



# LIEFDE MAAKT GELUKKIG

Door Annemieke VAN ROEKEL

Gehuwden en samenwonenden zijn gelukkiger dan alleenstaanden, ze zijn minder vaak ziek en leven langer. Na een verbroken relatie gaan de meeste mensen snel op zoek naar een nieuwe. De Nederlandse socioloog Ruut Veenhoven verzamelt en analyseert wereldwijd onderzoek naar menselijk geluk. Zijn visie is dat de moderne samenleving leidt tot meer liefdesgeluk omdat mensen gemakkelijker relaties aangaan.

**A**nders dan het gros van de sociale wetenschappers doet geloven gaat het uitstekend met de moderne mens, vindt Ruut Veenhoven. Hij staft zijn stelling aan de hand van de Eurobarometer Survey, waarin sinds 1973 het geluk in alle lidstaten van de Europese Unie wordt gemeten. In dit overzicht scoren zowel België als Nederland ruim voldoende op een schaal van 1 op 10, ofschoon de geluksbeleving in België de afgelopen dertig jaar licht daalde (zie kaderstuk Het geluk gemeten). De moderne westerse samenleving biedt een aantal ingrediënten waar de mens gelukkig van wordt. Naast gezondheid en welvaart zijn dat onder andere persoonlijke vrijheid, voldoende ontplooiingskansen en een politiek stabiele democratie. Liefdesgeluk verhoogt die geluksbeleving nog. Bij een score tussen een en tien gaat het om een gemiddelde van een punt extra. Geluksonderzoek wordt in negentig landen uitgevoerd, óók in ontwikkelingslanden. 'Dat een relatie bevorderlijk is voor geluk gaat in alle landen en culturen op,' zegt

## 'Het effect van liefde op persoonlijk geluk is vooral groot in 'individualistische' landen zoals Denemarken, Nederland en Groot-Britannië'

Veenhoven. 'De behoefte aan een partner zit in onze genen en is als het ware geprogrammeerd. Voor het overleven van de soort was het noodzakelijk een partner te hebben. In je eentje een kind grootbrengen was in de prehistorie een onmogelijke zaak. Langetijd zonder partner leven leidt tot chronische stress. Dat is slecht voor de gezondheid en kan de levensduur bekorten.' Ofschoon het verband tussen een liefdesrelatie en geluk een wereldwijd fenomeen is, verschilt de mate waarin van land tot land. Het effect van liefde op het persoonlijke geluk is vooral groot in 'individualistische' landen als Denemarken, Nederland en Groot-Britannië. 'Vlaanderen en Nederland zijn vergelijkbaar. Voorsociale contacten moeten mensen

hethier steeds vaker van hun relatie hebben,' aldus Veenhoven. 'Het sociale leven buitenshuis heeft in deze landen blijkbaar mindere bieden dan in bijvoorbeeld Italië en Ierland.'

### INTIMITEIT EN PSYCHISCHE STEUN

Dat mensen met partner gelukkiger zijn, wordt overigens vooreengrootdeel verklaard door de huwelijksmarkt zelf: mensen met een gelukkige, positieve uitstraling vinden simpelweg makkelijkereen partner. Daarnaast is het ook zo dat het hebben van een relatie gelukkiger maakt. Vooral intimiteit, seks, aangeraakt worden en psychische steun zijn hiervoor verantwoordelijk. Bovendien houden partners elkaar in sociaal opzicht bij de les, aldus Veenhoven. 'Zecorrigeren elkaar

# Het geluk gemeten

De Eurobarometer Survey meet sinds 1973 het geluk in alle lidstaten van de Europese Unie. Zowel België als Nederland scoren gemiddeld ruim voldoende op een schaal van 1-10. (De gelukkigste landen komen niet boven de acht uit, de ongelukkigste niet onder de vier.) De geluksmetingen zijn subjectief, dat wil zeggen dat de geïnterviewden zelf aangeven hoe gelukkig ze zich voelen. Ruut Veenhoven, hoogleraar Sociale Condities voor Menselijk Geluk aan de Rotterdamse Erasmus Universiteit, heeft het wereldwijde geluksonderzoek samengebracht in de World Database of Happiness ([http://www2.eur.nl/fsw/research/happiness/hap\\_nat/nat\\_fp.htm](http://www2.eur.nl/fsw/research/happiness/hap_nat/nat_fp.htm)).

De geluksbeleving in België daalde de afgelopen dertig jaar licht maar significant, van 7,5 in 1973 naar 7,3 in 2004. Veenhoven heeft hier geen verklaring voor. Dat Wallonië steevast lager scoort dan Vlaanderen, komt mogelijk omdat Wallonië grenst aan Frankrijk, denkt hij. De Fransen zijn, net als andere Zuid-Europeanen, minder gelukkig vanwege de meer autoritaire gezagsverhoudingen en traditionelere rolpatronen binnen het huwelijk.

