

Gelukkig Nieuwjaar! Maar gelukkig volgens wie?

Wat is het gelukkigste land ter wereld? Op de HPI (Happy Planet Index) staat Nederland op nummer zeventig. Nummer één is Vanuatu in de Stille Oceaan. "Het klinkt mooi, zo; 'n exotisch eiland", zegt geluksprofessor Ruut Veenhoven tegen Jasper Enklaar. "Maar als je in het paradijs niks te doen hebt, word je ook daar depressief."

Ben ik gelukkig? Niet een vraag die ik mezelf vaak zo expliciet stel. Maar als ik er even voor ga zitten, alles overdenk, dan zou ik zeggen: ja, ik ben redelijk gelukkig. Natuurlijk zijn er altijd dingen die beter kunnen, maar over het geheel bezien - het dak lekt niet, iedereen in mijn gezin en mijn familie is gezond, we hoeven niet op elk dubbeltje te letten - verloopt mijn leven volgens wens. Met mijn eigen nattevingergevoel blij ik in de goede richting te zitten. Als ik afga op de score van mijn persoonlijke Happy Planet Index schat ik mijn eigen geluksgevoel zelfs wat conservatief in.

De Happy Planet Index (HPI) is een instrument waarmee de Britse New Economics Foundation geluk en welbevinden meet. Op de website van de Happy Planet Index hebben meer dan 66.000 mensen hun eigen HPI al gemeten. Na een aantal vragen over mijn levensstijl, mijn eetgewoonten, mijn werk, vrijwilligersactiviteiten en over de mate waarin ik tevreden ben, blij ik een persoonlijke score te hebben van 50.2. Dat cijfer is volgens de testuitslag wonderlijk genoeg gelijk aan de het geluksindexcijfer van Nepal. Maar wat ik met die vergelijking aan moet, weet ik niet zo goed.

Het doet me wel goed dat de HPI mij een levensverwachting toedicht van 89,8 jaar, behoorlijk veel meer dan het CBS mij voorspiegelt op basis van mijn geboortejaar. Dat komt vast omdat ik - naar waarheid - gezegd heb dat ik gevarieerd eet, niet (meer) rook, en regelmatig sport. En gelukkig komen er geen enge ziektes in mijn familie voor. Toch zit ik met mijn score van ruim 50 nog ver onder het HPI-streefcijfer van 83. En dat heeft alles te maken met de bijzondere opzet van de Happy Planet Index, want die laat als eerste geluksindex naast mijn objectieve levensverwachting en mijn subjectieve tevredenheid ook mijn 'ecologische voetafdruk' meewegen. De index is dan ook opgezet met hulp van milieuorganisatie Friends of the Earth.

Volgens de HPI gebruik ik drie tot vijf keer meer dan mijn eigenlijke aandeel in de natuurlijke bronnen van de aarde. Ver boven het wereldgemiddelde en zelfs boven het gemiddelde van de meeste geïndustrialiseerde landen. Hoewel ik dat zelf niet echt zo voel, drukt die last volgens de HPI wel degelijk mijn algehele geluksgevoel. Maar nog niet alles is verloren. Ik krijg het advies de auto te laten staan en meer te fietsen, de stad te

verlaten en op het platteland te gaan wonen, zuiniger met energie om te gaan, meer te hergebruiken en minder afval te produceren. Ook zou ik minder vlees moeten eten (wat ik nu zeker om de andere dag doe), want ook vleesconsumptie legt een zwaar beslag op het milieu.

Dankzij de milieubewuste opzet komt de HPI tot een heel andere wereldranglijst dan de meeste andere indices van de gelukkigste landen. De uitkomst van het sommetje - HPI = (voldoening in het leven x levensverwachting) / ecologische voetafdruk - zet Vanuatu bovenaan. De 200.000 inwoners van deze archipel van 83 eilanden in de Stille Oceaan zijn kennelijk de gelukkigste mensen ter wereld. Van zo'n tropisch bounty-eiland kan ik me een hoge notering nog wel voorstellen, maar de plek van de volgende landen op de HPI-ranglijst is veel moeilijker voorstelbaar: Colombia, ondanks meer dan veertig jaar burgeroorlog op een tweede plaats, Costa Rica als nummer drie. Toegegeven, het Caraïbisch eiland Dominica op vier heeft wel wat. Maar Panama en Cuba als vijf en zes op de wereldranglijst der gelukkigste landen? IJsland - gewoonlijk erg gelukkig - komt bij de HPI pas op de 64^e plaats, omdat de IJslanders flink moeten stoken. De ecologische voetafdruk laat hier nadrukkelijke sporen na.

Een veel gebruikelijker beeld komt naar voren uit de ranglijst die de Engelse student Adrian White, van de universiteit van Leicester, deze zomer maakte. White gooide een groot aantal analyses op een hoop en kleurde aan de hand daarvan een wereldkaart in: de World Map of Happiness. In zijn rangorde staat Denemarken bovenaan, een positie die het land van melk en honing vaker bekleedt. Ook IJsland, Oostenrijk, Zwitserland zijn bekenden in de geluksindextop. In de analyse van White gaat het bij geluk vooral om 'health, wealth and education'. Gezondheid, rijkdom en de toegang tot onderwijs dragen het meeste (en in die volgorde) bij aan geluk. Vandaar dat vooral de westerse, geïndustrialiseerde landen bovenin te vinden zijn.

