Prof. dr. leuker leven

Marli Huijer

Henriette Prast

Iteke Weeda

Roshan Cools

Ruut Veenhoven

Tijd, geld, wilskracht, liefde en geluk. Dat lijkt zowaar het verlanglijstje van zaken waar we nooit genoeg van kunnen hebben. Wat een godsgeschenk dat er professoren bestaan die van deze zaken hun specialiteit hebben gemaakt!

Zij hebben ervoor geleerd!

Professor in de tijd

Marli Huijer: "Ik vind het totaal niet erg om heel hard te werken, maar ik plan altijd meteen daarna een periode waarin ik minder werk. Omdat ik niet voortdurend in één tempo wil zitten. Ik wil de éne keer meer en de andere keer minder. Ook met eten. Want als je elke dag taart kunt eten, is het niets bijzonders meer.

Ik onderzoek hoe onze opvattingen over tijd en onze omgang met tijd veranderen onder invloed van technologische en sociale veranderingen. Door internet en sociale media binden we ons steeds minder op lange termijn aan contacten met anderen, opvattingen, overtuigingen en keuzes. Vaste sociale ritmes, die vroeger een houvast waren, verdwijnen omdat we die associëren met onvrijheid, traditionele leefstijlen of religieuze knellingen. Er is een 24-uurseconomie ontstaan waarin je op elk moment alles kunt doen. Maar het lastige is dat daarmee de onderlinge synchronisatie wegvalt. Als de metro bijvoorbeeld niet meer aansluit bij het ritme van je werk, dan raak je in de knel.

Mannen en vrouwen werken tegenwoordig allebei, maar krijgen hun drukke schema's niet in die vijfdaagse werkweek gefietst. We zijn op weg naar een zevendaagse werkweek waarin de vrije zondag wordt opgegeven om zo nog wat extra te werken. Je zou je als overheid kunnen afvragen of het voor de sociale ritmiek niet beter is om de zaterdagochtend mee te nemen in het werkpatroon, en een collectief rustmoment midden in de week te organiseren. Als feminist wil ik dat het werkende mannen en vrouwen lukt om werk en gezin in enige rust te combineren. Ik word overladen door uitnodigingen van managers om over ritmiek te praten, omdat iedereen ziet dat onthaasting geen oplossing biedt. Want de wereld wordt er niet langzamer op als jij even onthaast. Dan ga je even in een oase van rust zitten, maar zodra je je computer en telefoon aandoet, is de chaos er weer. Met mindfulness heb ik ook weinig op. Het is een illusie te denken dat je alleen in het nu kunt leven, alsof je een kind bent zonder besef van verleden en toekomst.

'Onthaasten is geen oplossing. De wereld wordt er niet langzamer op als jij even onthaast'

Tuurlijk, ook als individu kun je best proberen wat ritmiek in je leven te brengen. Door te kijken wat je in je werk of thuis periodiek terug kunt laten komen. Laatst hoorde ik mensen van een jaar of zestig klagen dat ze hun kinderen nooit meer zagen, want die waren 'zo druk'. Je kunt met je kinderen afspreken dat je eens in de twee maanden samen eet. Het voordeel is dat je er niet meer over hoeft te onderhandelen en dat je weet: binnenkort zie ik ze weer.

Mijn eigen levensritme? Dat gaat voortdurend mis natuurlijk (lacht). Soms heb ik helemaal bedacht hoe ik een deadline mooi kan halen en dan belt een zieke vriendin: die is belangrijker. Dan loopt mijn hele planning spaak, maar daar kan ik niet om malen. Juist dat alles niet tot in het oneindige vastligt maakt het leven leuk! In mijn familie vieren we altijd met veel bombarie alle verjaardagen. Een bewuste keuze. Met mijn jongste broer heb ik de afgelopen vijftig jaar maar twee keer géén Sinterklaas gevierd. En ik heb al twintig jaar schaatsles met dezelfde groep. Extreem saai eigenlijk, steeds hetzelfde rondje draaien. Maar ik hou van de ritmiek van elke week dezelfde mensen zien en merken dat ik ondanks mijn leeftijd steeds sneller word. Dat ik in de herhaling net iets beter controle krijg over mijn lichaam, dat tijdsperspectief geeft het leven zin. Ik rij jaar in jaar uit achter dezelfde schaatsers aan en kan hun lichaam dromen. Als ik opeens zie dat het één van hen lukt de schaats bij de afzet laag te houden, kan mijn dag niet meer stuk." ▸