De geluksbeleving van Nederlanders is de voorbije dertig jaar nauwelijks gewijzigd. Opvallend is dat Nederland nummer één staat als het gaat om de 'nivellering' van geluk (de meeste mensen scoren dicht bij het gemid-

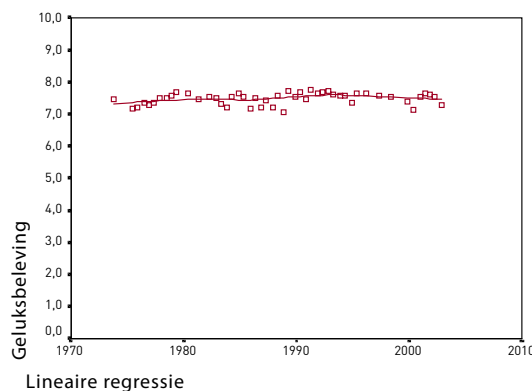
delde van 7,6; 'slechts' tien procent scoort ver eronder of ver erboven).

De West-Europese en Scandinavische landen scoren het hoogst op geluk. 'Nine-elen' en de aanhoudende dreiging van terrorisme maakt ons niet minder gelukkig, aldus Veenhoven. 'We zijn niet voor niets geëvolueerd in een wereld waarin onveiligheid en dreiging aan de orde van de dag waren. Veiligheid kan ook tot sleur leiden. Uit het geluksonderzoek blijkt dat leven in een verzorgingsstaat niet gelukkiger maakt.' Waarom mensen in de West-Europese landen hun geluk niet altijd uitstralen? 'Mensen hoeven zich hier niet gelukkiger voor te doen dan ze zijn. En dat maakt ook gelukkig.'

Geluksbeleving in België



Geluksbeleving in Nederland



De geluksbeleving in België daalde de afgelopen dertig jaar licht maar significant. Die in Nederland is de voorbije dertig jaar nauwelijks gewijzigd.

## 'Meerdere duurzame relaties na elkaar hebben, is niet ongewoon. Ook onze voorouders deden aan seriële monogamie'

zodat ze zich buitenshuis sociaal gedragen, waardoor hun omgeving ook weer positiever op hen reageert.'

Toch neemt volgens de statistieken het aantal eenpersoonshuishoudens toe. Veenhoven heeft hier een verklaring voor. 'Meestal wonen vrijgezellen voor een korte periode alleen. Ze overbruggen een periode tussen een verbroken en een nieuwe relatie. Bovendien schetst de statistiek een vertekend beeld. Veel mensen kiezen voor een eigen woning aan te houden terwijl ze wel een relatie hebben, een LAT-relatie. En mensen beginnen op steeds jongere leeftijd met relaties te experimenteren, zóndersamentewonen. De voorbijedertig jaar is de gemiddelde leeftijd waarop jongemensen seksueel actief zijn met vijf jaar vervroegd. Voordat partners besluiten samentegaan wonen, zijn ze achterin de twintig. Door met relaties te experimenteren, kunnen mensen bewuster kiezen met wie het klikt. Er is daardoor nu meer liefdesgeluk. Vroeger moesten paren de tijd met elkaar uitzitten.'



Door op steeds jongere leeftijd met relaties te experimenteren kunnen mensen nu bewuster kiezen met wie het klikt. Vroeger moesten paren de tijd met elkaar uitzitten.

### NIKS NIEUWS ONDER DE ZON

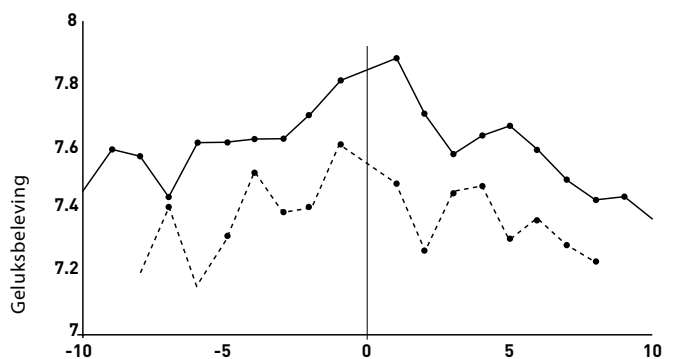
Ondanks de toename van liefdesgeluk verbreken jaarlijks honderdduizenden stellen hun relatie. Omdat veel mensen samenwonen, is het aantal hoger dan de officiële scheidingsstatistiek aangeven. Veenhoven: 'De moralisten onder ons zeggen dat mensen maar al te gemakkelijk hun partner aan de kant zetten. Persoonlijk zie ik dat niet zo. Zowel vrouwen als mannen gaan na een scheiding door een diep dal. Ze hikken er vaak al jaren tegenaan voordat ze de knoop uiteindelijk doorhakken. Uiteenlanglopend vervolgonderzoek in Duitsland komt naar voren dat partners het gelukkigst met elkaar zijn in de beginperiode van hun relatie. Daarna neemt het geluk langzaam af en na een jaar of tien is veel van de gelukswinst verloren gegaan. Door de toegenomen persoonlijke vrijheden financiële onafhankelijkheid besluiten mensen er dan maar mee te stoppen, terwijl men elkaar vroeger trouw bleef.'