Maar wat moeten we nu met twee ranglijsten die hemelsbreed van elkaar verschillen? Kun je zoiets als geluk wel objectief meten? "Wel degelijk", zegt Ruut Veenhoven van de Erasmus Universiteit. Veenhoven is 'geluksprofessor'. Hij doet al jaren onderzoek naar geluk en welbevinden. Hij beheert de World Database of Happiness, geeft het wetenschappelijke tijdschrift *Journal of Happiness Studies* uit en heeft daarmee van Rotterdam het wereldwijde centrum van de gelukszoekers gemaakt. "De gelukswetenschap is de kinderziektes voorbij", vertelt hij. "Het begrip is gedefinieerd en er is een toenemende stroom onderzoek. Geluk is niet cultureel bepaald. Het is een affectief fenomeen, een biologisch signaal van 'je zit wel goed'. Dat gevoel wordt overal

in de wereld herkend en het is in principe voor iedereen hetzelfde: je prettig voelen met je leven als geheel.”

Veenhoven heeft zowel op de HPI als op de indeling van White wel wat af te dingen. Zo staat Bhutan bij White op 8, terwijl daar volgens Veenhoven nooit een objectieve meting is gedaan. Ook voor tal van andere landen heeft White er het nodige bij ‘geïnterpreteerd’: hij maakte een overzicht van 178 landen (overigens net als de HPI), terwijl er maar van 94 landen voldoende betrouwbare cijfers zijn om een vergelijking toe te laten, zegt Veenhoven. “White heeft de witte vlekken op de wereldkaart ingevuld op basis van dubieuze aannames. Er is wel een zeker verband tussen geluk en welvaart en een paar andere dingen, maar je weet het pas echt als je mensen ondervraagt. Op tal van plaatsen zijn geen surveys gedaan met goed vergelijkbare vragen.” De HPI met zijn ecologische voetafdruk ziet Veenhoven meer als een politiek statement, dan als een waardevolle meting. “Ook de HPI heeft witte vlekken ingevuld. Van alle landen is de gemiddelde levensverwachting bekend, maar het geluk niet. Dat hebben ze geschat. Zo is er op Vanuatu nooit een enquête gehouden.” Het klinkt wel mooi, zo’n ranglijst met een paradijselijk exotisch eiland op nummer één, maar schijnt bedriegt. “Geluk is een bijverschijnsel van goed functioneren. Als je in het paradijs niks te doen hebt, word je ook daar depressief. Een mens moet bezigheden en uitdagingen hebben. Het Zwitserleven-leven is daarom helemaal geen goed recept, want je gaat dood van verveling.”

Als je echt wil weten hoe het zit, moet je toch de ranglijst van Veenhoven hebben. Zegt Veenhoven. Bij hem scoort het Westen hoog, net als bij White, die zich grotendeels op de Rotterdamse database heeft gebaseerd. Dat komt volgens de geluksprofessor omdat het welvarende en individualistische samenlevingen zijn, met een behoorlijke mate van man-vrouwgelijkheid, en een behoorlijke mate van tolerantie. Daarnaast noemt Veenhoven de voortgaande vrouwenemancipatie, de verbetering van de pedagogiek en de psychotherapie als factoren. “Dit zorgt al voor 75 procent van de verschillen in geluk in landen.”

Gezien de kennelijke samenhang tussen welvaart en welbevinden, maakt geld dus toch gelukkig? “Tot op zekere hoogte. Als je geluk afzet tegen welvaart, dan zie je aanvankelijk een snelle stijging: meer welvaart, meer geluk. Maar vanaf 10.000 dollar per hoofd van de bevolking begint dat af te vlakken.” De lijn stijgt, ook in Nederland, nog steeds. De laatste jaren weliswaar met promillen, maar toch. “We zijn nog nooit zo gelukkig geweest en nog nooit zo lang gelukkig”, zegt Veenhoven. “Je ziet nu dat meer of minder verzorgingsstaat geen effect meer heeft op geluk. We worden niet gelukkiger van voortgaande economische groei.”

Wel bepalend voor geluk is de economische en politieke vrijheid. "Binnen Zwitserland zijn de kantons met de beste referendummogelijkheden een tikje gelukkiger. Dat is een hard feit. Met vergroting van de politieke medezeggenschap valt er dus nog geluk te winnen." Daarnaast is er volgens Veenhoven een spijkerhard verband tussen geluk en de institutionele kwaliteit van een land: functioneert het bestuur en de rechtspraak naar behoren, is er geen corruptie, is er een effectieve overheid. Als Nederlanders verkeren we dus in een redelijk bevoorrechte positie. "Jazeker, en alle mensen die hier zo graag willen komen wonen hebben groot gelijk. Dat zij het pastorale paradijs verlaten voor de wrede westerse samenleving is echt een onzinverhaal. Als je het gemiddelde geluk in het land van herkomst vergelijkt met het gemiddelde geluk van de migrant hier, gaan ze er zeker twee punten op vooruit."

Geluk volgens de World Map of Happiness (Adrian White, Universiteit van Leicester)

1. Denemarken
2. Zwitserland
3. Oostenrijk
4. IJsland
5. Bahama's
6. Finland
7. Zweden
- 8 Bhutan
9. Brunei
10. Canada
15. Nederland

Geluk volgens de Happy Planet Index (New Economics Foundation)

1. Vanuatu
2. Colombia
3. Costa Rica
4. Dominica
5. Panama
6. Cuba
7. Honduras
8. Guatemala
9. El Salvador
10. Saint Vincent en de Grenadines
70. Nederland

Geluk volgens de World Database of Happiness (Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit)

1. Denemarken
2. Zwitserland
3. Oostenrijk
4. IJsland
5. Finland
6. Australië
- 7-12. Canada, Ierland, Luxemburg, Mexico, Noorwegen, Zweden (zelfde score)
13. Nederland

Bereken je eigen Happy Planet Index: www.happyplanetindex.org/survey.htm

[gepubliceerd in NRC Handelsblad - Leven &cetera 6 januari 2007]

© Jasper Enklaar