Marli Huijer (1955) is Civis Mundi hoogleraar Filosofie van Cultuur, Politiek en Religie aan de Erasmus Universiteit en Lector Filosofie en Beroepspraktijk bij de Haagse Hogeschool.
www.marlihuijer.nl

Professor in geld

Henriëtte Prast: “Of ik wel eens onverstandig met geld omga? Ja hoor! Een paar jaar geleden nog. Een vriendin kocht voortdurend mooie kleren en al snel deed ik elke week mee. Op een gegeven moment nam ik zelfs een consumptief krediet. Terugkijkend was het buiten proportie. Mijn idiootste aankoop zijn kanten handschoenen van Chanel voor zeshonderd dollar. Ik heb ze maar een paar keer gedragen. Toen was het genoeg. Ik heb het krediet afgelost en afgesloten. Ik zag in dat als ik geld op mijn bankrekening heb staan, ik het uitgeef. Ik wilde niet naar de beurs, dus ben ik mijn hypotheek gaan aflossen. Ik ben zo blij met mijn huis dat ik daar altijd wil kunnen wonen, ook als ik word ontslagen, ziek word of met pensioen ga. Financieel experts verklaarden me voor gek: je verliest je hypotheekrenteaftrek! Maar ik ken mezelf: als ik dat niet doe verdampt mijn spaargeld. Ik heb nu driekwart afbetaald, netjes toch, in vijf jaar? Onorthodox, maar dat past bij mij.

Uit wetenschappelijke literatuur weet ik dat je persoonlijkheid nooit zal veranderen, en dat er voor een gedragsverandering meer nodig is dan een goed voornemen. In mijn nieuwste onderzoek over pensioengedrag heb ik aan Nederlanders gevraagd: stel dat uw pensioen later een kwart minder waard is dan u tot nu toe dacht, zou u uw gedrag dan nu veranderen? Eén op de drie mensen antwoordde: waarschijnlijk niet. Slechts 19 procent zei dat ze hun leefstijl zouden veranderen. Dat is dom ja! Beleidsmakers roepen voortdurend: we moeten mensen informeren over het belang van een gezonde leefstijl en sparen voor een goed pensioen.

‘Mijn idiootste aankoop zijn handschoenen van Chanel à 600 dollar’

Mijn conclusie is: al die campagnes zijn weggegooid geld. Mensen weten best wat onverstandig gedrag is, maar stellen hun goede voornemens meestal uit. Daarom is zelfkennis macht. Als je weet dat je er niet toe komt om te sparen of te sporten, moet je trucjes bedenken om je gedrag wél te veranderen. Bijvoorbeeld met de vuistregel: elke meevaller gaat meteen in mijn pensioenspaarpot. Het kunnen ook zelfbindingsmechanismes zijn. Vorig jaar heb ik een personal trainer in de arm genomen. Ik was een zak vet met botten, maar deed er niets aan. Nu sport ik drie keer in de week. Ik weet dat ik niet was gegaan als mijn trainer niet op mij wachtte.

Voor wie daar geen geld voor heeft, heb ik ook ideeën. Stel dat je bovenop je abonnement voor de sportschool een soort statiegeld betaalt. Ga je een week niet, dan raak je het kwijt. Ga je wel, dan krijg je het cash in je hand. Of een weegloterij. Liefst moet een werkgever dat organiseren, of het ministerie van VWS. Je krijgt of koopt een lot, maar als blijkt dat er op jouw lot een prijs is gevallen, krijg je die alleen als je je eigen target aan kilo’s kwijt bent. Hetzelfde kun je doen met het sparen voor je pensioen. Of regel het vanuit de overheid, en zeg tegen werknemers: het is niet verplicht maar als we niks van u horen, houden we vanaf volgend jaar bedrag X per maand extra in op uw salaris voor uw pensioen. In het buitenland zijn hier goede resultaten mee behaald. Ik heb dit soort oplossingen onder meer aangedragen in de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid en als lid van de Raad van Toezicht van het AFM. Bij de WRR werd er lacherig op gereageerd. Gelukkig zijn er ook mensen die zeggen: je bent een dwarse denker, en die hebben we nodig. Toen ik in 2000 gedragseconomie introduceerde bij de Nederlandsche Bank, werd er gezegd dat ze zich daar niet mee konden profileren. Nu is er een hele afdeling die zich daarmee bezighoudt.”

