
Kies eens wat vaker voor jezelf!

Wat is geluk? Hoe gelukkig bent u? En waar wordt u dat van? In 2005 rondde de Katholieke Universiteit Nijmegen een onderzoek af naar dit thema. En wat blijkt: men wordt pas gelukkig als men die dingen doet die men echt wil. 'Het klinkt als een open deur', stelt professor Roos Vonk (onderzoeksleidster), 'maar het opmerkelijke is dat veel mensen dus niet doen wat ze echt zouden willen in hun leven.'

Er zijn twee beweegredenen waarom mensen doen wat ze doen: uit externe of uit interne motivatie. En juist de laatste, de interne motivatie, is bepalend voor ons geluksgevoel.

Externe motivatie betekent dat je dingen doet vanuit beweegredenen die niet uit jezelf komen. Bijvoorbeeld dat je dingen doet om het 'iemand anders naar de zin te maken' of omdat het 'meer geld of maatschappelijke status oplevert'. Interne motivatie betekent dat de drive om iets te doen vanuit jezelf komt.

Interne motivatie

Mensen die intern gemotiveerd zijn, doen dingen omdat ze het zelf willen, er plezier aan beleven. Bijvoorbeeld wanneer je talenten gebruikt worden of omdat het beste van jezelf tot uiting gebracht wordt. Maar het kan ook het gevoel zijn bij: een wandeling in het bos, spelen met de kinderen, op reis gaan, inspirerend contact met mensen hebben of naar mooie muziek luisteren.

Zo'n geluksfactor kan voor iedereen anders zijn. Als je werk doet wat echt bij je past, wat van binnenuit komt, dan ervaar je dat het je energie geeft. Dat een stem van binnen zegt: 'ja, dit is wat ik wil'.

Onderzoek naar geluk

Aan het onderzoek dat vier maanden duurde, deden ruim 4000 mensen mee - gerekruteerd via oproepen in de media. Tien keer zoveel als Vonk had verwacht. Elke paar weken moesten de deelnemers via internet vragenlijsten invullen en rapportcijfers geven hoe gelukkig ze zich voelden, hoe vaak en waardoor. Een kleine groep werd gevraagd een dagboek bij te houden. Uit dit onderzoek blijkt dat de top vijf van geluksgevoel met de relatie tot andere personen te maken heeft (zie kaders op de laatste pagina).

De mens heeft drie psychologische basisbehoeften.

1. Behoeftte aan bekwaamheid
(het gevoel hebben dat je goed bent in wat je doet);
2. Autonomie of zelfbepaling
(in contact staan met wie je werkelijk bent en de vrijheid ervaren om keuzes te maken die passen bij wie je bent);
3. Behoeftte aan verbondenheid
(de belangrijkste is de behoefte aan verbondenheid met anderen).

Die laatste voorwaarde voor geluk vormt in onze huidige geïndividualiseerde maatschappij een groot probleem. Mensen zijn van nature heel sociale dieren. Uit de onderzoeken bleek dat mensen zich gelukkig voelen als ze hun vrienden vaker zien of spreken of plezierig contact hebben met degenen met wie ze het meest omgaan.

Negatief zelfbeeld

De andere kant van de medaille, je ongelukkig voelen, heeft ook met het belang van anderen te maken.

Het minst gelukkig zijn mensen met een negatief zelfbeeld, die op zoek gaan naar bevestiging, zich te veel aan anderen aanpassen en hun zelfwaardering aan anderen ontlenen.

Slaaptekort, verkeersdrukte, slecht weer of tegenvallers op het werk scoorden in het onderzoek veel lager en komen niet in de top tien voor.

Het grote belang van contact met anderen kan ook verklaren waarom mensen die samenwonen of een relatie hebben gelukkiger zijn dan alleenstaanden. Dat betekent niet dat alleenstaanden niet gelukkig kunnen zijn, maar zij moeten daarvoor meer op zichzelf leunen en hun verbondenheid zoeken in bijvoorbeeld vriendschappen of contacten op het werk.

Verder blijkt uit het onderzoek dat mannen iets gelukkiger zijn dan vrouwen en mensen met een positief zelfbeeld gelukkiger zijn dan mensen die hun zelfwaardering meer aan anderen ontlenen.

Als voorbeeld een ambitieuze carrièrerekerel. Vonk: 'Die wil nog méér geld verdienen, nog méér status en aanzien, nog méér mensen onder zich. Elke keer als hij een doel bereikt, wil hij méér omdat het eigenlijk geen voldoening geeft. Net als de vrouw die heel veel kennissen wil hebben of aandacht van haar man, om zo de bevestiging te krijgen dat ze waardevol is. Of mensen die met Jan en alleman seks hebben omdat zij eigenlijk de bevestiging zoeken dat ze leuk zijn. Maar zulke mensen zoeken in de verkeerde richting, omdat de drie basis behoeften niet bevredigd worden. De carrièremans heeft er eigenlijk behoefte aan zich bekwaam en autonoom te voelen. Die denkt dat als hij meer verdient, hij ook meer capabel is. Of als hij meer status heeft, hij meer gewaardeerd wordt. De mensen die het zoeken in seks, hebben eigenlijk behoefte aan verbondenheid met anderen.'

