van de onbetrouwbaarheid van geluksvragen. Bij een betrouwbare meting zou je volgens hen evenveel gelukkige als ongelukkige mensen moeten vinden. Ik vind dat onzin. De zogenaamde 'nul-som theorie' die aan die visie ten grondslag ligt is onhoudbaar gebleken. Dat de meeste mensen gelukkig zijn is even normaal als dat de meeste mensen gezond zijn.

Kun je iets zeggen over de relatie tussen welvaart en welzijn?

Tot op zekere hoogte blijkt geld wel gelukkig te maken. In ieder geval is er een minimum aan materiele welvaart nodig om je gelukkig te kunnen voelen. Dat blijkt bijvoorbeeld bij vergelijking van het gemiddeld geluksniveau van verschillende landen. In echt arme landen ligt dat beduidend lager dan in de rijke landen.

Wij zitten echter al lang boven dat minimum. Voor ons maakt een toeneming

van de welvaart dus niet veel meer uit. In de Verenigde Staten bijvoorbeeld is het nationaal inkomen sinds de oorlog verdubbeld, maar is het gemiddeld geluksniveau constant gebleven. Dat betekent overigens niet dat geld in de Verenigde Staten helemaal geen rol meer speelt voor geluk. Hoewel de Amerikanen er gemiddeld niet gelukkiger op zijn geworden zijn rijke Amerikanen door de bank genomen nog wel steeds gelukkiger dan arme Amerikanen. Ook binnen veel andere landen zie je een sterke samenhang tussen inkomenshoogte en geluk. Die samenhang is echter niet overal even sterk. In ons eigen land bijvoorbeeld lijkt het gelukseffect van een hoog inkomen vrijwel verdwenen te zijn.

Je moet dus onderscheid maken tussen absoluut welvaartsniveau en relatieve rijkdom. Het effect van absoluut welvaartsniveau op geluk beperkt zich tot het materieel bestaansminimum, en het effect van relatieve rijkdom verschilt met de sociale omstandigheden.

Komen er uit jouw inventarisatie van onderzoeksresultaten nu duidelijke determinanten van geluk naar voren?

Het duidelijkste resultaat is dat universele geluksdeterminanten bijzonder schaars zijn. Er zijn maar weinig factoren die bij alle onderzochte groepen duidelijke samenhangen met geluk vertonen. Eén van de weinige verbanden die je in onze westerse wereld wel steeds terugvindt is het verband tussen geluk en intieme relaties. Mensen met een vaste partner of die althans vrienden of familie hebben bij wie ze voor persoonlijke dingen terecht kunnen blijken stevast gelukkiger. Ook gezondheid en zelfs levensduur blijken trouwens samen te hangen met de aanwezigheid van intieme relaties. Het lijkt erop dat die samenhangen allengs sterker zijn geworden in onze cultuur. Een wet van Meden en Perzen is het echter nog steeds niet, want er blijken nog wel degelijk vrijwel solitair levende mensen te zijn die onmiskenbaar gezond en gelukkig zijn.

Een andere factor die steeds van belang blijkt te zijn voor geluk is sociale participatie. Mensen die veel de deur uitgaan en actief zijn in familie, buurt, clubs en andere vrijwillige organisaties blijken gemiddeld gelukkiger. Het is nog niet goed duidelijk in hoeverre dat moet worden toegeschreven aan de zegeningen van sociale participatie zelf, of aan een

selectie in die zin dat ongelukkige mensen eerder worden uitgekotst.

Tenslotte zie je steeds zeer sterke verbanden tussen geluk en allerlei indicatoren van psychische gezondheid.

Zelfverwezenlijking, anatomie, zelfvertrouwen, identiteit... het correleert allemaal positief met geluk. Neuroticisme, angstigheid, onzekerheid, enzovoorts steeds negatief. Erg verwonderlijk is dat natuurlijk niet. Geluk is niet alleen een kwestie van goede externe omstandigheden, maar vereist ook dat je jezelf niet in de weg zit.

Wat is de betekenis van het overheidsbeleid en van politieke maatregelen op geluk?

Overheidsoptreden zal ongetwijfeld vaak effect hebben op het geluk van de mensen: of het ook de bedoelde effecten zijn is echter een tweede. Natuurlijk heeft de toestand van de staat waarin je leeft effect op je geluk. Oorlog, depressie en anomie (wetsontkenning) zijn meestal niet bevorderlijk voor geluk; enthousiast en eensgezind werken aan een gezamenlijk doel zoals wederopbouw, of vestiging van een heilsstaat meestal wel. Onderzoek op Cuba, voor en na de revolutie, toont wat dat betreft verrassende verschillen.