Henriëtte Prast (1955) is hoogleraar Persoonlijke Financiële Planning en toezichthouder van de Autoriteit Financiële Markten. Ze staat in de Volkskrant Top 200 van Invloedrijkste Nederlanders op plaats 52.

Professor in de liefde

Iteke Weeda: “Eind jaren 80 was ik bezig met hoe de liefde zich uitte in allerlei eisen: dat de vrouw niet moest werken en er altijd voor de kinderen moest zijn. Maar na al die onderzoeken vroeg ik me af: wat weet ik nou echt van de éssentie van liefde? Begin jaren 90 ging ik met die vraag aan de slag toen ik in Canada een man ontmoette die me waanzinnig aantrok. Waarom, dat weet ik niet eens, want hij was totaal anders dan ik. Veel traditioneler. Maar het was pure energie. Als iemand vroeg of ik even mee de tuin in ging, dan kon ik haast de kamer niet uit omdat hij daar zat. Ik dacht: ik ben een feministische vrouw van vijftig, wat gebeurt me? Bovendien was hij getrouwd, en had ik zo’n vijftien jaar een prima latrelatie in Nederland. Het werd natuurlijk niks, ik heb veel gehuild. Maar door die ervaring werd ik me bewust van andere krachten. Ik ging me storten op spirituele literatuur om te begrijpen wat ik had meegemaakt. Eigenlijk kan ik het niet goed uitleggen, maar mijn idee over de liefde is sindsdien gekanteld.

Tijdens mijn huwelijk moest ik nog ontzettend veel uitvogelen in het leven. Ik was achttien, hij was mijn eerste liefde. Ik was stapelverliefd en begin jaren 70 kregen we kinderen. Een buitenechtelijke relatie, dat moest kunnen in die tijd. Maar het kon niet. Daar is het op geknapt. Nu denk ik: oké, maar waarom doe je zoiets? Liefde ontstaat omdat je van de ander wilt leren. Als je ruzie maakt, kom je jezelf hartstikke tegen. Daar is die liefdesrelatie ook voor bedoeld, als oefenveld. Maar als je naar een ander gaat, kan het een vlucht worden. Dan maak je die oefening minder door. Vroeger zei ik: ga alsjeblieft scheiden als je chronische problemen hebt. Nu zeg ik: als je chronische problemen hebt, valt er wat te léren. Zolang het niet te gortig wordt moet je juist bij elkaar blijven!

Ik ben niet volmaakt, of verlicht, of alleen maar één brok liefde. (lacht)

‘Zolang de problemen in je relatie niet te gortig worden, móet je bij elkaar blijven’

Voor mij is de zin van liefdesrelaties niet dat je continue gelukkig bent, klaar uit. Moeilijkheden en misverstanden kom ik ook tegen, maar het gaat erom dat je daarvan leert door erdoor heen te gaan. Ik denk vaak genoeg: hij luistert niet! Vroeger was het: god, dát mag ik niet voelen, dáár mag ik niet boos om zijn. Dat mag ik nu wel van mezelf. Die kleine ergernissen accepteer ik nu meer, ik kijk er liefdevoller naar. Wat je niet accepteert, daar blijf je tegen strijden. En dan slaat die ander dicht. Natuurlijk moet je wel kritiek kunnen hebben, anders kun je niet leven. Maar als je je hart openhoudt en niet beweert dat het fout ís wat die ander doet maar zegt: het vóelt voor mij niet fijn als jij wegkijkt of niet reageert... Nou, dan verandert het ook voor de ander!

