

Geluk zou een schoolvak moeten zijn'

Datum bericht: 28 september 2015

Ap Dijksterhuis, hoogleraar Sociale psychologie en schrijver van het onlangs verschenen boek *Op naar geluk. De psychologie van een fijn leven*.



'Ongeveer vijf jaar geleden had ik een aantal maanden een sabbatical om te bedenken wat voor nieuw onderzoek ik wilde doen, en ik kwam elke keer bij hetzelfde thema uit: geluk. Een fascinerend onderwerp en je kunt het van zo veel kanten bekijken: neurowetenschappelijk, psychologisch, filosofisch. De definitie van geluk? Voor mij is het een min of meer permanente gemoedstoestand van voldoening en tevredenheid.

Er was al veel meer bekend over geluk dan ik in eerste instantie dacht. Vooral onder wetenschappers, niet bij het grote publiek. Er zijn namelijk nogal wat misverstanden. Mensen zijn vaak bezig met het veranderen van hun omstandigheden, door bijvoorbeeld geld te verdienen, maar voor hun geluk kunnen ze zich bijvoorbeeld beter bezig houden met hun werk-privébalans en hoe ze hun vrije tijd goed indelen. Van een actieve vrijetijdsbesteding word je veel gelukkiger dan van passief voor de tv zitten.

Wat ik nog graag zou willen uitzoeken is in hoeverre streven naar meer geld van invloed is op onze gemoedsrust en wat voortdurend contact met moderne media doet met onze gemoedsrust en ons geluksgevoel.

Het boek is ook een oproep aan beleidsbepalers, om minder op basis van economie en meer op basis van geluk te denken. Op school leren we kinderen taal en rekenen, maar niet hoe ze hun leven moeten leiden. Ik vind dat 'geluk' onderdeel zou moeten zijn van de lessen. En ik word inmiddels, nadat ik daarover heb gepreut op radio, tv en in de krant, gebombardeerd met mailtjes van scholen, met als strekking: eindelijk iemand die het zegt.'