



Wetenschap en loopbaanethiek

Tom Luken

Ethiek gaat in wezen om de vraag wat goed en slecht is. Een ethische vraag voor begeleiders bij loopbaanontwikkeling is dan: wat is een goede loopbaan? Of breder: wat is een goed leven? Vragen die in het themanummer van *LoopbaanVisie* over ethiek niet mogen ontbreken. Tom Luken waagt zich aan een antwoord op basis van filosofische en empirische argumenten.

Allereerst hebben we een criterium nodig voor wat goed en slecht is, zie ook het artikel van Alexander van den Berg, elders in dit nummer. Gedurende vele eeuwen is geloofd dat een goed leven een leven was, dat na de dood naar de hemel leidde. Een slecht leven leidde naar de hel. In navolging van filosofen als Aristoteles en Bentham kies ik een ander criterium: goed is waar we in ons leven gelukkig van worden. De volgende vraag is dan: waar worden we gelukkig van?

Waar worden mensen (on)gelukkig van?

Layard (2005, p. 64) vat voor ons de resultaten samen van een onderzoek van de universiteit van British Columbia onder 90.000 mensen in 64 landen over wat mensen ongelukkig maakt. Waar mensen het meest ongelukkig van worden is: uit elkaar gaan, werkloos worden en gezondheidsproblemen. Geld, een veel genoemde factor bij ge-

luk en loopbanen, speelt slechts een kleine rol. Een verlies aan inkomen heeft in verhouding maar weinig effect op levensgeluk. Deze gegevens komen overeen met wat SCIRO (*Commonwealth Scientific and Industrial Research Organisation*) meldt als resultaat van 'life satisfaction studies'. Het hebben van werk, gezondheid en een levenspartner zijn, naast leven in een goed werkende staat, de belangrijkste factoren voor levensgeluk. Relatief inkomen draagt er ook aan bij, maar is van ondergeschikt belang. Dit laatste wordt bevestigd door loopbaanonderzoekers. Bijvoorbeeld Reitzle, Körner en Vondracek (2009) rapporteren een nauwelijks noemenswaardige correlatie van 0,12 tussen arbeidsatisfactie en inkomen.

Layard (2005, p. 22) concludeert uit een research programma van de Universiteit van Wisconsin: "People who achieve a sense of meaning in their lives are happier than those who live from one pleasure to another." Hij presenteert in zijn boek ampel bewijs, dat collectieve inkomensgroei (boven een minimum-niveau) niet gelukkiger maakt. Eén van de redenen is dat sociale vergelijking veel belangrijker is dan geld op zich. Als we allemaal tegelijk rijker worden, maakt dat ons niet gelukkiger. Misschien zelfs integendeel. Gegevens uit de Verenigde Staten over de 20e eeuw maken zichtbaar dat een grote toename in besteedbare inkomens gepaard ging met onder andere meer depressie, meer alcoholconsumptie en meer zelfmoord onder jongeren. Een belangrijk mechanisme dat verklaart waarom rijker worden niet gelukkig maakt is *the hedonic treadmill*. We raken in deze tredmolen snel gewend en zelfs verslaafd aan ruimere bestedingsmogelijkheden. In verscheidene onderzoeken is aangetoond en verklaard dat er een negatief verband bestaat tussen materialisme (de wens om te bezitten en te consumeren) en levensgeluk (Richins & Dawson, 1992; Sirgy, 1998; Roberts & Clement, 2007).

Essentieel voor levensgeluk lijkt de kwaliteit van de relaties die we hebben met anderen. "People who care about other people are on average happier than those who are more preoccupied with themselves." (Layard, 2005, p. 72). Een andere sleutel tot levensgeluk: "The secret is to have goals that are stretching enough, but not too stretching. Unattainable goals are a well-known cause of depression. But so too is boredom." (p. 73). Loopbaanadviseurs kunnen bij het stellen van inspirerende en bruikbare doelen een belangrijke rol spelen.

