

PSYCHOLOGIE

# Levenskunstjes: les 11 t/m 14

De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce heeft een gelukskursus ontwikkeld waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat deze een stimulerende invloed heeft op ons welbevinden. De psycholoog en wetenschapsjournalist Ad Bergsma bewerkte dit programma voor Hart en Ziel tot veertien 'korte' lessen. Vandaag het slot: lessen 11 t/m 14. tekst Ad Bergsma | illustraties Helen van Vliet

LES 11: WEES JEZELF



Deze serie levenskunstjes bevat tot nu toe tien adviezen om je net zo te gedragen als de gemiddelde, geestelijk gezonde, levenslustige medemens. Het elfde levenskunstje geeft antwoord op de vraag of je dergelijke adviezen altijd zou moeten navolgen, of dat het even belangrijk is jezelf te blijven. De nadruk volgens Fordyce moeten liggen op het laatste.

Hij legt dat uit aan de hand van vijf basisveronderstellingen:

1. Mensen verschillen in veel opzichten van elkaar.
2. Omdat mensen zo verschillend zijn, zal niet iedereen je aardig vinden.
3. Als iemand je niet aardig vindt, wil dat niet zeggen dat er iets met je mis is.
4. We willen het liefst mensen ontmoeten die ons waarderen om wie we echt zijn.
5. De beste manier om mensen te vinden die van ons houden om wie we werkelijk zijn, is ons te gedragen zoals we werkelijk zijn.

Het is moeilijk een zwakke plek te vinden in deze redenering, maar het is even moeilijk deze lessen te leven. Afwijzing doet pijn en daarom zijn we vaak geneigd ons zo te gedragen als de buitenwacht van ons verwacht. Helaas brengt dit het risico met zich mee dat je jezelf kwijt kunt raken. Dwing jezelf daarom om in het dagelijks verkeer wat minder je best te doen. Stop het analyseren van jezelf, het overdreven nadenken en vooral met het volgen van iedere stap van jezelf als een kritische buitenstaander. Wees spontaan en eerlijk, kom voor jezelf op en doe wat je intuïtie je ingeeft. Maak het je niet zo moeilijk, maak je minder druk om het commentaar van anderen en leef!



ADVERTENTIE

Corgwell Search & Selection zoekt voor diverse functies:

**MANAGERS IN DE ZORG, ONDERWIJS EN OVERHEID**



www.corgwell.nl/vacatures

LES 12: ELIMINEER NEGATIEVE GEVOELENS

De titel boven dit stukje klinkt hoopvol, maar laten we meteen verklappen dat het niet zal lukken hier een kant en klaar recept te geven waarmee je negatieve gevoelens kunt kwijtraken. Sommige mensen zijn geestelijk zo zwaar belast dat ze geen energie over hebben om positieve dingen op te bouwen. Volgens Fordyce geldt voor ongeveer 1 procent van zijn cursisten dat zijn adviezen daardoor eerder averechts werken dan een bijdrage leveren aan geluk. Dit was een van de redenen om deze serie met de nodige voorzichtigheid te presenteren. Een achteruitgang in welbevinden zou vooral kunnen optreden bij mensen met psychische stoornissen, zoals depressies, angsten en verslaving. Personen die vermoeden dat hier bij hen sprake van kan zijn, kunnen wij alleen maar aanraden om eens te gaan praten met de huisarts of een ander vertrouwenspersoon.