Tegenwoordig is het niet ongewoon om in je leven meerdere duurzame relaties na elkaar te hebben, constateert Veenhoven. 'Feitelijk is dat niets nieuws. Seriële monogamie zien we al bij onze voorouders. Het kwam al voor bij de jagers-verzamelaars in de prehistorie. En ook in voorgaande eeuwen was het geen onbekend fenomeen. Kinderen krijgen is tot ver in de twintigste eeuw een riskante onderneming geweest. Veel vrouwen stierven op het kraambed. De mannen hertrouwden.'

### TERUGTREKKEN OP HET NEST

'Ook bleven in de voorbije eeuwen veel mensen ongetrouwd,' vervolgt Veenhoven. 'Zekondeneen huwelijk gewoonweg niet betalen. En wanneer men wel trouwde, betrof het meestal een bedrijfshuwelijk: samen een boerderij of een winkel runnen. In adellijke kringen werd meestal getrouwd om een strategische alliantie aantegaan. Inmiddels heeft het traditionele 'werkhuwelijk' plaats gemaakt voor het moderne liefdeshuwelijk. Mensen willen het nu vooral gezellig met elkaar hebben. Met als gevolg dat bepaalde eigenschappen ook overbodig zijn geworden. Volgzzaam zijn en jezelf opofferen voor een zakelijk doel is passé.'

Maar ook het moderne liefdeshuwelijk maakte een ontwikkeling door. Veenhoven: 'Er is sprake van een trend om het huwelijk exclusief te



Het geluk een aantal jaren vóór en na het huwelijk. De doorlopende lijn stelt de koppels voor die getrouwd blijven, de stippelijijn zij die uit elkaar gaan.

maken en zich terug te trekken op het nest. Stellen gaan in een huis bij elkaar zitten met liever niemand in de buurt. Zelfs de kinderen worden opengegeven moment het huis uit gekeken. Het huwelijk wordt steeds sinter. Den noodzakelijke vaardigheden veranderen mee. Er zijn minder vaste regels en partners onderhandelen meer. Het moderne huwelijk eist daarom van mensen dat ze goed kunnen onderhandelen en assertyf zijn. Ook moet je tegen kritiek kunnen.'

#### KWETSBARE GROEP

Wanneer paren zichzelf terugtrekken in het 'nucleaire gezin', zoals Veenhoven het uit-

drukt, wordt het ervoor vrijgezellen niet echt gezellig op. 'Je ziet dat het verschil in geluksbeleving tussen vrijgezellen en stellen in de westerse maatschappij toeneemt. Het gaat dan wel om het verschil met gelukkig getrouwen. Als alleenstaande ben je altijd nog beter af dan in een slechte relatie.' (zie kader stuk Beter geen relatie dan een slechte)

Toch blijven alleenstaanden een kwetsbare groep, vindt Veenhoven. 'Vereenzaming blijft een risico, ondanks de opkomst van een bloeiende vrijgezellen-subcultuur. Het aantal zelfmoorden onder mannelijke alleenstaanden is meteen factortwintig extreem hoog. Vanoudsher beschermt het huwelijk tegen zelfdoding.'

Het is vooral de leefstijl die de oorzaak van is dat alleenstaanden gemiddeld korter leven en vaker in het ziekenhuis belanden. 'Vooraf alleenstaandemannenzorgenvaak niet goed voor zichzelf. Ze eten te vaak ongezond, de hygiëne laat te wensen over en hun drankgebruik neemt toe. Zware rokers vinden we vooral onder gescheiden mannen en vrouwen.'

Het vrijgezellenleven blijft voor de meesten echter een tijdelijke zaak. Veenhoven. 'Nog nooit is de huwelijksmarkt zo groot geweest. Het aantal permanente uitvallers is gering. De 'koppelingsgraad' is hoger dan ooit. Zelfs in het bejaardentehuis bloeien liefdes op.'