Eudemonisme en hedonisme

Een manier om bovenstaande samen te vatten is: wij worden gelukkiger van een 'eudemonistisch' dan van een 'hedonistisch' leven. Eudemonisme is streven naar een goed leven, hedonisme is streven naar plezier of genot. Maar wat is nu het verschil tussen geluk en genot? Waarom zou genieten je niet gelukkig maken?

Andreas Kinneging (NRC Handelsblad, 24 maart 2007) zei het zo: "Hedonisme berust op een misverstand. Namelijk dat je van plezier, *hedone*, gelukkig wordt. Je kunt het uitproberen. Ga maar eens naar de hoeren. Of koop steeds grotere auto's. Ga steeds meer eten en drinken. En kijk of je daar gelukkiger van wordt. Nee dus. Dat snapt iedereen wel als hij erover nadenkt."

Seligman: "Voldoening moet bevochten worden, maar is duurzamer dan genot. Het is het resultaat van het inzetten van competenties en deugden voor een nobel doel."

Genot is vaak maar tijdelijk, omdat het een bijverschijnsel is van het opheffen van pijn of van een tekort dat je eerst moet ervaren om het genot te kunnen proeven (water bij dorst, rust bij uitputting...). Wat schiet je daar per saldo mee op? Genot op de korte termijn kan bovendien geluk op de langere termijn in de weg staan (bijvoorbeeld hoofdpijn na feesten, dik worden door structureel teveel eten). Daarom kan men vinden dat je dergelijke vormen van genot maar beter niet kunt nastreven. Zo at de wijsgeer Epikouros (341-270 v. Chr.) slechts brood - met alleen op feestdagen wat kaas - en schreef hij: "Geslachtelijke omgang heeft nooit een man goed gedaan, en hij mag zich gelukkig prijzen als het hem geen kwaad heeft gedaan (Russell, 1948, p. 274)."

Het standpunt van Aristoteles is aantrekkelijker. Genieten is volgens hem goed en kan bijdragen aan geluk. Te vaak echter worden verkeerde vormen van genot eenzijdig nagestreefd. "Misschien zoeken de mensen niet eens het genot dat ze menen en beweren te zoeken (...) de lichamelijke genietingen hebben zich de naam genot toegeëi-

gend, omdat mensen daar het vaakst op afstevenden (...). Omdat men alleen met deze vorm van genot vertrouwd is, denkt men zelfs dat er geen andere zijn (Aristoteles, 1999, p. 235).” Aristoteles stelt tegenover hedonisme: ‘eudemonia’ (welbevinden, bloeien, goed leven). “Het goede ligt in de eigen taak van de mens (p. 34).” Die taak ligt niet in het leven op zich (dat hebben planten ook) noch in het zintuiglijke (dat hebben dieren ook), maar in het denkende deel van de ziel (dat wat de mens onderscheidt van plant en dier). Het gaat om het uitvoeren van activiteiten ‘die in overeenstemming zijn met de eigen voortreffelijkheid’, ‘het ontwikkelen van de potentie van de ziel’ of ‘het realiseren van de ware aard’.

Misschien het duidelijkst is de uitleg van Seligman (2002a). Hij gebruikt weliswaar niet de termen geluk en genot, maar spreekt van voldoening en genoegens in ongeveer dezelfde betekenis. Bij genoegens gaat het om ‘rauwe gevoelens’, die relatief makkelijk tot stand te brengen zijn, kort duren en waar men makkelijk aan went of zelfs verslaafd aan raakt. Voldoening aan de andere kant moet bevochten worden, maar is duurzamer. Het is het resultaat van het inzetten van competenties en deugden voor een nobel doel.