LES 13: WAAR HEB JE SPIJT VAN OP JE STERFBED

Levenskunst bestaat bij de gratie van het vermogen het goede te kiezen. Een van de manieren om na te gaan of je op dit moment de juiste prioriteiten stelt, is door je voor te stellen dat je einde nabij is en je de volgende vraag te stellen: 'Als ik terugkijk op mijn leven waar had ik dan liever meer tijd aan besteed?' De sterfbedst levert slechts zelden antwoorden op als: 'Had ik maar alle afleveringen van Goede Tijden Slechte Tijden gezien'. De test is kennelijk ongevoelig voor de pleziertjes die we tekortgekomen zijn. Antwoorden verwijzen wel vaak naar persoonlijke relaties. 'Had ik maar meer tijd besteed aan mijn kinderen/mijn relatie/mijn ouders'. Voor je welbevinden zijn hechte persoonlijke relaties nu eenmaal het belangrijkste. Wees daarom bereid veel te investeren in de relaties met de personen die je het meest na aan het hart liggen. Koester vrienden, luister naar verhalen als iemand in de put zit, bescherm je geliefde. Toch zitten in deze instructie ook valkuilen. De eerste is het idee dat je alleen gelukkig kunt zijn in een hechte liefdesrelatie. Dat is niet het geval. De tweede valkuil is dat je het geluk te veel bij de ander gaat zoeken. De gelukkigste liefdes komen voor tussen mensen die geestelijk sterk in hun schoenen staan en die elkaar het minst voor eigen behoeften nodig hebben. Het gaat hen puur om de unieke persoonlijkheid van de ander en het individuele contact.

LES 14: WAARDEER GELUK



Dit laatste levenskunstje behoort tot een van de meest bediscussieerde onderwerpen op hartenziel.nl, de website voor persoonlijke ontwikkeling van de Volkskrant. De Amerikaanse psycholoog Fordyce raadt ons aan ons eigen geluk zeer belangrijk te vinden, terwijl enkele bezoekers van hartenziel.nl juist aangeven dat geluk een luxeproduct is voor verweerde mensen in industrielanden. Het bestrijden van armoede, honger en oorlog zou veel belangrijker zijn. Voor de meeste mensen bestaat die gesignaleerde tegenstelling niet. Mensen die harder werken aan hun eigen geluk, staan gemiddeld meer open voor de noden van anderen.

Fordyce baseert zijn advies (waardeer geluk) op drie observaties:

1: Stel de juiste prioriteiten

De meest gelukkige mensen vertellen desgevraagd het vaakst dat zij hun eigen geluk erg belangrijk vinden. Waar minder gelukkige mensen status, geld, liefde, populariteit en succes hoger waarderen.

2. Meer inzicht

Gelukkige mensen hebben meer inzicht in wat zij nodig hebben om zelf gelukkig te zijn. De levenskunstjes die hier gepresenteerd zijn, hebben ze vaak al zelf ontdekt. Hun geluk is met andere woorden gebaseerd op zelfkennis. Ze geloven niet dat geluk iets is dat je toevallig ten deel valt.

3. Geluksbewustzijn

Gelukkige mensen zijn niet alleen vaker positief gestemd, maar ze weten daar ook meer van te genieten. Ze hebben een groter geluksbewustzijn dat hen in staat stelt bewust het goede wat hen ten deel valt, in zich op te nemen.

Dit is het slot van de serie Levenskunstjes. Dit is tevens de laatste bijdrage van Hart en Ziel aan het weekblad VKbanen. Wij hebben de afgelopen maanden op deze pagina's en op de website van Hart en Ziel met veel plezier aandacht besteed aan psychologische onderwerpen die van nut kunnen zijn bij de invulling en de verdieping van je dagelijkse leven. Wellicht tot ziens op www.hartenziel.nl.

**Peter de Greef  
Bram van Kersbergen**

Met dank aan psycholoog Ad Bergsma (voor de Levenskunstjes) en Helen van Vliet (voor de illustraties)

RELATIES | JEAN-PIERRE VAN DE VEN

## Eindelijk linzensoep maken



Jean-Pierre van de Ven (41) is zelfstandig relatie-therapeut in Amsterdam. Hij coacht ook bedrijven en verzorgt workshops (jeanpierrevandeven.nl). Hij is lid van het Nederlands Instituut van Psychologen, en als relatieskundige verbonden aan Arkin. Hij schreef vijf boeken over ruzies en relatieproblemen. Dit is zijn laatste column voor VKbanen.

