



Who is Ruut Veenhoven?

Sociologist Ruut Veenhoven (1942) is professor of social conditions for human happiness at the Erasmus University in Rotterdam. During his studies in sociology, Veenhoven became interested in the phenomenon of 'happiness' and collected research on the subject. Thanks to Veenhoven's efforts, happiness is now an accepted subject of study, and he is viewed as the professor of happiness in the Netherlands.

More information:

www.2eur.nl/fsw/research/veenhoven (English version)

De socioloog Ruut Veenhoven (1942) is hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Al tijdens zijn studie sociologie raakte Veenhoven geïnteresseerd in het fenomeen 'geluk' en verzamelde hij onderzoek over dit onderwerp. Dankzij Veenhovens inspanningen is geluk een geaccepteerd onderzoeksonderwerp en wordt hij inmiddels als de geluksprofessor van Nederland gezien.

Meer informatie:

www.2eur.nl/fsw/research/veenhoven (Engelse versie)

A quest to the nature of happiness;

The luck to live a happy life

Text JAAP VAN RIJN PHOTOGRAPHY MARCEL BEKEDAM

The Netherlands: densely populated, flat, an entirety chilly and wet climate and never-ending traffic jams. Is that the place to be if you are looking for happiness? Forget the azure sea, views of photogenic mountains and permanent good weather. They are no guarantees for a happy existence. Professor of happiness Ruut Veenhoven knows why. Welcome to the Dutch paradox.

Nederland: dichtbevolkt, plat, een ronduit fris en nat klimaat en eindeloze files. Moet je daar zijn als je het geluk zoekt? Vergeet een azuurblauwe zee, het uitzicht op fotogenieke bergen en altijd mooi weer. Ze geven je geen garantie op een gelukkig bestaan. Geluksprofessor Ruut Veenhoven weet waarom. Maak kennis met de Hollandse paradox.

What is happiness?

"The word happiness has many meanings, but in scientific terms, it is currently used to indicate satisfaction with your own life as a whole, in other words life fulfilment'. It is something you keep in your mind and as a consequence something that can be measured through questioning. One survey question is: All tilings considered, how satisfied or dissatisfied are you today with your life as a whole? Give your answer on a score from 0 to 10.' Research into 'happiness' is new, but interest is increasing. Above all sociologists and psychologists have become increasingly interested in happiness since the nineteen sixties, and have started measuring the degree of happiness, economists are now also involved in studies into happiness. A positive development, after all economists have more access to politics and are taken seriously by governments and businesses."

Should we take happiness seriously?

"Absolutely. We would all rather live happily than unhappily. If you ask the Dutch what they want from life, happiness is at the top of their wish list. Happiness is not only a good thing in itself, but also has positive side effects. Happiness makes people friendlier and more active. And happiness turns out to be good for your health. Happy people live - considerably - longer The effect of happiness on longevity is comparable to not smoking. Happiness is a signal from nature that you are doing well, and that is why you see happy people perform better and last longer."

Do we need science to find out what makes us happy?

"If everyone knew what made him or her happy, we would not need the research. But people can be mistaken and then make the wrong choices. The same thing happens with health. In the past we thought that solid, fatty food was healthy. We needed science to teach us differently. And the same thing applies to 'happiness'. We carry out research into what makes you happy so you are better able to make yourself happy."

One of the things research can teach us is what luxury goods add to your happiness. Does owning a Mercedes really make you happier than a Volkswagen Golf?

Advertising suggests this is the case and many people believe it, too. But does it really matter, and if there is any difference, is it worth all the extra money? The effect of large purchases on happiness has not been investigated. Compare it with the past, when we also did not investigate the effects of medicines on health. Take miracle cures like Haarlemmerolie wonder oil. Manufacturers claimed all sorts of things, but could prove nothing. Today, however, medicines do compete on the basis of proven effects. Research into what effect a product has on the perception of happiness of the purchaser is meaningful. It will enable you for example to chart out the yield in terms of happiness of purchasing a yacht, a house or an insurance policy. And that is a useful piece of knowledge, because what we now know above all is that people rarely know what makes them happy. Their choices remain irrational, and that makes them susceptible to suggestive advertising messages, the biased opinion of the media or the rhetoric of politicians."

When and where did scientists discover happiness?

