

WAT IS ER NODIG VOOR DAADKRACHT?

Waarom kan ik wél een studie psychologie volgen en níet mijn huis en tuin op orde krijgen? Journalist Francisca Kramer onderzocht hoe het komt dat sommige dingen vanzelf gaan en andere nooit lukken.

'Ik vind het zo ontzettend knap dat je het doet!' Die reactie krijg ik vaak. Veel vriendinnen puffen en steunen al bij het idee om weer in vuistdikke Engelse boeken te moeten duiken en tentamen te moeten doen. Andersom kijk ik met bewondering naar hun immer opgeruimde huis. Waar toch ook echt drie kinderen wonen. Hoe krijgen ze het voor elkaar? Mijn huis is vaak een chaos en nee, daar ben ik niet trots op. De keuken valt bijna uit elkaar van ellende, maar ik word al moe als ik denk aan het uitzoeken van nieuwe tegels en mannetjes in mijn huis. Het tuintje, ooit zo liefdevol aangelegd door de vorige bewoonster, kan inmiddels met gemak de Tokkie-test doorstaan.

GEEN TIJD

Begin dit jaar gaf ik me vol goede moed op voor een opruimchallenge van een online platform met de naam 'Smart en Sexy'. Dertig dagen lang elke dag iets opruimen, met steun van een online vrouwencommunity. Na een maand zou ik een nieuw huis én een nieuw leven hebben, ronkte de tekst op Facebook. Welgeteld één bestekla heb ik opgeruimd. Of om eerlijk te zijn,

ik nam het me voor, want zelfs van die ene la opruimen is het niet gekomen. Wel heb ik al mijn psychologiepunten gehaald. Ik volgde de colleges, ging trouw naar alle werkgroepen, maakte consciëntieus mijn opdrachten en slaagde voor elk tentamen. Tussendoor werkte ik vier dagen per week, begeleidde ik mijn kinderen naar sportclubjes en orthodontist, keek hun rekensommen na en bracht ze bakjes fruit als ze ziek op de bank lagen. Maar mijn huis ontdoen van overvloedige bende? Dat lukt me niet. Soms haal ik mijn kledingkast leeg met als doel de helft in gestructureerde stapels en op hangers weer in de kast te krijgen en de andere helft naar de kringloopwinkel te brengen. Maar wat er gebeurt, is dat de inhoud van de kast een tijdje op de grond ligt en ik op dinsdag, als de schoonmaakster komt, uiteindelijk de hele boel zonder vouwen of ophangen in één keer weer in de kast prop. Het klopt, ik heb geen tijd. Maar ik heb eigenlijk ook geen tijd om te studeren, en dat lukt wel. Tijdens een van mijn colleges hoor ik iets wat een enorme eyeopener voor me is. Het onderwerp: intrinsieke en extrinsieke ➔

CRUCIAAL: JE MOTIVATIE

Alles wat je doet, wordt in gang gezet door een motivatie – de reden waarom je het doet. Er zijn twee uitersten: intrinsieke en extrinsieke motivatie.

- * Helemaal aan de linkerkant van het spectrum ligt de externe motivatie, die gekoppeld is aan straffen of belonen. Doe je het niet, dan krijg je straf, doe je het wel, dan krijg je een beloning. Volledig van buitenaf opgelegd, dus.
- * Daarnaast ligt de 'introjected' motivatie, die te maken heeft met het vervelende gevoel dat je anders krijgt: je doet iets omdat je je schuldig voelt of je schaamt als je het niet doet.
- * De motivatie schuift verder op richting intrinsieke motivatie als we bij 'identified' motivatie komen: je doet iets omdat het belang groot is, niet omdat je het nou zo leuk vindt. Je vindt je baan bijvoorbeeld saai, maar het belang van stabiliteit en het geld dat je verdient, weegt voor jou wel zwaar.
- * 'Integrated' motivatie, helemaal rechts van het spectrum, ervaar je wanneer je iets puur vanwege het plezier doet. Naar de bioscoop gaan bijvoorbeeld, een boek lezen in bed, zwemmen in zee of vrijen met je geliefde. Je kunt het ook in je werk ervaren als je 'in flow' bent. Je gaat dan zo op in wat je aan het doen bent dat je alles om je heen vergeet. Het is duidelijk: hoe meer intrinsieke motivatie om iets te doen, hoe makkelijker je het volhoudt.