De beste onderhandelaars voor de vrede zijn niet de mensen die roepen: het móet vrede worden! Nee, dat zijn de mensen die rustig het pad volgen en accepteren dat het nu oorlog is. De essentiële liefde is de onvoorwaardelijke liefde, die de ander volkomen vrij laat om zijn pad te volgen. Als je die liefde steeds bewuster ervaart, neemt de innerlijke vrede toe. Dat noem ik geluk.” ▸

Iteke Weeda (1943) was tot 2006 universitair hoofddocent sociologie en tot april 2008 hoogleraar Emancipatievraagstukken. Ze geeft lezingen over liefde, relaties en communicatie.
www.weeda.nl

Professor in de wilskracht

Roshan Cools: “Mijn lijfspreuk komt van een vriend van mijn vader, die de afschuwelijke ziekte ALS had. Een krachtige man die een manier vond om zijn ziekte te accepteren. Door zich te richten op wat hij nog wél kon. Zijn houding heeft veel indruk op me gemaakt, ik heb er veel van geleerd. Ik ben net bevallen, en voed mijn baby alleen op. Eerst was ik daar verdrietig en boos over. Maar op een bepaald moment besloot ik: het is niet anders, ik ga genieten van mijn zoontje. Vertrouwen in eigen kunnen, doorzetten, dat is de aard van dit beestje. Maar ik implementeer die veerkracht bewust. Dat is ook de kern van succes en geluk in je werk: je over tegenslagen heen zetten.

In mijn lab bestudeer ik het effect van hersenstoffen als dopamine en serotonine op ons vermogen om doelen te bereiken. We maken computerspelletjes waarbij mensen taakjes moeten doen terwijl ze onder een MRI-scanner liggen. Ze krijgen bijvoorbeeld allemaal plaatjes achter elkaar te zien. Ondertussen proberen we ze af te leiden. En dan meten we hoe goed ze zijn in het negeren van die prikkels. Onlangs heb ik een subsidie gekregen om te onderzoeken wat het effect is van motivatie op dat soort wilskracht. Intuïtief denken we dat het mensen die het maar niet lukt om hun studie af te maken of een baan te krijgen, ontbreekt aan motivatie. Dat is ook mijn eigen ervaring: als ik iets wil, krijg ik het voor elkaar. Maar als we het effect van motivatie op cognitieve controle meten, dan lijkt heel gemotiveerd zijn juist negatieve effecten te hebben op het bereiken van je doelen. Motivatie gaat namelijk samen met de afgifte van dopamine in de hersenen. Maar hoe hoger de hoeveelheid dopamine, hoe meer jij op prikkels gaat reageren. Je wordt flexibeler, maar óók instabieler want sneller afgeleid. In ons lab willen we dit soort hersenprocessen ontrafelen om het gedrag van mensen beter te begrijpen. Zodat we medicatie en therapie beter kunnen afstemmen op het individu. In mijn werk onderzoek ik de balans tussen flexibiliteit en stabiliteit bij cognitieve taken. Die balans is ook de kunst van het leven. Toen ik zelf in de scanner die computertaakjes deed, bleek ik extreem impulsief. Het tegengestelde van gecontroleerd dus. (lacht) Eigenlijk verbaasde dat me niet. Sommige mensen kijken eindeloos op Funda voor ze beslissen welk huis ze kopen. Ik niet. Het huis dat ik nu gekocht heb was het eerste dat ik zag.

Mijn paradox is dat ik impulsief ben, maar toch doelgericht. Ik heb ook een aversie tegen lamlendigheid, bij mezelf en bij anderen. Dat maakt van mij een veeleisend typje. Ik kan er moeilijk tegen als iemand de hele dag voor de televisie hangt. Alles doe ik intensief. Ga ik roeien, dan wordt het meteen wedstrijdroeien. Op vakantie wil ik graag bezig zijn, sporten. Van de hele dag naast de tent zitten word ik kriebelig. Maar toen ik hoogzwanger was, had ik voor het eerst een goede reden om niks te doen. Heerlijk! Ik kon het werk echt loslaten, en genieten van het bloemetje in de tuin. Ik heb een heel nieuwe persoon ontdekt in mezelf.”

‘De kern van succes en geluk in je werk is dat je je over tegenslagen heen kunt zetten’

Roshan Cools (1976) is hoogleraar Cognitieve Neuropsychiatrie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Dit jaar ontving ze de Cognitive Neuroscience Young Investigator Award.
www.roshancools.com

Professor in geluk

Ruut Veenhoven: “Geluk komt je meestal niet aanwaaien, je moet er ook wat voor doen. Als je niets doet, kun je je dromen niet waarmaken. Gelukkige mensen zijn dan ook typisch actieve mensen, ze maken gemiddeld meer uren op hun werk, doen meer aan vrijwilligerswerk en zitten in hun vrije tijd minder vaak voor de tv. Gelukkige mensen staan ook meer open voor nieuwe dingen en vinden het leuker om te leren.