Verdere aanwijzingen voor de superioriteit van eudemonisme boven hedonisme

- Na een onderzoek onder 125 studenten en 51 volwassenen concluderen Bauer et al. (2005) dat mensen die intrinsieke interesses benadrukken, zich prettiger voelen dan zij die vooral extrinsieke zaken nastreven. Bij intrinsiek bedoelen zij bijvoorbeeld persoonlijke groei, betekenisvolle relaties en het leveren van een bijdrage aan de maatschappij. Bij extrinsiek gaat het bijvoorbeeld om materiële doelen, geld, status en uiterlijk.
- Carlson (2004) rapporteert over een onderzoek waarbij 135 vrouwen tussen 61 en 91 jaar werden geïnterviewd. Zij onderscheidde in de onderzoeksgroep een ‘hedonistische’ (gericht op geluk, je prettig voelen, plezier, bevrediging) en in een ‘eudemonistische’ groep (actief betrokken zijn in het leven en je talenten en capaciteiten gebruiken). Tegen de verwachting van de onderzoekers in bleek de laatstgenoemde groep gezonder en gelukkiger te zijn. Eén van de constateringën laat zien dat het niet alleen om een subjek-

tieve beleving ging: vrouwen met een doel in het leven hebben lagere niveaus van stresshormonen. Dit correspondeert met wat Layard (2005, p. 23) concludeert uit de onderzoeksliteratuur, namelijk dat gelukkige mensen gezonder zijn dan ongelukkige. Zij hebben niet alleen minder stress-hormonen in het bloed maar ook een sterker immuunsysteem.

- Synnestvedt (2006) vertelt over een makkelijk repleceerbaar experimentje. Aan een groep studenten werd gevraagd om twee dingen te doen: iets prettigs en iets altruïstisch. Vrijwel alle studenten rapporteerden naderhand dat de altruïstische daad hen gelukkiger maakte dan de prettige daad. Het goede gevoel na de prettige daad verdween snel, maar na de altruïstische daad verliep de hele dag beter. De conclusie “plezier is iets goeds, maar het is het dessert en niet de maaltijd”, zou vast de instemming van Aristoteles krijgen.
- Seligman (2002b) rapporteert over twee andere onderzoeken, één met vragenlijsten en één met de methode van Csikszentmihalyi (de uitvinder van ‘flow’). Bij deze laatste methode worden mensen op willekeurige momenten tijdens de dag opgepiept om te vertellen wat ze doen en hoe ze zich voelen. Conclusie van deze onafhankelijk van elkaar uitgevoerde onderzoeken: *“Successfully pursuing pleasure does not necessarily lead to life satisfaction, but successfully pursuing the Good Life and the Meaningful Life does lead to higher life satisfaction.”*
- Naast empirische zijn er ook filosofische argumenten. Savater (1996) betoogt bijvoorbeeld dat het egoïstisch najagen van plezier uiteindelijk onze eigen behoeften schaadt. Een van zijn illustraties is Caligula. Deze Romeinse keizer was tot elke misdaad bereid om zijn grillen te bevredigen. “Op wat voor een soort leven heeft die zichzelf getrakteerd! De enige oprechte gevoelens die hij bij zijn medemensen wist op te wekken, waren angst en haat... Als hij werkelijk aan zichzelf had gedacht (...) dan zou hij hebben beseft dat wij mensen, om goed te leven, iets nodig hebben dat alleen andere mensen ons kunnen geven, iets dat we alleen zelf kunnen verdienen en dat onmogelijk met geweld of bedrog *geroofd* kan worden (p. 87-88).” Dat iets wat wij als mensen ten diepste nodig hebben, is:

positieve betekenis hebben voor anderen. Hoe onherhaalbaar en uniek de hoofdpersoon van ieder leven ook is, hij kan alleen iets betekenen voor en tezamen met zijn soortgenoten (Savater, 2005, p. 62).

Conclusie: de rol van de loopbaanadviseur

Uit de geciteerde empirische en filosofische bevindingen kan men opmaken dat er niets mis mee is om het eigen geluk als levensdoel te stellen. En dat om dit doel te bereiken een strategie effectief is waarin men een eigen talent ontwikkelt en inzet ten dienste van anderen en de samenleving. Het eenzijdig nastreven van bezit of genot is geen effectieve strategie.

