

## 1. Geld maakt niet gelukkig, zeggen ze. Maar rijke mensen zijn gemiddeld gelukkiger dan arme. Hoe zit dat dan?

In rijke landen zijn mensen gemiddeld gelukkiger dan in arme landen. En binnen rijke landen zijn rijke mensen door de bank genomen iets gelukkiger dan arme. Maar uit alle studies blijkt ook hoe verrassend klein het effect is van een gevulde bankrekening op ons welbevinden, met name in het rijke Westen. Zodra je eerste levensbehoeften grondig zijn vervuld maakt extra geld niet extra blij, zo concludeerde de Israëlische psycholoog en Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman op basis van een telefonische interviews met 450 duizend Amerikanen tijdens de crisisjaren van 2008-2009. Het verzadigingspunt ligt net boven het gemiddelde gezinsinkomen. In Nederland ligt het plafond aan geluk dat geld kan brengen op pakweg 60 duizend euro per jaar. Dat verklaart meteen waarom het humeur in rijke landen vrij stabiel is, ongeacht crises of perioden van snelle inkomensgroei.

## 2. De winnaars van de Postcodeloterij zien er veldicht bij uit met die miljoenenprijzen.

Extra geld maakt wel blij, maar zeer tijdelijk. Van een leuke loonsverhoging genieten we ongeveer één jaar, schat de Tilburgse econoom en geluksonderzoeker Ruud Muffels op basis van het bestaande onderzoek. De kick van een miljoenenklapper duurt ongeveer een jaar of twee. 'Dan treedt er gewening op. Meestal is dan ook het uitgangspatroon aangepast aan de nieuwe inkomsten.'

Dat de mens zijn levenshouding aanpast heet 'hedonistische adaptatie'. Een biologisch gegeven, benadrukt de Amsterdamse hoogleraar psychologie Meike Bartels. 'Veranderingen, vooral als ze ingrijpend zijn, brengen ons uit balans. De mens pro-

beert altijd het evenwicht te herstellen door terug te keren naar het basisgevoel van voorheen. Of het nu om positieve ervaringen gaat of om nare gebeurtenissen, zoals het verlies van een partner of een kind. Dat streven naar het herstellen van de balans is een biologisch gegeven. Ook al lukt het de een beter dan de ander.'

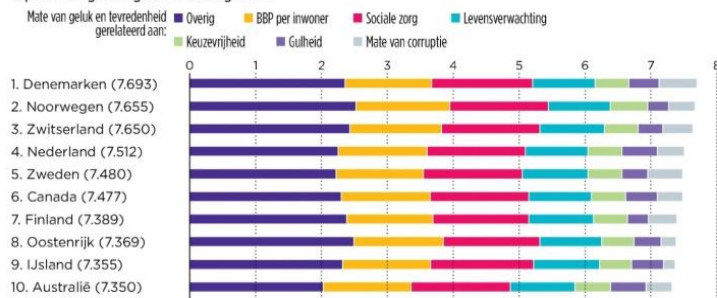
## 3. Maakt het nog uit voor het geluksgevoel wat je met het geld doet?

Ja. Weggeven werkt het best. Lees het boek: *Gelukkig Geld - De Nieuwe Wetenschap Over Slimmer Spenderen* van de Amerikaanse psychologe Elizabeth Dunn. Ze analyseerde de uitgaven van een representatieve groep van ruim zeshonderd Amerikanen. De mensen die het meeste geld aan anderen uitgeven (van cadeautjes tot en met goede doelen) bleken zich op een schaal van 1 tot 5 gelukkiger te voelen dan de deelnemers die het geld vooral aan zichzelf spenderen.

Dat is geen spijkerhard bewijs dat geld weggeven gelukkig maakt, want het is bekend dat blije mensen eerder hun portemonnee trekken voor anderen. Waarschijnlijk werkt het twee kanten op, volgens Dunn. In een van haar experimenten vroeg ze vijftig studenten 's morgens op de campus hoe gelukkig ze zich voelden, op een schaal van 1 tot 10. Daarna kregen ze een envelop met vijf tot twintig dollar. De ene helft moest het geld aan zichzelf besteden, de andere helft aan een cadeau voor iemand anders of een goed doel. Aan het eind van de middag rapporteerden de studenten die het geld weggaven veel vaker een verhoogd geluksgevoel dan de jongeren die zichzelf mochten trakteren. Dat weggeef-effect vond Dunn ook bij werknemers die een bonus van vijfduizend euro kregen. Na zes tot acht weken bleek het gelukseffect van de bonus het grootst als het geld was aangewend voor anderen.