"Since the beginning of our civilisation, philosophers have always been interested in the question what makes us happy. They developed some fascinating ideas, but from their ivory towers were unable to determine whether their theories were actually correct. That only became possible when people how happy they are. That was done for the first time on any large scale in the United States, immediately after World War Two. After that, research into happiness went onto the backburner since people in the West were not actively interested in their happiness. It was the era of reconstruction. People above all worked hard in order to improve their material situation. Social progress was measured according to the level of wealth. When things started to improve by the end of the nineteen sixties, more and more people started to believe that well-being was also important. Well-being in the sense of happiness. The limits of growth were within reach, and pollution was increasing. Many people felt that any more wealth was unnecessary. There were also anti-market sentiments, and as a result the word welfare started to be used for government provisions such as community housing and collective income security. We now know that these things do not equate to happiness. It turns out that it is unimportant for the level of satisfaction with life of the average citizen whether you purchase a compulsory state old age pension or buy into a commercial insurance scheme."

Research into happiness' is new, but interest is increasing

Wat is geluk?

"Het woord geluk heeft vele betekenissen, maar in de wetenschap wordt het tegenwoordig gebruikt voor voldoening met het eigen leven als geheel, kortweg 'levensvoldoening'. Dat is iets wat je in gedachten hebt, en daarom is geluk te meten door ernaar te vragen. Een gangbare enquêtevraag is: 'Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden bent u tegenwoordig met uw leven als geheel? Geef een rapportcijfer tussen 0 en 10.' Het onderzoek naar 'geluk' is jong, maar de belangstelling neemt toe. Vooral sociologen en psychologen kregen vanaf de jaren zestig meer aandacht voor 'geluk' en zijn de mate van geluk gaan meten. Inmiddels doen ook economen onderzoek naar geluk. Dat is een goede ontwikkeling, want economen hebben meer toegang tot de politiek en worden serieus genomen door overheden en bedrijven."

Geluk kunnen we maar beter serieus nemen.

"Zonder twijfel. We willen allemaal liever gelukkig dan ongelukkig zijn. Als je Nederlanders vraagt wat ze willen in het leven, dan staat geluk bovenaan in hun verlanglijst. Geluk is niet alleen leuk op zichzelf, maar heeft ook positieve neveneffecten. Geluk maakt mensen aardiger en actiever. Verder blijkt geluk ook goed voor de gezondheid. Gelukkige mensen leven langer en niet zo'n beetje ook. Het effect van geluk op de levensduur is vergelijkbaar met niet roken. Geluk is een signaal van de natuur dat het goed met je gaat, en daarom zie je ook dat gelukkige mensen beter functioneren en langer meegaan."

Hebben we wetenschap nodig om te weten wat ons gelukkig maakt?

"Als iedereen wist wat hem of haar gelukkig maakt, hadden we dat onderzoek niet nodig. Maar mensen kunnen zich daarin vergissen en vervolgens verkeerde keuzes maken. Dat zie je ook met gezondheid. Vroeger dachten we dat stevig en vet eten gezond was. We hadden de wetenschap nodig om een ander inzicht te verkrijgen. Zo gaat het ook met 'geluk'. We doen onderzoek naar waarom je gelukkig wordt. Zodat je ook beter weet hoe je gelukkig kunt worden. Een van de dingen die onderzoek kan leren, is wat luxegoederen toevoegen aan je geluk. Word je van een Mercedes werkelijk gelukkiger dan van een Volkswagen Golf? De reclame suggereert van wel en veel mensen geloven dat ook. Maar maakt het echt uit, en als er al verschil is, is dat dan het extra geld waard? Het effect van grote aankopen op geluk wordt nog niet onderzocht. Vergelijk het met vroeger, toen onderzochten we ook het effect van geneesmiddelen op de gezondheid niet. Denk aan wondermiddeltjes als haarlemmerolie, fabrikanten van zulke middeltjes claimden van alles, maar konden niets aantonen. Tegenwoordig concurreren geneesmiddelen wel op bewezen effecten. Onderzoek naar welk effect een product op het geluksbeleven van de koper heeft, is zinvol. Dan kun je het geluksrendement van een zeilboot, een huis of een verzekeringspakket in kaart brengen. Dat is handig, want we weten nu vooral dat mensen vaak niet goed weten wat ze gelukkig maakt. De keuzes blijven irrationeel. Dat maakt ons gevoelig voor suggestieve reclameboodschappen, en de gekleurde mening van de media of de retoriek van de politiek."

Wanneer en waar kwam geluk' bij wetenschappers in beeld?

