



Onvolmaakt geluk

Samenvatting promotie Ad Bergsma. 10 mei 2011. Erasmus Universiteit Rotterdam



Mensen die gelukkig zijn in hun werk zijn leergieriger, vriendelijker, minder wantrouwig, productiever en meer gericht op de lange termijn dan mensen die dat niet zijn. Werken aan geluk maakt werken dus niet alleen prettiger, maar ook effectiever.

Het proefschrift *Onvolmaakt geluk*, waar ik op 10 mei jongstleden ben gepromoveerd aan de Erasmus Universiteit is geïnspireerd door de filosoof Jeremy Bentham die stelde dat de morele waarde van elke actie afhankelijk is van de bijdrage van die actie aan het geluk. De beste keuze is de actie die de grootste bijdrage levert aan het 'grootste geluk voor het grootste aantal'.

Zelfhulp

Het eerste deel van het proefschrift onderzoekt in hoeverre zelfhulpboeken een bijdrage kunnen leveren aan het vergroten van geluk. Wie op zoek gaat naar advies voor een gelukkiger leven, begeeft zich op een enorme markt, waar mooie koopjes en onbruikbare rotzooi door elkaar liggen.

Er bestaan nauwelijks indicaties voor de kwaliteit van het advies. Dat is jammer, want in empirisch onderzoek is aangetoond dat zelfhulpboeken even goed kunnen werken als psychotherapie.

De zelfhulp moet begrepen worden in de context van de moderne meerkeuze maatschappij, waar weinig over de levensloop

vastligt en het aan individuen zelf wordt overgelaten om iets van hun leven te maken. De zelfhulpboeken geven aanwijzingen hoe je als individu overeind blijft in deze omstandigheden en hoe je betere keuzes kunt maken. Als uitvloeisel van het proefschrift heb ik samen met de coach Onno Hamburger een boek gemaakt met als titel: 'Gelukkig werken', dat dit najaar zal verschijnen.

Psychische stoornissen

Het tweede deel van het proefschrift raakt aan een centrale discussie over maatschappelijke vooruitgang. Optimisten brengen naar voren dat we langer en gelukkiger leven dan ooit in de menselijke geschiedenis, maar de pessimisten wijzen op de psychische stoornissen die epidemische vormen hebben aangenomen in moderne maatschappijen. De vooraanstaande wetenschapper Richard Layard beschuldigt moderne samenlevingen bijvoorbeeld van 'rampzalig individualisme'.

Met behulp van een groot bevolkingsonderzoek is nagegaan of het grote aantal psychische stoornissen inderdaad onverenigbaar is met geluk. Tweederde deel van de mensen met psychische stoornissen blijkt van zichzelf te zeggen dat zij vaak gelukkig zijn. Met name het veel voorkomende alcoholmisbruik heeft nauwelijks schadelijke gevolgen voor het welbevinden. Kennelijk wegen de voor- en nadelen van gebruik bij met name jongeren tegen elkaar op. Ook

met veel angststoornissen blijkt goed te leven, maar dit geldt veel minder voor de stemmingsstoornissen. Wie alleen kijkt naar de nadelen van het individualisme, vergeet dat dit gepaard gaat met een hoger gemiddeld geluk van de bevolking.

Wijsheid

Het laatste deel van het proefschrift gaat dieper in op de grenzen en valkuilen van het utilitarisme. Het streven naar de wijsheid die nodig is om steeds keuzes te maken die het belang van het grootste aantal dienen, blijkt

in een empirische studie een zeer geringe bijdrage te leveren aan het geluk van de wijze individuen zelf. De filosofische uitspraak dat wijsheid de meest sublieme vorm van geluk oplevert, geldt kennelijk niet voor iedereen. Het proefschrift van Ad Bergsma is te koop of gratis te downloaden op: www.grootstegeluk.nl ■

Het boek *Gelukkig werken* verschijnt dit najaar en is te reserveren op: www.boomnelissen.nl/uitgaven/persoonlijke_ontwikkeling/gelukkig_werken_9789024401062

