



Ad Bergsma

Psycholoog, geluksonderzoeker



Ik ben evenveel waard als 's-werelds rijkste man Jeff Bezos

Wie wat bijdraagt aan het welbevinden van anderen - of geld geeft aan organisaties die dat doen - is letterlijk goud waard

Van alles dat we nastreven, is geluk het enige dat we om zichzelf willen. Van al het andere – geld, gezondheid, status of vrijheid – hopen we dat het ons gelukkig maakt. Hoe kleurt dit inzicht van Aristoteles ons denken over het creëren van waarde?

De Covid-crisis bijt niet iedereen even hard. Het grootste online warenhuis ter wereld, Amazon, vaart er wel bij dat veel mensen de drukte van winkels mijden. Eigenaar Jeff Bezos werd daardoor in 2020 € 62 miljard rijker. Op de meest lucratieve dag mocht hij € 11 miljard bijschrijven. Voor deze dagwinst moeten 310.000 modale Nederlanders samen een heel jaar werken.



cc-foto: George W. Bush Presidential Center

Ontwikkelingsorganisatie Oxfam noemt de rijkdom 'obsceen'. Armoedebestrijding is onbegonnen werk als je bedenkt dat tekort komen ook wordt afgemeten aan verschillen in rijkdom. Vergeleken met Bezos is iedereen een sukkel. Het lijkt ook de betekenis weg te nemen van het tientje dat je dat je maandelijks schenkt aan Oxfam of de druppel op de gloeiende plaat van de voedselhulp van het Rode Kruis die in Nederland nodig is door corona.

Laten we dit nihilisme tegen het licht houden door niet het geld, maar het grootste geluk voor het grootste aantal centraal te stellen. Wat is het waard als je iets voor een ander betekent? Mijn eigen waarde als geluksonderzoeker kan ik inschatten aan de hand van een overzichtsstudie waarvoor ik samen met collega's de resultaten van geluksgerichte interventies op een rij zette. Meestal gaat dit om relatief simpele oefeningen. Doe bijvoorbeeld een dag in de week minimaal vijf dingen extra voor anderen of sta één keer per dag stil bij drie dingen waar je dankbaar voor bent. Dit soort oefeningen leiden tot een vergroting van het geluk met gemiddeld half punt op een schaal van 10.

Hoeveel geld is nodig voor een vergelijkbare sprong in geluk? Voor een modaal huishouden volstaat € 1.250 euro per maand voor een half punt meer geluk. Per jaar is dus een extra inkomen van € 15.000 nodig. We kunnen nu uitrekenen hoeveel Nederlanders we zouden moeten bereiken die willen meedoen met een gelukstraining, om de economische waarde van een goede dag van Bezos te evenaren. We moeten dan 11 miljard delen door 15.000, oftewel 733.333 Nederlanders bereiken.

Dit getal lijkt enorm, maar de voetbalwedstrijd Italië – Nederland trok woensdag 2,2 miljoen kijkers. De pauze duurt lang genoeg om één werkzame interventie goed uit te leggen. Als een op de drie kijkers de oefening echt in praktijk brengt, dan hebben we een waarde in geluk gecreëerd, die de kapitaalwinst van Bezos evenaart. Ik ben met dertig jaar schrijven over geluk in kranten en tijdschriften misschien wel evenveel waard geweest als Bezos.

Natuurlijk weet ik dat ik mijn eigen rol in deze rekensom overschat. Als ik in een tijdschrift het werk beschrijf van topwetenschappers als Ruut Veenhoven, Evangelia Demerouti, Arnold Bakker of Wilmar Schaufeli, dan is het dwaas te stellen dat IK de wereld verbeter. Het is echter even onzinnig om te zeggen dat Bezos de wereld als individu heeft verrijkt, zonder hem de *credits* te laten delen met bezorgers, producenten, klanten, inpakkers en logistiek medewerkers. De moraal is simpel. Wie wat bijdraagt aan het welbevinden van anderen – of geld geeft aan organisaties die dat doen – is letterlijk goud waard.

Laatste publicatie van Ad Bergsma



Handboek Werkgeluk

Een praktische toolbox voor
leidinggevendenden, hr-professionals en
coaches
2020