Een probleem is dat, zoals Aristoteles al stelde, we veel meer vertrouwd zijn met onze materialistische en hedonistische behoeften dan dat onze eudemonistische behoeften. Helpen bij het ontdekken van de eudemonistische behoefte is een schone taak voor de loopbaanadviseur. Foute zelfbeelden, die moeilijk te corrigeren zijn, vormen daarbij een lastig obstakel. Niet alleen op bonussen beluste bankfunctionarissen, maar zelfs belangrijke filosofen vergissen zich in hun aard en zien hun egoïstische kant scherper dan hun altruïstische, bijvoorbeeld Epikouros: "Hij liet zich door zijn vriendelijk en hartelijk karakter telkens weer verleiden tot een bewonderenswaardig optreden, waarvan hij zich op grond van zijn eigen theorieën had moeten onthouden. Hij hield kennelijk van zijn vrienden, zonder zich af te vragen wat zij hem opleverden; maar hij maakte zichzelf wijs dat hij even zelfzuchtig was als volgens zijn leer alle mensen dat waren (Russell, 1948, p. 275)."

Geen makkelijke taak dus voor de loopbaanadviseur. Maar als hij succes heeft, is hij volgens het hier gekozen criterium ethisch bezig, want hij draagt bij aan levensgeluk. Van cliënten, in de samenleving en bij zichzelf. ■

Tom Luken is onafhankelijk onderzoeker en adviseur bij loopbaanvraagstukken en lector Learning & Development bij Pro Education.

Literatuur

- Aristoteles (1999). *Ethica: Ethica Nicomachea*. Vertaald, ingeleid en van aante-ke-nin-gen voorzien door Christine Pannier en Jean Verhaeghe. Groningen: Historische uitgeverij.
- Bauer, J.J., McAdams, D.P., & Sakaeda, A.R. (2005). Interpreting the Good Life: Growth Memories in the Lives of Mature, Happy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 203-217.
- Carlson, E. (2004). *Study: Good health goes beyond diet, exercise and managing stress*. Internet document d.d. 29 april 2007: <http://www.news.wisc.edu/10034.html>
- Layard, R. (2005). *Happiness*. London: Penguin Books.
- Reitzle, M., Körner, A., & Vondracek, F.W. (2009). Psychological and demographic correlates of career patterns. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 308-320.
- Richins, M.L., & Dawson, S. (1992). A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation. *Journal of Consumer Research*, 19, 303-316.
- Roberts, J.A., & Clement, A. (2007). Materialism and Satisfaction with Over-All Quality of Life and Eight Life Domains. *Social Indicators Research*, 82, 79-92.
- Russell, B. (1948). *Geschiedenis van de westerse filosofie* (in verband met politieke en sociale omstandigheden van de oudste tijd tot heden), tweede druk. Katwijk aan Zee: Servire.
- Savater, F. (1996). *Het goede leven: Ethiek voor mensen van morgen*. Utrecht: Bijleveld.
- Savater, F. (2005). *De moed om te kiezen: Een filosofie van de vrijheid*. Utrecht: Bijleveld.
- Seligman, M.E.P. (2002a). *Gelukkig zijn kun je leren*. Houten: Spectrum.
- Seligman, M.E.P. (2002b). *Pleasure, Meaning & Eudaimonia*. Internet document d.d. 29 april 2007: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=54>
- Sirgy, M.J. (1998). Materialism and quality of life. *Social Indicators Research*, 43, 227-260.
- Synnestvedt, D.A. (2006). Happiness Through The Ages: A Sketch. *The New Philosophy*, January-June 2006, 285-313. Internet document d.d. 29 april 2007: http://www.thenewphilosophyonline.org/journal/data/109a/Synnestvedt--New_Philosophy_January-June_2006.pdf