"Sinds het begin van onze beschaving hebben filosofen zich al beziggehouden met de vraag wat gelukkig maakt. Ze hebben daar mooie gedachten over ontwikkeld, maar konden vanuit hun leunstoel niet vaststellen of die theorieën ook klopten. Dat werd pas mogelijk toen we mensen gingen vragen hoe gelukkig ze zijn. Dat gebeurde voor het eerst op grote schaal in de Verenigde Staten, direct na de Tweede Wereldoorlog. Vervolgens stond het geluksonderzoek op een laag pitje. Want destijds waren mensen in het Westen



Happiness in Nations

(Selected from Happiness in Nations,
Worlddatabaseofhappiness.eur.nl)

Nation Satisfaction with
life (scale 0-10)

Denmark	8.2
Switzerland	8.1
Australia	7.7
Canada	7.6
Ireland	7.6
Netherlands	7.5
USA	7.4
Belgium	7.3
Germany	7.2
Britain	7.1
Kuwait	7.0
Italy	6.9
Spain	6.9
Argentina	6.8
Brazil	6.8
Israel	6.7
Indonesia	6.6
France	6.5
Czechia	6.4
China	6.3
India	6.2
Japan	6.2
Bangladesh	5.7
Ivory Coast	5.7
Morocco	5.6
Turkey	5.2
Bulgaria	4.2
Georgia	4.1
Azerbaijan	4.9
Zimbabwe	3.3

Happily, tips for finding true happiness!

! Keep active; paid or unpaid.

! Take good care of your friends.

! Be active and take control; being happy is hard work.

! Visit a psychologist if you can't get comfortable with yourself. Alter all, if you have constant headaches you visit a doctor, don't you?

! Do not look for happiness in far-off countries. The grass is not always greener on the other side of the border.

World database of happiness

The World Database of Happiness is a database of international scientific research into happiness. The database is unique. Ruut Veenhoven is the only academic to collect the studies on the planet. Using the database, he has for example drawn up a ranking of average happiness in countries; the list Happiness in Nations.

According to your studies, the Dutch are amongst the happiest people on earth. Others see above all a hedonistic consumer society overflowing in self indulgence and excessive wealth, where complaining is a national sport.

"It is true that pleasure is no longer a dirty word in the Netherlands, but that does not mean that we spend our lives constantly in search of 'fun'. We also work hard and study hard. Our diaries are fuller than ever. And we consume more. Most Dutch people today have a PC, a car and take regular holidays. It may be bad for the environment, but not for our happiness. Although the Dutch are happy, we are also critical of Dutch society. There is considerable complaint, and protest parties always do well at elections. One of the reasons is that the media broadcast a negative image. Every day we read newspaper reports about killing and murder, whilst we rarely ever experience anything like it, in our daily life. This has always been the case; good news is no news. It has got worse in recent times. The numbers of reports about murders are increasing, whilst the number of murders is in fact falling. It makes you wonder why there is any demand for this growing stream of disaster stories. One of the explanations is that people are naturally alert to danger, even when they feel good, themselves. Even when our ancestors had eaten well, they still had to remain alert. After all, a pride of lions could theoretically be waiting to attack from the next bush. That alertness is still with us, and in a world where there is little danger, there is a tendency to go in search of greater risks. You see a similar effect in politics. Politicians exist to solve social problems, and if there are no major problems, then they will blow minor problems out of all proportion. Scientists are part of the problem, too, since they too need grist for their mills. Competition for attention from the various media, and the culture in the media world itself do the rest. My colleague Willem Schinkel has said that the Netherlands is suffering from 'social hypochondria'. In fact, all this attention for what is wrong is not entirely misplaced; after all it does lead to all sorts of things being improved. In part, our happiness is even due to moaning. The negative reporting means that most Dutch people consider themselves exceptions to the rule. If you ask Dutch men or women whether they are happier than average, the vast majority will say yes."

There are always two attitudes to the good life

Some people see you as the designer of a hedonistic life culture. A way of life that revolves around pleasure.

"There have always two attitudes to the good life. One attitude focuses on moral elements; you live a good life if you behave properly and do good deeds. The other attitude concentrates on personal experience. You live a good life if you enjoy it. The two are of course not mutually exclusive; you can live an exemplary life and experience considerable satisfaction. And that combination is more common than the reverse; after all, happiness helps to make people more active and more sociable.