Overigens kent iedereen wel bepaalde perioden in zijn leven dat niet alle basisbehoeften bevredigd worden. Bijvoorbeeld door een scheiding, overlijden van een dierbare of problemen op het werk. Vonk: 'Maar in plaats van te zwelgen in je ellende en je heel ongelukkig te voelen, kun je ook accepteren dat iedereen soms moeilijke tijden meemaakt, dat het een onderdeel van het leven is. Sommige mensen kunnen van nature beter relativeren en dingen accepteren zoals ze zijn. Die zijn doorgaans dan ook gelukkiger.'

Dagboek

Het onderdeel van de dagboekverslagen vond Vonk het meest opmerkelijk.

'Sommige deelnemers hielden tijdens het onderzoek een dagboek bij. Een deel schreef alleen voor zichzelf, een ander deel liet het lezen aan de psychologen die er elke twee weken een ondersteunende reactie op gaven. Bijvoorbeeld: 'wat vervelend voor je' of 'ik vind dat je het goed hebt aangepakt'. Dit laatste bleek een langdurig positief effect op mensen te hebben. De deelnemers gingen positiever over zichzelf denken, terwijl de effecten bij mensen die voor zichzelf een dagboek bij hielden, zonder feedback, niet zo sterk waren.'

'Door in een dagboek te schrijven gaan mensen over zichzelf nadenken. Dat is niet altijd goed, omdat het kan leiden tot piekeren. De manier waarop je over jezelf nadent, is kennelijk heel belangrijk. Bij de mensen aan wie wij op de juiste manier feedback gaven, ging

daar een positieve invloed van uit. De effecten daarvan waren vijf maanden na het onderzoek nog steeds te zien aan het zelfbeeld van deze deelnemers. We vonden de onderzoeksresultaten zo opmerkelijk, dat we hebben besloten vervolgonderzoek toe doen'.

Kernvraag voor geluk

'Wat wil je echt in het leven', is dus de belangrijkste vraag als het om geluk gaat.

Voor een enkeling is dat het roer radicaal omgooien om wijn te gaan verbouwen op een afgelegen boerderij in Zuid-Spanje, maar voor de meeste mensen ligt geluk gewoon binnen hun huidige bestaan. Een keer 'nee' zeggen, een fijne strandwandeling maken of vaker luisteren naar je gevoel.

Maar het is ook niet goed alleen maar met je gevoel bezig te zijn. Mensen met een intens gevoelsleven worden soms als het ware 'overdonderd' door hun gevoelens en zijn dan juist weer minder gelukkig. Het is allemaal een kwestie van balans: tussen gevoel en verstand, tussen autonomie en verbondenheid, tussen zelfreflectie op het ene moment, maar ook loslaten en je ergens overheen zetten op een ander moment.

De geluks- en ongeluks Top Tien

Geluk Top Tien

U wordt het meest GELUKKIG van:

1. Het gevoel dat iemand van u houdt
2. Het gevoel dat u van iemand anders houdt
3. Een goed gesprek met een vriend(in)
4. Het gevoel dat u echt contact heeft met iemand
5. Een compliment of blijk van waardering van iemand
6. Mooi weer/in de natuur zijn
7. Luisteren naar mooie muziek
8. Knuffelen (met volwassene, kind of dier)
9. Erin slagen een lastig probleem op te lossen
10. Goede seks/een aankoop die precies is wat u zocht

Ongeluk Top Tien

U wordt het meest ONGELUKKIG van:

1. Conflict met uw partner, een goede vriend(in) of familielid
2. Een verbroken relatie of vriendschap
3. Ziekte of sterfgevallen in familie of vriendenkring
4. Zorgen over mijn dierbaren
5. Ziek zijn of lichamelijk slecht voelen
6. Niet voor vol worden aangezien/niet serieus genomen worden
7. Geen aandacht krijgen van partner of vriendin
8. Het gevoel dat u niet echt contact heeft met anderen
9. Onbeantwoorde liefde
10. Niet voldoen aan de eisen die u aan uzelf stelt

Bron:
Radbout Universiteit Nijmegen (2005),
Mw. Prof. R. Vonk (Vakgroep Sociale Psychologie)

[Synergy at Work](http://www.synergy-at-work.nl) – Zutphen (Specialist in Begeleiding & Coaching van 40 plus)

E-mail: info@synergy-at-work.nl

Telefoon 0575 – 572 154