



De Verdieping

Dinsdag 25 november 2014

Het misverstand geluk

Op zoek naar de optimist én pessimist in jezelf

Ad Bergsma

Psycholoog, geluksonderzoeker en wetenschapsjournalist

20.00 - 22.15 uur (inloop vanaf 19.30 uur)

LIFF Grandcafé, Brink 14, Assen

Entree 6 euro; jongeren 4 euro

Informatie en aanmelding: www.deverdieping-assen.nl; deverdieping@home.nl



De Verdieping is een initiatief voor denken en debatteren over actuele en zingevingsonderwerpen. Kritisch, met open vizier. Zonder vooringenomenheden en knellende denkkaders. Jaarlijks zeven bijeenkomsten, van september - november en januari -mei. In de vorm van kleine discussiegroepen. Met een prikkelende inleiding vooraf, die deelnemers verleidt om mee te doen.

De weg naar een gelukkiger leven lijkt eenvoudig te vinden. Voor een paar tientjes biedt elke boekhandel gidsen aan van vooraanstaande academici, zelfbenoemde coaches en geluksgoeroe's. Opvallend genoeg zijn deze reisleiders het oneens over de bestemming; ze verschillen van mening over wat geluk precies is. De emotie geluk heeft vooral te maken met gunstige omstandigheden, terwijl de stemming geluk veel zegt over de mentale conditie van het individu. Geluk is een relatief nieuw onderwerp van studie binnen de psychologie. Traditioneel richt de psychologie zich vooral op menselijke zwakheden als depressiviteit, angst en verslaving, maar de nieuwe richting van de positieve psychologie wil juist bestuderen op welke manier mensen ervoor kunnen zorgen dat ze floreren. Optimisme, emotionele intelligentie, actief problemen oplossen, goede sociale vaardigheden, het hanteren van stress en genieten zijn belangrijke bouwstenen voor de geestelijke gezondheid, maar kunnen deze positieve krachten uitgebouwd worden? Als je optimisme wilt vinden, zul je ook op zoek moeten naar de pessimist in jezelf.

Ad Bergsma is psycholoog en auteur van vele boeken over psychologische onderwerpen als geluk, onze hersenen, psychodiagnostiek en psychotherapie. In 1990 is hij afgestudeerd als psycholoog in Utrecht en heeft sindsdien over psychologische onderwerpen geschreven voor dagbladen, opiniebladen en vaktijdschriften. Hij is een specialist op het gebied van de positieve psychologie en is op 10 mei 2011 gepromoveerd op een proefschrift over geluk aan de Erasmus Universiteit. Meer info: www.grootstegeluk.nl