I tend to split up the pleasant and the morally good, and concentrate my study on the pleasant sides of life. That is entirely different from propagating a hedonistic lifestyle. My studies indicate that life is generally more pleasant if you have something worthwhile to do. and if you maintain good contacts with friends and family. And I can't see any wrong in extracting some pleasure at the same time. But one question that still remains unanswered is when pleasure becomes too much of a good thing."

niet bewust met hun geluk bezig. Het was de tijd van de wederopbouw. We werkten vooral erg hard om het materieel beter te krijgen. Maatschappelijke vooruitgang werd afgemeten aan de mate van welvaart. Toen het beter ging, zo eind jaren zestig, vonden steeds meer mensen dat er ook welzijn moest zijn. Welzijn in de betekenis van geluk. De grenzen aan de groei kwamen in zicht, de vervuiling nam toe. Meer welvaart hoefde niet. zo vonden velen. Er was ook een sentiment tegen de markt, en dat leidde ertoe dat het woord welzijn gebruikt ging worden voor overheidsvoorzieningen, zoals buurthuizen en de collectieve inkomensverzekering. Inmiddels weten we dat dit toch niet hetzelfde is als geluk. Of je je oudedagsverzekering verplicht bij Vadertje Staat koopt of bij een commerciële verzekeringsmaatschappij, blijkt niet uit te maken voor de levensvoldoening van de gemiddelde burger."

Volgens uw onderzoek behoren Nederlanders tot de gelukkigste volkeren op aarde. Anderen zien vooral een van genotzucht en welzijn uitpuilende hedonistische consumptiesamenleving, waar klagen een nationale sport is.

"Genot is inderdaad geen vies woord meer in Nederland, maar dat wil niet zeggen dat we alleen maar achter pretjes aanhollen. Er wordt ook hard gewerkt en veel gestudeerd. Onze agenda is voller dan ooit. We consumeren ook meer, de meeste Nederlanders hebben nu een pc, een auto, en gaan regelmatig op vakantie. Dat is misschien slecht voor het milieu, maar niet voor ons geluk. Hoewel wij Nederlanders gelukkig zijn, zijn we ook kritisch over de Nederlandse samenleving. Er wordt heel wat afgeklaagd en protestpartijen doen het goed bij verkiezingen. Men van de redenen is dat de media een negatief beeld geven. In de kranten lezen we dagelijks berichten over moord en doodslag, terwijl we zoiets in ons eigen leven zelden van nabij meemaken. Dat was altijd al zo, goed nieuws is geen nieuws. De laatste tijd is dat erger geworden, het aantal berichten over moorden neemt toe, terwijl het feitelijke aantal moorden afneemt. Je vraagt je af waarom er een markt is voor die aanwassende stroom van rampverhalen. Een van de verklaringen is dat mensen van nature alert zijn op gevaar, ook als je je goed voelt. Als onze voorouders lekker hadden gegeten, moesten ze toch op hun hoede blijven. Want vanuit het struikgewas kon zomaar een troep leeuwen toeslaan. Die alertheid zit er nog steeds in en bij weinig gevaar bestaat de neiging het gevaar min of meer op te zoeken. Een vergelijkbaar effect zie je in de politiek. Politici bestaan bij het oplossen van maatschappelijke problemen, en als er geen grote problemen zijn. gaan ze kleine problemen opblazen. Wetenschappers doen daaraan mee. want ook hun schoorsteen moet roken. De concurrentie om aandacht tussen de diverse media en de cultuur in de mediawereld zelf doen de rest. Mijn collega Willem Schinkel zegt dat Nederland aan 'sociale hypochondrie' lijdt. Al die aandacht voor misstanden is overigens niet alleen maar verkeerd, want daardoor wordt er wel steeds van alles verbeterd in dit land. We hebben ons geluk deels aan dat gejammer te danken. De negatieve berichtgeving heeft wel als gevolg dat de meeste Nederlanders denken dat zij een uitzondering vormen. Vraag je Nederlanders of ze gelukkiger zijn dan gemiddeld, dan zegt de overgrote meerderheid ja."

Sommigen zien u als een ontwerper van de hedonistische levenskunst. Een levenskunst draaiend op genot.

"Vanouds zijn er twee opvattingen over het goede leven. In de ene opvatting staat de moraal centraal, je leeft een goed leven als je je netjes gedraagt en goede werken doet. In de andere opvatting staat de eigen ervaring centraal. Je leeft een goed leven als je er plezier in hebt. Het een sluit het ander overigens niet uit. je kunt een voorbeeldig leven leiden en er ook voldoening in scheppen. Die combinatie komt ook vaker voor dan omgekeerd, want geluk maakt deels mensen actiever en sociabeler. Ik trek het aangename en het moreel goede uit elkaar en concentreer mij qua onderzoek op het aangename leven. Dat is heel wat anders dan een hedonistische levensstijl propageren. Uit het onderzoek blijkt dat het leven meestal prettiger is als je iets zinnigs om handen hebt en als je goede contacten hebt met vrienden en familie. Enig genot daarbij blijkt ook niet verkeerd. Wanneer genot te veel wordt, is nog een open vraag."