

Het **wij**-gevoel

De sleutel tot geluk

Een keer iets aardigs doen voor een ander, oprechte belangstelling tonen of eens een compliment maken.

U zult zien dat u er zelf ook een goed gevoel aan overhoudt. Prettig samenleven en het goed hebben met elkaar, dat geeft positieve energie.

'De samenleving verhardt', 'Het is alleen maar ik, ik, ik.' En: 'Je moet jezelf gelukkig maken, een ander doet het niet voor je.' Zomaar een paar geluiden die opklinken tijdens een willekeurige discussie over loyaliteit en naastenliefde. Toch is er langzaam aan een kentering zichtbaar in het 'ego-tijdperk'. Uit onderzoeken komt naar voren dat mensen zich het gelukkigst voelen als ze zich verbonden weten met anderen. Als ze hun vrienden vaker zien en spreken of plezierig contact hebben met degenen met wie ze het meeste omgaan.



Psychologe Mieke Meulmeester vindt dat niet zo'n vreemde ontwikkeling: "Het ik-tijdperk doet de menselijke natuur geweld aan. De mens is een sociaal dier: hij voelt zich prettig in het gezelschap van anderen. Sterker

nog, door een verbintenis aan te gaan met anderen wordt hij gelukkig." Uitgangspunt hiervoor is de theorie dat we drie psychologische basisbehoeften hebben. We willen het gevoel hebben dat we goed zijn in wat we doen (bekwaamheid); we willen de vrijheid ervaren om keuzes te maken die passen bij wie we zijn (autonomie of zelfbepaling) en we verlangen naar verbondenheid met anderen. Meulmeester: "Die hang naar solidariteit en saamhorigheid is een duidelijke tegenhanger van de huidige trend in onze geïndividualiseerde maatschappij."

Van wij naar ik

Onze samenleving is niet altijd zo egoïstisch geweest. Historisch gezien, was er een aantal duidelijke stromingen en normen en waarden waarneembaar. In →

Top 10

Geluksgevoel

1. Het gevoel dat iemand van me houdt
2. Het gevoel dat ik van iemand houd
3. Een goed gesprek met een vriend(in)
4. Het gevoel dat ik echt contact heb met iemand
5. Een compliment/waardering van iemand
5. In de natuur zijn
7. Mooi weer
8. Luisteren naar mooie muziek
9. Knuffelen (met volwassene, kind of dier)
10. Erin slagen een lastig probleem op te lossen.

Ongeluksgevoel

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

de traditiegebonden maatschappij van de jaren vijftig, waarin de man werkte en de vrouw automatisch de zorgtaken op zich nam, was gemeenschapszin een groot goed en naastenliefde een must. In de jaren zeventig verschoof dit wij-gevoel - onder andere door de opkomst van de emancipatie. Het ik-tijdperk kwam op, waarin het individu belangrijk werd. In de jaren tachtig moesten we van onszelf gaan houden en mochten vooral vrouwen zich niet langer wegcijferen voor anderen.

Volgens Mieke Meulmeester schuiven we sinds een paar jaar weer meer richting het wij-gevoel. "We gaan meer in het hier en nu leven, maken ons minder druk om gisteren en morgen en tonen weer oprechte aandacht voor een ander." Ook binnen de psychologie is die trend waarneembaar. Deze 'mindfulness' is overgewaaid uit Amerika. In therapie leren cliënten zich bewust te zijn van wat er nu gebeurt aan gevoel en gedachten en zich niet te laten beheersen door pijn, verdriet, verdriet, boosheid of andere ondermijnende gevoelens. Meulmeester: "Wij zeggen: 'U kunt uw gedachten niet stoppen, maar u kunt ze wel waarnemen en beseffen dat u niet uw gedachten bent, maar dat u ze tijdelijk hebt. Ze komen en gaan.' Mindfulness betekent: oplettendheid, opmerkzaamheid, aandachtsgerichtheid, je bewust zijn van wat er gebeurt - ook in het contact met anderen. Vaak vraag je in het voorbijgaan: hoe is het? Terwijl je eigenlijk geen tijd hebt om op

het antwoord te wachten. Sta een keer stil bij een ander en luister werkelijk. Je zult merken dat je daar op de lange termijn zelf ook gelukkiger van wordt."

Geluksonderzoek

Oprechte belangstelling, stilstaan bij een ander en verbondenheid als ingrediënten voor je eigen geluk. Het klinkt misschien zweverig, maar is het niet. Het belang van saamhorigheid blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Het grote 'Zelfbeeld, geluk en motivatie'-onderzoek van professor Roos Vonk sluit hier naadloos bij aan. In 2003 onderzocht zij waar mensen werkelijk gelukkig en ongelukkig van werden. De uitkomst van het onderzoek was verrassend: op de eerste vijf plaatsen in de top tien staan geluksgevoelens die iets te maken hebben met andere personen. En ook het tegenovergestelde, het ongelukkig voelen, bleek sterk gerelateerd te zijn aan de invloed van anderen.

Het grote belang van contact met anderen kan ook verklaren waarom mensen die samenwonen of een relatie hebben gelukkiger zijn dan alleenstaanden. Uit menig onderzoek komt verder naar voren dat mensen met een partner langer leven. Zowel voor de gezondheid als voor de psyche is het hebben van een relatie dus een pluspunt. Dat betekent niet dat alleenstaanden niet gelukkig kunnen zijn, maar zij moeten daarvoor op andere manieren verbondenheid zoeken, in bijvoorbeeld vriendschappen of contacten op het werk. Verder blijkt dat mannen iets gelukkiger zijn dan vrouwen en dat mensen met een positief zelfbeeld gelukkiger zijn dan mensen die onzeker zijn.