Wat ook uitmaakt, is of je spullen van het geld koopt of eraringen. 'Het geluksgevoel na de aanschaf van

## Toptien van gelukkigste naties volgens VN



280315 © de Volkskrant - lb. Bron: World Happiness Report 2013, United Nations VS

nieuwe spullen duurt maar kort', aldus de Tilburgse econoom Muffels. 'Het plezier dat een reis oplevert, ebt veel minder snel weg. Vooral als je met anderen op stap gaat.'

## 4. Misschien is de relatie geld en geluk wel omgekeerd en hebben opgewekte types domweg meer kans om later rijk te worden.

Twee dwarse onderzoekers, de Belg Jan-Emmanuel De Neve en de Amerikaan Andrew Oswald, denken inderdaad het laatste. Hoe gelukkiger Amerikanen zich als tiener of jonge twintiger voelen des te hoger hun inkomen, tien jaar later. Diep ongelukkige tieners verdienen zeven jaar later 30 procent onder het gemiddelde, terwijl de gelukkigste tieners 10 procent boven het gemiddelde zaten. De Neve en Oswald - die de gegevens van 15 duizend Amerikanen bestudeerden - controleerden of dit geen kwestie was van genen of wellicht de invloed van een rijk gezin. Dat was niet het geval. Ook als broers en zussen met elkaar vergeleken worden, weet de blijmoedigheid broer of zus later de meeste centen te vangen. Een verklaring hebben De Neve en Oswald ook, denken ze. Opge-

wekte mensen vinden sneller een baan, maken eerder promotie, hebben meer energie en doorzettingsvermogen et cetera.

## 5. Hoe serieus is al dat onderzoek naar zo iets vaags als geluk?

Een grote beperking is dat het vrijwel altijd gaat om groepen mensen die met elkaar vergeleken worden. Het zijn altijd gemiddelden. Rijke mensen zijn gemiddeld blijer dan arme, maar de verschillen binnen die groepen zijn enorm. Dat komt doordat externe factoren zoals geld, materiële zaken en de dingen die je allemaal meemaakt relatief weinig effect hebben op het humeur. Veel belangrijker zijn genen en persoonlijkheid. Die bepalen hoe je de omvang van je portemonnee waardeert. En hoe je grote gebeurtenissen in het leven ervaart. De Amsterdamse geluksprofessor Meike Bartels is juist geïnteresseerd in het individu. Waarom is de ene mens wel gelukkig met een kleine beurs en de andere niet. Dat onderzoek staat nog in de kinderschoenen.

Ook valt er te twisten over de definitie van geluk. Het ene onderzoek legt de nadruk op levenssatisfactie: wat voor cijfer geeft u uw leven als geheel,

hebt u uw doelen bereikt? Andere onderzoekers kijken vooral naar hoe mensen zich op dat moment voelen: emotioneel welbevinden. Verschillende definities leiden tot andere uitkomsten. Rijke mensen geven hun leven een hoger cijfer, maar ze scoren niet hoger op emotioneel welbevinden.

Geluk is een subjectieve maatstaf. Maar volgens de 'Godfather' van het geluksonderzoek, de Amerikaan Ed Diener, zijn de mensen zelf het beste in staat te beoordelen of ze gelukkig zijn. Vooral als gevraagd wordt naar de actuele gemoedstoestand.

## 6. Dus een mooi inkomen geeft het prettige gevoel geslaagd te zijn, maar maakt niet echt blij?

Daar lijkt het op. Rijke mensen hebben niet meer positieve emoties dan armeren mensen - ook al doen ze doorgaans meer leuke dingen. Dat blijkt uit een studie van begin dit jaar van de Canadese psycholoog Kostadin Kushlev die 13 duizend mensen in verschillende inkomenscategoriën van uur tot uur liet opschrijven wat ze deden en hoe ze zich daarbyvoelden. Kushlev concludeerde dat rijke mensen niet meer positieve emoties doorma-

ken, maar wel minder droevige, pijnlijke en stressvolle emoties rapporteren. Geld fungeert blijkbaar als een buffer tegen negatieve sentimenten. Dat lijkt een open deur. Het is al lang bekend dat geldgebrek tot stress leidt, maar ook in de inkomenscategoriën waar geldgebrek geen rol speelt, lijkt geld te beschermen tegen negatieve emoties.

