

Geluk, een kwestie van richting

Onlangs was ik aanwezig bij het afstuderen van zo'n 120 studenten aan de Roosevelt Academy in Middelburg. Het was stralend weer en op het prachtige Abdijplein in het stadscentrum, waar de ceremonie werd gehouden, was het een feest om de studenten en hun familieleden te zien stralen van trots.

Als een van hun professoren kwam ik, staande naast de geslaagde student, op tal van familiefoto's terecht. Onder die studenten was er één op wie ook ik, meer nog dan op de andere studenten waarmee ik werkte, bijzonder trots



...Economie is een kwestie van psychologie...

was. De reden daarvan heeft alles te maken met wat een van de belangrijkste bepalingen is van 'menselijk geluk'.

Drie jaar geleden had ik de student voor het eerst onder mijn hoede. En de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat hij het niet erg goed deed. Hij leverde zijn werk steevast te laat in, het was dikwijls van onvoldoende kwaliteit en hem stimuleren of daarop aanspreken had nauwelijks effect. Hij haalde de cursus met een 'voorwaardelijk'. Tot mijn verbazing wilde hij, ondanks het slechte cijfer, in zijn tweede jaar toch met psychologie doorgaan. Daarin ging het iets beter, maar niet veel. Hij bleef te laat inleveren, zijn examens waren net voldoende en hij maakte op mij bij tijd en wijle een

moedeloze indruk.

Zijn eindcijfer voor mijn cursus was net voldoende en ook in andere cursussen was het min of meer van hetzelfde laken een pak. Wie schetst mijn verbazing toen hij aan het einde van dat jaar mij vertelde dat hij ook in het derde jaar een of meer psychologiecursussen wilde doen. Mijn eerste neiging was hem dat af te raden, maar ik kon me op tijd bedwingen en liet hem weten dat hij *most welcome* was.

In het derde jaar gebeurde er iets opmerkelijks. Vrijwel vanaf het begin werkte hij zichtbaar hard, leverde zijn spullen steeds op tijd in en de kwaliteit was aanzienlijk hoger dan eerder. Sterker: halverwege de cursus behoorde hij tot de besten van zijn klas. In een gesprek dat ik met hem had, complimenteerde ik hem daarmee, maar uitte ook mijn verbazing – zij het voorzichtig.

Zijn uitleg verbaasde me nog meer. Hij was, zo zei hij, enorm gefascineerd geraakt door hoezeer economie een kwestie van psychologie was, en met name hoezeer de lopende financiële- en kredietcrisis psychologische oorzaken heeft. Hij las inmiddels daarover alles wat los en vast zat en had besloten om voor zijn vervolgstudie naar een universiteit te gaan waar hij *behavioral economics*, zoiets als 'gedragswetenschappelijke benaderingen van economisch gedrag', zou kunnen studeren.

"Ik weet opeens waarvoor ik ben gaan studeren, waarvoor ik nu wil studeren en wat ik daarmee later wil doen." Hoe serieus hij erover is, blijkt uit het feit dat hij inmiddels toelating tot een masterprogramma op dit gebied in Engeland heeft weten te krijgen. Toen ik zijn ouders sprak op de dag van afstuderen, vertelden ze mij dat ze hem jarenlang niet zo gelukkig hadden gezien.

Voor mij een treffende bevestiging van de juistheid van het psychologisch gegeven dat een van de belangrijkste factoren van geluk is het hebben van wat in het Engels *a sense of purpose* heet. Dat wil zeggen het hebben van doelen, voor de korte of langere termijn, die richting geven aan gedrag en leven.

Uit onderzoek blijkt dat *a sense of purpose* een groot effect heeft. Behalve op het gevoel van geluk, heeft het ook een gunstige uitwerking op gezondheid en levensverwachting. Zelfs binnen de groep mensen die met psychische en lichamelijke klachten kampen, blijken degenen met een duidelijke *sense of purpose* gelukkiger, relatief gezonder en langer te leven. Ik heb inmiddels besloten bij al mijn studenten al vanaf het begin te werken aan *sense of purpose*.



...Het hebben van doelen, voor de korte of langere termijn, geven richting aan het gedrag en het leven...