## BETER GEEN RELATIE DAN EEN SLECHTE

Een liefdesrelatie maakt gelukkig, maar soms ook wanhopig. Verreweg de meeste partnerdodingen zijn de tragische ontknopning van een ruzie of een langlopend conflict, aldus Vlaams topadvocaat Jef Vermassen.

Van alle moorden waarbij dader en slachtoffer bekenden van elkaar zijn, wordt veertig procent gepleegd door de (ex-)partner. Jef Vermassen veronderstelt dat dit percentage in de meeste Europese landen geldt. In zijn boek 'Moordenaars en hun motieven' (uitgeverij Meulenhoff/Manteau), inmiddels een bestseller in Vlaanderen, legt hij uit waarom een slechte relatie een voedingsbodemp kan worden voor een fataal einde. 'In de meeste gevallen gaat het om gewone mensen, mensen met een blanco strafblad, die de daad de rest van hun leven betreuren. Recidive komt bij deze groep bijna nooit voor.'

'Negen van de tien keer zijn de daders van partnerdoding mannen,' zegt Vermassen, die ook criminoloog is. Hij bestudeerde bijna 1.300 levensdelicten die tussen 1984 en 2001 in Vlaanderen en Brussel werden gepleegd. Ook interviewde hij individuen uit de directe omgeving van dader en slachtoffer. Daders van partnerdoding zijn in alle leeftijdscategorieën te vinden, maar de mannelijke dertigers domineren 'omdat zowel seksualiteit als relatieproblemen op die leeftijd een belangrijke rol spelen,' aldus Ver-

massen. 'De meeste mannen gebruiken een vuurwapen, terwijl vrouwelijke daders eerder naar gif grijpen.'

Karaktereigenschappen, zoals het niet kunnen verwerken van een scheiding, zeker als er een nieuwe partner in het spel is, of een sterk narcistische persoonlijkheid, kunnen een rol spelen, maar meestal is partnerdoding een escalatie van een langlopend conflict waarin geliefden elkaar systematisch hebben vernederd en gekwetst, aldus Vermassen. 'De meeste terreur in onze maatschappij vindt plaats achter de voordeur, in het gezin en niet op straat, wat media en politici ons willen doen geloven.'

Als partners elkaar niet meer kunnen horen, zien of ruiken en voortdurend ruzie maken bestaat er volgens Vermassen een groot risico dat de ruzie uit de hand gaat lopen. 'De gevaarlijkste wapens die mensen hebben zijn hun woorden. Vooral geliefden weten elkaar te raken omdat ze elkaars zwakke plekken feilloos kennen. Deze psychische oorlogvoering kan er uiteindelijk toe leiden dat mensen geen emotionele reserve meer hebben en vanuit een impuls de fatale daad begaan. Ze leven op de rand van een vulkaan.' Anders dan bij roof- en huurmoorden heeft bij partnermoord het slachtoffer vaak ook een gedeeltelijke verantwoordelijkheid, vindt Vermassen.

Voor wat betreft partnermoord is de mens uniek, want bij mensapen en andere zoogdieren komt het niet voor. Sommige mensaapsoorten maken zich net als de Homo sapiens wel schuldig aan kindermoord. Gorillamannetjes doden soms de jongen van de door hen begeerde wijfjes. Daarentegen vermoordt de orang-oetan zijn soortgenoten niet, maar komt het voor dat mannetjes met weinig sex-appeal wijfjes verkrachten.

Sommige primitieve volkeren hebben een bliksemafleider voor agressie. Vermassen beschrijft in zijn boek het voorbeeld van eskimogemeenschappen die schimprituelen gebruiken om conflicten te beslechten. Elkaar rivaliserende clangenoten mogen elkaar de huid vol schelden terwijl de gemeenschap toekijkt en meeleeft. Degene die het meest ludiek en humoristisch uit de hoek komt, wint het verbale duel. De verliezer moet de groep voorgoed verlaten.

Vermassen constateert dat bij de moderne mens de kanalisering van agressie gemakkelijk uit de hand kan lopen als gevolg van stress en emotionele overspanning. Een van de belangrijkste oorzaken voor een dodelijke afloop ziet hij in het wapenbezit. 'Als mensen een vuurwapen gebruiken, heeft het slachtoffer geen kans zich te onderwerpen, wat dieren wel doen door middel van hun verzoeningsrituelen. De snelheid van de kogel is zo groot dat de dader zich hiermee de kans ontnemt op zijn impulsieve beslissing terug te komen. Daardoor maken natuurlijke remreflexen geen kans meer.'

Vermassen zou graag zien dat criminologen moordzaken beter in kaart brengen. 'In België zijn geen betrouwbare statistieken beschikbaar. Dat maakt het moeilijk om trends aan te geven.'

Onder daders van partnerdoding vormen de mannelijke dertigers de grootste groep