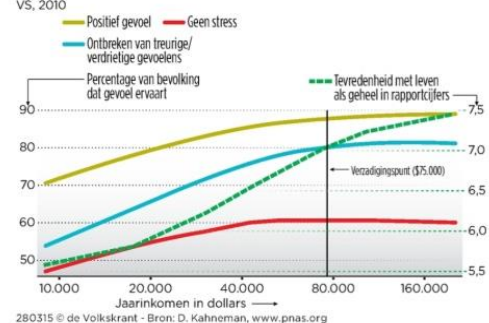
Kushlev denkt, maar dat is een beetje speculeren, dat rijke mensen het gevoel hebben dat ze meer controle hebben over hun leven. Het geld verschaft ze meer mogelijkheden om problemen op te lossen - als die zich voordoen.

## 7. Een ander spreekwoord luidt: overdaad schaadt. Hebben rijkdaars daar geen last van?

Er zijn aanwijzingen dat rijkdom mensen berooft van het vermogen te genieten van alledaagse dingen. Op de conferentie Happy Money in California, vorige maand, werden studies gepresenteerd als *De prijs van overvloed* en *Geld geeft en geld neemt*. De experimenten in die studies laten zien dat als mensen alleen aan het eind van de week een stuk chocola mogen eten, ze daar veel meer van genieten dan mensen die de hele week net zoveel chocola mogen eten als ze willen. Bezoekers van een doorsnee toeristenattractie blijven daar een half uur minder lang rondkijken als ze het gevoel hebben dat ze ontzettend bereid zijn dan wanneer ze mensen weinig van de wereld te hebben gezien. Onderzoekers ter plekke hebben die gevoelsbij de proefpersonen opgewekt door ze bepaalde vragen te stellen.

Het zijn maar laboratoriumstudies, maar volgens de Tilburgse econoom Muffels zeggen ze wel degelijk iets over het effect van overvloed. Net zoals schaarsste ons handelen beïnvloedt. Proefpersonen die tijdens een schietpelleetje weinig kogels krijgen, doen veel meer moeite om goed te richten dan de proefpersonen die veel meer kogels kregen.

## Effect van inkomen op levenstevredenheid is groter dan op geluksgevoel



280315 © de Volkskrant - Bron: D. Kahneman, www.pnas.org

Terug naar het echte leven. Ook daar blijkt rijkdom verborgen kosten met zich mee te dragen. Dat meent de Amerikaanse psycholoog Robert Kenny en adviseur bij het Centrum voor Rijkdom en Filantropie in Boston. Kenny ondervroeg in 2012 165 huishoudens met een nettovermogen van 25 miljoen dollar of meer. Hij wilde weten wat ze als hun grootste probleem zagen. Het antwoord was: sociaal isolement. Hoe hoger de bankrekening, hoe moeizamer het contact met de buitenwereld.

Daarnaast maakten de rijkdaars zich zorgen over hun kinderen, omdat die het risico zouden lopen niet gewaardeerd te worden om wie ze waren, maar om hun portemonnee. Niet dat die multimiljonairs zich beklagden over hun vermogen, zo erg was het niet. Maar aan een grote berg geld kleven wel degelijk nadelen.

## 8. Waarom steken we in hemelsnaam zoveel tijd en energie in het vergaren van geld als het zo weinig invloed heeft op ons welbevinden?

Omdat we het gelukseffect van geld, vooral aan de onderkant van de inkomensladder, massaal overschatten. Dat blijkt uit een aantal enquêtes, on-

der meer die van de psychologen Elizabeth Dunn en Michael Norton in 2010. Ze vroegen zeventienhonderd Amerikanen zichzelf een gelukscijfer te geven op een schaal van 1 tot 10. Daarna moesten ze inschatten waar ze op die gelukschaal zouden zitten als hun inkomen steeg met een x bedrag.

Van een salarisstijging aan de top, van 90 duizend naar 120 duizend dollar per jaar, verwachten de deelnemers slechts een klein gelukseffect. Helemaal conform de realiteit. Maar mensen met een jaarinkomen van 25 duizend dollar denken maar liefst twee keer zo gelukkig te worden als ze 55 duizend gaan verdienen. In werkelijkheid zijn mensen met zo'n inkomen gemiddeld slechts 7 procent gelukkiger dan mensen die 25 duizend verdienen.

De onderzoekers schrokken er een beetje van. 'Amerikanen associëren een inkomen dat onder het nationale gemiddelde ligt, met een ernstige verslechtering van het gelukseffect', aldus Norton. 'Een vals idee.' Het is die angst die mensen volgens hem drijft om veel tijd en energie te steken in het verdienen van geld en die ertoe leidt dat Amerikanen niet naar een kortere werkweek of meer vakantie streven, maar naar promotie. Niet om er rijker en vooruit te komen dan men ongelukkig wordt.