

1 maart 2014 zaterdag

Economie

787 woorden

'Gelukkig worden is hard werken en vergeet lef';
Levenslessen

SAMENVATTING

Ruut Veenhoven

(71) is socioloog en emeritus hoogleraar, alias 'de geluksprofessor'.

VOLLEDIGE TEKST:

Drempel

„Wat is geluk? Het vinden van een hanteerbare definitie heeft me jaren gekost. Het woord heeft veel betekenissen, zoals prettig leven, nuttig bezig zijn, maar ook voorbijgaande extase en duurzame voldoening. Begripsmatig kun je ze op één hoop gooien, maar als je gaat meten blijken ze vaak niet samen te gaan. Mensen die een dementerende partner verzorgen zijn bijvoorbeeld wel nuttig bezig, maar leuk is het niet. Ik moest geluk ontdoen van moraal. Uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat de best hanteerbare definitie is hoeveel plezier mensen hebben in hun leven. Geluk als levensvoldoening."

Nieuwsgierigheid

„Als student sociologie was ik geïnteresseerd in een betere samenleving. Was het communistische systeem leefbaarder dan het kapitalisme? En: waarom lukte de een wel om iets van zijn leven te maken en de ander niet? Ik zag een goede samenleving als een plek waar mensen gelukkig kunnen leven. Onderzoek naar geluk bleek er nauwelijks te zijn. Aanvankelijk was er onder wetenschappers veel scepsis of je geluk kunt meten. Geluk was iets om over te filosoferen, aangeklede ethiek. Maar als je geluk opvat als levensvoldoening kun je mensen gewoon vragen hoe gelukkig ze zijn."

Wapenfeit

„De World Database of Happiness is mijn levenswerk. Ik dacht: als we geluk systematisch willen bevorderen, moeten we weten wat daaraan bijdraagt. Sinds 1980 verzamel ik al het onderzoek wereldwijd naar geluk en maak het toegankelijk via de database. Door de data te bundelen zijn verrassende verbanden te vinden. Zo blijkt het gemiddelde niveau van geluk in een land sterk samen te hangen met een goede ambtenarij. Maar tot mijn verbazing vond ik nauwelijks een relatie met de omvang van de verzorgingsstaat."

Overtuiging

„Geluk is tot op zekere hoogte maakbaar, net als gezondheid. Deels ben je afhankelijk van genetische aanleg en omstandigheden zoals welvaart en vrijheid. Daarnaast zijn er keuzes te

maken. Wie wil ik als partner, welk beroep ligt me, wil ik een kind? Gelukkig worden is hard werken en vergt lef. Je moet studies uitproberen, liefdes aangaan en weer verbreken. Dat is niet altijd leuk. Toch maakt die vermaledijde keuzevrijheid ons gelukkiger, omdat mensen vaker terecht komen in een leven dat bij ze past. Wat ook vaststaat: mensen voelen zich het beste als ze bezig blijven, het dondert eigenlijk niet met wat."

Speerpunt

„Grote keuzes in het leven zijn vaak een gok, dat was voor mij niet anders. Daarom zou het handig zijn te weten hoe het vergelijkbare mensen na zo'n keuze is vergaan. In 2009 ben ik met zorgverzekeraar VGZ <http://gelukswijzer.nl> gestart. Deelnemers rapporteren regelmatig hoe gelukkig ze zich voelen, wij analyseren hoe levenskeuzes hun latere geluk beïnvloeden. Over sommige keuzes is al veel bekend. Kinderen maken mensen gemiddeld iets ongelukkiger. Dat geldt het sterkst voor hoogopgeleide vrouwen en vrouwen met een minder verdraagzame aard."

Engagement

„Vroeger had ik politieke ambities, ik heb me tien jaar ingezet voor het recht op abortus. Maar uiteindelijk voelde ik me prettiger als maatschappelijk betrokken wetenschapper. Ik ben meer pragmaticus dan ideoloog. Toch hoop ik nog mee te maken dat mijn werk zich vertaalt in beleid. Het effect van geluk op gezondheid is net zo sterk als niet roken. Het bevorderen van de volksgezondheid zou dus meer over de band van het geluk moeten worden gespeeld. Er zijn al scholen die gelukslessen geven, waarbij bijvoorbeeld de zelfreflectie wordt versterkt."

Perspectief

„Ik ben 71, dus in mijn nadagen. Tot mijn opluchting is het onderwerp geluk inmiddels geland in de wetenschap. Binnen de **Erasmus Universiteit** is zelfs een instituut voor Happiness Economics opgericht, waar ook de World Database of Happiness voort wordt gezet. De missie: groter geluk voor een groter aantal. Het optimaliseren van geluk, ik vind dat een prachtig doel. Ik werk door tot ik er bij neerval. De meeste mensen zijn, na een dipje, tijdens hun pensioen gelukkiger dan daarvoor. Voor een kleine groep die erg houdt van zijn werk, geldt dat niet. Ik ben bang dat ik tot die categorie behoor."

Geboren 26 november 1942 in Den Haag

Opleiding HBS-A, studie sociologie aan de **Erasmus Universiteit Rotterdam** (destijds Nederlandse Economische Hogeschool)

Loopbaan (selectie) werkzaam aan de **Erasmus Universiteit Rotterdam** (1967-nu), hoogleraar humanisme **Universiteit Utrecht** (1995-2002), sinds 2001 hoogleraar 'sociale condities voor menselijk geluk', ging in 2008 met emeritaat

Bijzonderheid verzamelt in de World Database of Happiness al het onderzoek wereldwijd naar geluk

Privé getrouwd, drie kinderen, vier kleinkinderen

Foto Maurice Boyer

1 March 2014