De valkuil

We worden dus gelukkiger als we positieve relaties met anderen hebben.

"Het ik-tijdperk doet de menselijke natuur geweld aan; de mens is een sociaal dier"



Maar daarin zit volgens Meulmeester ook een valkuil: "We mogen voor ons geluk niet afhankelijk zijn van anderen. Afhankelijk zijn maakt kwetsbaar en onzeker. Het gevaar in de redenering 'Ik ben pas gelukkig als mijn partner gelukkig is', is dat de bodem onder je bestaan wegvalt als hij of zij niet meer lief voor je is. Het is echter niet fout om het te zeggen, mits je in de gaten houdt dat je ook iets of iemand bent zonder die partner. De ander maakt het mooier; hij of zij is de slagroom op de taart, maar niet de taart zelf!"

Het blijft worstelen tussen jezelf, het eigen ik, en de ander: "Je moet jezelf blijven voeden. Als je emotioneel te veel afhankelijk bent van de ander, kun je niet echt liefde geven. Je gebruikt dan de ander als invulling van een gat in jezelf. Alleen als je echt autonoom bent, kun je de ander zien zoals die is en dat is een voorwaarde voor liefde. Hoe graag je het ook een ander naar de zin wil maken, de juiste volgorde blijft: eerst goed voor jezelf zorgen, dan pas voor een ander. Kijk naar de psychologische basisbehoeften: we willen én zelf bepalen én verbonden zijn met anderen." Die drijfveren hoeven helemaal niet op gespannen voet met elkaar te staan, vindt Meulmeester. "Autonomie is iets totaal anders dan je van niemand iets aantrekken. Als je handelt vanuit je eigen behoeftes, zal de verbinding met anderen daar onvermijdelijk in meespelen, omdat dat een natuurlijke behoefte van iedereen is. Autonoom zijn is weten wie je zelf bent, wat je wilt, kunt en waar je grenzen liggen. Als het jou een goed gevoel geeft om voor je partner of je zieke moeder te zorgen, dan is dat prima, zolang je maar niet jezelf wegcijfert. Luisteren naar een ander, iets voor een ander betekenen - als het jou een goed gevoel geeft, is er niks aan de hand."

"De juiste volgorde blijft: eerst goed voor jezelf zorgen, dan pas voor een ander"

Eigen waarden

Volgens de psychologe zijn er twee motivaties waarom mensen doen wat ze doen: externe en interne. "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. En juist de interne motivatie is bepalend voor ons geluksgevoel. Mensen die intern gemotiveerd zijn, doen dingen omdat ze het zelf willen, er plezier aan beleven en hun talenten gebruikt worden: een wandeling in het bos, spelen met de kinderen, inspirerend contact met mensen hebben, op reis gaan, of naar mooie muziek luisteren. Zo'n geluksfactor kan voor iedereen anders zijn. Het zorgen voor een zieke moeder is geen enkel punt als het een intrinsieke motivatie is. Het geeft een goed gevoel. Het wordt wat anders als de buitenwereld van u verlangt dat u haar verzorgt. Dat is een externe motivatie. Intern betekent dichtbij jezelf blijvend. Je weet wat je wilt en kan."

Hoe weet je nu wanneer iets goed voor je is of niet? "Veel van ons handelen gebeurt onbewust", weet Meulmeester. "Uit onderzoek blijkt dat we ons van hooguit 5 procent van dat handelen echt bewust zijn, 95 procent van onze drijfveren zijn onbewust. Mijn tip is te benoemen wat echt belangrijk is voor uzelf en daarnaar te leven. Denk bijvoorbeeld aan 'gezondheid', 'religie',

'idealisme', 'zelfstandigheid', 'harmonie'. Als een van uw waarden 'familie en saamhorigheid' is, dan voelt het goed om elke week op uw kleinkinderen te passen of te zorgen voor een ziek familielid. Maar als u 'zelfstandigheid' en 'vrijheid' belangrijker vindt, kan dit frictie opleveren. In het algemeen voelen mensen zich het gelukkigst als zij handelen naar hun eigen waarden en normen. Stel uzelf daarom altijd de vraag: doe ik bepaalde dingen omdat ik dit echt leuk of fijn vind? Of omdat de ander dit belangrijk vindt en/of het eigenlijk zo hoort?!" •



Wie is Mieke Meulmeester?

Mieke Meulmeester is docent psychologie aan de Hogeschool van Leiden. Daarnaast maakt ze deel uit van een landelijk netwerk van professionele psychologen die onder leiding staan van professor Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie. Deze "Vonk-Zelfbepaling"-groep geeft training, coaching en adviezen gericht op het ontwikkelen van de kracht van mensen. Deelnemers leren hun talenten, onafhankelijkheid en eigenheid te vormen, maar ook hun vermogen om zich te verbinden met anderen, in werk of relaties. Meulmeester geeft hiervoor o.a. de workshops 'feedback - geven en ontvangen' en 'zelfcompassie'. Informatie: www.vonkzelfbepaling.nl