Vol goede moed begon ik aan de opruimchallenge. Ik zou een nieuw huis én een nieuw leven krijgen

Een fulltime studie levert me alleen
maar plezier op, een dag kledingkasten
uitmesten een burn-out

TEST JE MOTIVATIE

Hoe kom je erachter of je motivatie aan de negatieve of positieve kant van het spectrum zit? Dat kan door een waarde toe te kennen aan vier stellingen.

Neem een doel in gedachten. Bijvoorbeeld hardlopen, afvallen, aan je relatie werken, gaan studeren of meer inzet tonen op je werk. Beantwoord dan de volgende vier vragen met een cijfer tussen 1 en 9, waarbij 1 staat voor 'absoluut niet' en 9 voor 'absoluut wel'.

1. Iemand anders wil dit van mij.
Met andere woorden: de situatie vereist dat ik dit doe.
2. Als ik dit niet doe, zou ik me schamen, schuldig of angstig voelen.
3. Ik denk dat dit een belangrijk doel is om na te streven.
4. Ik voel me gestimuleerd door wat dit doel me gaat opleveren (plezier).

Nu tel je eerst de cijfers van vraag 3 en 4 bij elkaar op (A) en daarna de cijfers van vraag 1 en 2 (B). Dan maak je het sommetje: A - B.

DE UITSLAG:

-16 t/m -11
(enorm extrinsiek gemotiveerd)
-10 t/m -4
(behoorlijk extrinsiek gemotiveerd)
-3 t/m +3 (neutraal)
+4 t/m +10
(behoorlijk intrinsiek gemotiveerd)
+11 t/m +16
(enorm intrinsiek gemotiveerd)

motivatie. Op een schaal van beweegredenen om iets te gaan doen, zijn dat twee uitersten. Daarbij houdt extrinsieke motivatie in dat je straf krijgt als je het niet doet en intrinsieke motivatie dat je het graag doet omdat je er zelf blij van wordt (zie kader op de vorige pagina). Het spreekt voor zich dat extrinsiek gemotiveerde activiteiten veel meer energie kosten. Slaat de balans door naar deze kant, dan kan dat tot uitputting leiden en zelfs tot een burn-out. Licht gechargeerd: een fulltime studie psychologie levert me dus alleen maar plezier op, een dag bestek-laden of kledingkasten uitmesten een burn-out.

WAAROM EIGENLIJK?

Om te bepalen of je motivatie intrinsiek of extrinsiek is, kun je een testje doen (zie kader hiernaast). Mijn scores: voor het opruimen van mijn huis: -4 (behoorlijk extrinsiek gemotiveerd), mijn score voor psychologie studeren: +14 (enorm intrinsiek gemotiveerd).

Natuurlijk hoeft je niet meteen alles af te zweren wat niet intrinsiek gemotiveerd is. Het leven kan niet alleen uit intrinsieke motivatie bestaan, soms moeten dingen nou eenmaal. Werken bijvoorbeeld. En je hebt niet altijd de luxe om een baan te kiezen die beter bij je past. Maar... als je echt intern gemotiveerd bent, wordt het wel veel makkelijker om voor een andere baan te gaan, een studie op te pakken of een bestek-la te ordenen.

Interne motivatie heeft alles te maken met je innerlijke waarden, aldus mental coach Bouke de Boer. Hij is oprichter van het NLP-instituut in Limmen, communicatietrainer, (relatie)therapeut en begeleider van topsporters. Zijn devies: ken jezelf. "Alles draait om bewustwording," zegt De Boer. Op de flip-over in zijn kantoor tekent hij een puntje en daaronder een enorme

druppel. De ijsberg. "Het deel boven water is maar heel klein: ons bewustzijn. Het deel onder water is vele malen groter, ons onbewuste."