Je hebt je geluk echter niet helemaal in eigen hand. Het lot moet ook een beetje mee zitten. Ongeveer 15 procent van de verschillen in geluk en ongeluk tussen Nederlanders is toe te schrijven aan toevallige gebeurtenissen, zoals een verongelukt kind of een faillisement. Dan is er nog erfelijkheid, gezondheid en persoonlijkheid – deels genetisch bepaald, en met een zwakke gezondheid of depressieve inslag is het natuurlijk ook minder makkelijk om iets leuks van je leven te maken. Uit tweelingonderzoek blijkt dat ruim 30 procent van de verschillen in geluk tussen Nederlanders een kwestie van aanleg is. Wat dat betreft lijkt geluk op gezondheid. Gezondheid is ook deels een kwestie van toeval en erfelijkheid, maar heb je voor een deel óók in eigen hand. In vergelijking tot dertig jaar geleden zijn we in Nederland ongeveer een kwart punt gelukkiger geworden. Een 8,5 is het maximale wat je kunt krijgen in een land, en wij Nederlanders kruipen van de zeven naar de acht. Wat de crisis voor ons geluk zal betekenen? Nou, tijdens de crisis van de jaren 80 onderzocht ik of er een effect was op het geluk van mensen. En het antwoord was nee. De gemiddelde Nederlander bleef even gelukkig. We keken of mensen vaker depressief waren geworden en het antwoord was nee. Zijn ze meer met psychosomatische klachten naar de dokter gegaan? Ook nee, zelfs minder. Zijn er meer zenuwpilletjes verkocht? Nee, en er waren ook niet meer zelfmoorden. Kortom: het was niet leuk, en mensen waren wel degelijk bezorgd over hun inkomen. Maar crisis bleek iets dat de gemiddelde Nederlander best kon hebben. Het waarom, daar kun je over theoretiseren. Ik denk dat het leven voor een aantal mensen ook weer spannender werd. En ik zag dat de gemiddelde tevredenheid met het werk omhoog ging. Zij die hun baan nog hadden gingen hun zegeningen tellen.

Er is inmiddels veel onderzoek over de relatie tussen leeftijd en geluk. Daarbij blijkt dat mensen vanaf hun vijftigste meestal gelukkiger worden. Er gaat wat druk van het leven af en je kunt je richten op wat je leuk vindt. Ik herken me daar wel in, ik ben nu bijna 70 en kan helemaal voor mijn onderzoek gaan. De gelukslijn blijft echter niet stijgen, want we takelen onvermijdelijk af en dat zie je in een daling van het geluk in de jaren voor de dood. Zover is het bij mij nog niet, dus ik pluk de dag. Ik werk nog steeds zestig uur per week. Op de enige dag dat ik niet werk, zorg ik lekker voor mijn kleinkinderen. Minder werken, waarom zou ik? Als ik nu niet werkte zou ik de klusjes die ik nu uitbesteed zelf doen. Maar ik betwijfel of het me dezelfde voldoening zou geven. De World Database of Happiness is mijn levenswerk, en dat vind ik uiterst zinvol. Geluk is niet hetzelfde als zinvolheid, je kunt gelukkig zijn zonder dat je leven ergens goed voor is of een heel zinvol bestaan leiden ten koste van je geluk. Het mooiste is natuurlijk als je dat kunt combineren.” ■

‘De gemiddelde Nederlander blijft tijdens een economische crisis even gelukkig’

Ruut Veenhoven (1942) is emeritus hoogleraar Sociale Condities voor Menselijk Geluk aan de Erasmus. Zijn levenswerk is de World Database of Happiness.
www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl

Geluksvergelijking

Uw geluk vergelijken met dat van anderen? Bekijk Veenhovens nieuwste project: *www.gelukswijzer.nl*

TEKST: Minou op den Velde. BEELD: Roshan Cools: Duncan de Fey, Istock (bewerking: André van Thiel)