Een overheid heeft op dat soort zaken wel enige invloed, maar zelden echt greep. Echt greep heeft de overheid vooral op de handhaving van een aantal rechtsregels en op het aanbod van een aantal openbare voorzieningen. Vooral van dat laatste verwacht men vaak belangrijke gelukseffecten, bijvoorbeeld van betere huisvesting, van betere gezondheidszorg en van beter onderwijs. In de praktijk valt dat nogal tegen. Er kan meestal niet worden aangetoond dat de mensen die van die voorzieningen profiteren ook gelukkiger zijn geworden. Die zaken zijn kennelijk toch van te weinig belang in het oordeel dat mensen zich over de kwaliteit van hun bestaan vormen. Soms zelfs lijkt het beleid een negatief effect te sorteren. In ons

Drs. Ruut Veenhoven is sinds 8 jaar werkzaam aan de Erasmus Universiteit van Rotterdam. Als wetenschappelijk hoofdmedewerker is hij verbonden aan de vakgroep Sociale Psychologie. Van huis uit is hij socioloog: afgestudeerd met bestuurssociologie als hoofdvak. Zijn publicaties liggen echter op een ander terrein: gezin, abortus, kinderen krijgen en recentelijk ook over het verschijnsel liefde. Momenteel werkt

land blijkt bijvoorbeeld een hoog opleidingsniveau vaak samen te gaan met een relatief negatieve waardering van eigen leven. Dat geldt vooral voor vrouwen met een goede opleiding die in het huishouden terecht komen.

Een gericht geluksbeleid is dus niet makkelijk te voeren. Te weinig kennis, en inadequate instrumenten. Wat echter wel duidelijk is, is dat we voor bevordering van het geluk niet op de materiële toer moeten gaan, maar dat de knelpunten meer liggen rond de eenzaamheid en de geestelijke ongezondheid waar ik het net over had.

De hulpverlening is de laatste tijd behoorlijk toegenomen. Er is grote vraag naar allerlei vormen van therapie. Hier is toch

hij aan een tweetal onderzoeken rond het thema geluk. Het ene onderzoek betreft de relatie tussen levensdoelen en geluk; hij hoopt hier volgend jaar op te promoveren. Het andere onderzoek richt zich op een inventarisatie van de resultaten van alle andere onderzoekers die zich met geluk hebben bezig gehouden. Ook dat onderzoek moet volgend jaar gereed komen.

wel sprake van indirect overheidsbeleid.

Dat is zeker waar. Beleid bovendien dat zich richt op problemen waarvan we weten dat ze sterk met het geluk verbonden zijn. Of al die hulpverlening erg effectief is, weet ik echter nog niet zo zeker. De opvallende afwezigheid van tastbare onderzoeksresultaten op dit punt stemt mij sceptisch. Ik zou ons hulpverleningsbestel dan ook nauwelijks als de nationale geluksfabriek willen betitelen.

Je zegt natuurlijk heel wat wanneer je zegt dat er niet zomaar een positieve correlatie bestaat tussen de mate van aanwezigheid van hulpverlening en de mate van algemeen geluksgevoel bij de bevolking. Klinkt dat niet erg ontmoedigend voor de welzijnswerkers?

Misschien wel, maar dat is mijns inziens toch te verkiezen boven het je verlekken aan illusies. Gedegen effectiviteitsonderzoek zal de geloofwaardigheid en de effectiviteit van de hulpverlening op de lange termijn trouwens zeker ten goede komen.

Hoe is de relatie tussen de waarden die men aanhangt en de mate van geluk die men beleeft?

Voor zover bekend doet dat er weinig toe. Het is in ieder geval niet zo dat mensen die de meest hooggestemde idealen nastreven ook het gelukkigst zijn.

We hebben het gehad over welvaart en welzijn. Wat is de relatie tussen geluk en welzijn?

Geluk en welzijn zijn verschillende begrippen. Wat ik geluk noem heeft betrekking op het eigen oordeel van een individu en over de kwaliteit van zijn eigen bestaan. Het begrip welzijn wordt in veel ruimer betekenis gehanteerd. Het refereert aan allerlei zaken waarvan men

op enigerlei grond aanneemt dat ze goed zijn voor mensen. Kennis, inspraak, goede voeding, bepaalde houdingen, enzovoort. Het gaat dan vaak eerder over dingen waarvan men veronderstelt dat ze op de lange duur tot het geluk in de door mij gehanteerde betekenis

bijdragen, dan over dat geluk zelf. Dat is een heel belangrijk verschil: te meer omdat die veronderstellingen vaak niet juist zijn. Een ander verschil is dat het welzijnsbegrip soms ook voor collectiviteiten gebruikt wordt, terwijl ik de term geluk reserveer voor individuen.