In dat onbewuste hebben maar weinig mensen inzicht, volgens De Boer. "Je bent de hele dag bezig met van alles en nog wat, maar kun je aan het eind van die dag ook aangeven of het aan je waarden heeft voldaan? Dat weten de meeste mensen niet. Sterker nog: ze weten niet eens wat hun waarden zijn. Dat kan plezier zijn, zelfstandigheid, liefde, vrijheid... noem maar op. Pas als je je ervan bewust bent welke waarden jij belangrijk vindt, kun je je leven zo inrichten dat het daaraan voldoet. En dan komt de motivatie vanzelf." Hij haalt Nietzsche aan, die vroeg: "Wat is je waarom in het leven?" De Boer: "Als je het 'waarom' hebt gevonden, is elk 'hoe' te verdragen. Jouw studie psychologie heeft waarschijnlijk te maken met je waarom. Die ongesorteerde bestek-la is onderdeel van het hoe."

WAT JE DRIJFT

Ook kennis van je systeem is volgens Bouke de Boer onontbeerlijk. "Daarmee bedoel ik: het gezin waarin we zijn opgegroeid, de relaties die we zelf hebben aangeknoopt, de kinderen die we hebben gekregen. Dat heeft allemaal invloed op wie jij bent, op je overtuigingen, op je waarden. Dat drijft je, vaak ook onbewust. Om gemotiveerde keuzes te maken, is het goed om je bewust te zijn uit wat voor materiaal je gemaakt bent. Wil je bijvoorbeeld van je man scheiden, maar is het nog nooit in je familie voorgekomen dat een vrouw bij haar man wegging, dan wordt dat een zware klus voor je. Onbewust heb je immers de overtuiging meegekregen: zoiets doe je niet, dat hoort niet." Hoe doe je dat dan, echt naar jezelf kijken en zicht krijgen op dat stuk ijsberg onder



TEKST: FRANCISCA KRAMER FOTOGRAFIE: BRENDIA VAN LEEUWEN (OPENINGSBEELD), GETTY IMAGES

water? "Dat vereist training," zegt De Boer. "Vrouwen vinden het vaak wat makkelijker om op zoek te gaan naar zichzelf. Veel mannen vinden het maar niks om hun kwetsbaarheid te laten zien, ze verschuilen zich liever achter grappen en oppervlakkigheden. Maar wil je echt weten wat je drijft, wil je écht voldoening vinden in je leven en echte motivatie vinden, dan is bewustwording een eerste vereiste. Ga bijvoorbeeld een training volgen, ga in therapie, doe een opstelling of zoek een coach."

HET ZAL LUKKEN

Oké, maar daarmee is mijn huis nog niet opgeruimd. Het hoeft echt niet zo perfect te worden als bij sommige van mijn vriendinnen, maar iets meer orde en structuur

zou wel erg prettig zijn. Wat dan helpt, is kleine doelen stellen, zegt psycholoog Wija Blokdijk. Ze is docent aan de Universiteit van Amsterdam en onderwees arts in opleiding het vak motiverende gespreksvoering, waarin ze leren hoe ze hun patiënten kunnen motiveren om bijvoorbeeld te gaan sporten of te stoppen met roken. "Het allerbelangrijkst is *self-efficacy*: het gevoel dat je het kunt. Als je er vertrouwen in hebt dat iets gaat lukken, is de kans op afhaken minimaal. Daarom is het belangrijk een plan goed uit te werken voordat je eraan begint en de doelen niet te hoog te stellen." Blokdijk werkt veel met het SMART-model, waarmee je makkelijker kleine doelen kunt formuleren, zodat een groter doel behap-

KLEINE DOELEN

Het SMART-model is een manier om heel concreet kleine doelen te formuleren.

S - Specifiek. Stel je doel zo precies mogelijk. Wat wil je bereiken, met wie, waar, hoe en waarom?

M - Meetbaar. Zorg dat je met een 'voor' en 'na' kunt kijken wat er is veranderd.

A - Achievable - Wees realistisch. Stel een doel dat echt haalbaar is en niet een waarvan je nu al denkt dat zou wel heel erg mooi zijn...

R - Relevant. Bedenk op welke manier je doel binnen jouw grotere doel en binnen jouw waarden past.

T - Tijdspecifiek. Stel een duidelijke deadline en wees daarin zo specifiek mogelijk, dus inclusief data en tijdstippen.