Wie gelooft Wouter Bos, Camiel Eurlings en al die andere gezagsdragers die ineens meer tijd voor het gezin willen maken? Ik niet. Ben ik achterdochtig? Misschien. Projecteer ik mijn eigen werklust op anderen? Waarschijnlijk ook wel een beetje. Met die achterdocht zit het zo: Camiel Eurlings is een verstandig mens. Verstandige mensen laten zich toch niet in de rol van kroonprins duwen? Een kroonprins is een sukkel die op een of andere tram zit te wachten, per definitie vleugellam en initiatiefloos. Eurlings, die Balkenendes kroonprins dreigde te worden, verkoos het modieuze excuus, het beste dat deze tijd kan bieden. In een andere tijd was hij vast en zeker in het leger gegaan, of hij was de zaak van zijn vader voort gaan zetten, zoets.

Wouter Bos is een strateeg. Een strateeg laat zich toch nooit in zijn kaarten kijken? Bos gebruikte hetzelfde excuus als Eurlings, maar zette ook een tactisch meesterplan in werking waardoor hij Balkenende kon terugbetalen, de PvdA weer de grootste partij kon maken en een vrouw, niet toevallig ook een partijgenote, burgermeester van Amsterdam kan laten worden. Hoezo tijd voor het gezin? Bos en Eurlings laten zich niet piepelen, dat is alles. En wat betreft mijn neiging tot projecteren: een

mens wil toch werken? Resultaten behalen, zichzelf ontwikkelen? Misschien ben ik een workaholic, maar ik kan me nog herinneren dat ik op papadagen jaloers was op de kantoormensen die ik aan de overkant van de straat aan het werk zag gaan. Houd ik dan niet van mijn kinderen? Zielsveel, maar ik houd niet van luiers en niet van slapeloze nachten. Ik zie in meconium geen groeikansen en als ik niet goed slaap kan ik niet denken, laat staan mensen helpen.

AJAX

Nu aan dit weekblad een einde komt en daarmee aan deze rubriek, zal ik tijd overhouden. Ga ik die tijd investeren in het gezin? Misschien kan ik nu naar Ajax met

TIPS

Geen zin meer in je baan?

Zeg iedereen dat het gezin roept, dan vraagt niemand door als je ontslag neemt.

Stort je op de bereiding van linzensoep en op de opvoeding van je kinderen...

...en zoek snel een nieuwe baan.

mijn kinderen of een gesprek met ze voeren. Huiswerk nakijken, overhoren. De theedoeken wassen en opvouwen en op hun plekje leggen in het kastje boven de gootsteen. Eindelijk kan ik gezonde maaltijden bereiden, want nu heb ik tijd om de spelt of de linzen – of wat je voor een ecologisch maal ook maar moet gebruiken – te laten inweken.

Dat zie ik voor me: dat ik de vrijgekomen uren ga besteden aan het kijken naar linzen die inweken. Als je ouder wordt en dat word je, merk je dat je geleidelijk aan bent opgeschoven van happy en hip naar bezorgd en burgerlijk. Overal zijn problemen. Je wilt dat alles zo blijft als het is, want anders begrijp je het niet meer. Je kinderen lachen je uit, zeker als het pubers zijn, zoals de mijne. Zij zien geen enkel probleem en leven er op los, zodat het ritme van je hart nog verder verstoord raakt. Als ik de hele dag thuis zou moeten zijn en me druk moest maken over mijn kinderen en het inweken van linzen, zou ik alras mijn greep op de realiteit verliezen. Ik moet iets doen wat ik kan, waar ik controle over heb. En dat is, het is niet anders, mijn werk. Dus ga ik een boek schrijven. Een onderzoek op poten zetten. Congressen bezoeken. Al die dingen doen die ik altijd al wilde doen, plus eventuele nieuwe dingen waar ik nu wel ja op kan zeggen. Mijn gezin ga ik vooral met rust laten. Dat is beter voor mijn hart en beter voor mijn vrouw en kinderen. Wat moeten ze met een burgerlul die overal commentaar op heeft en in de weg loopt? Ga in godsnaam weer aan het werk, zouden ze al snel zeggen. In huize Eurlings en huize Bos gaat exact datzelfde gebeuren. Let op mijn woorden.

VERDIEN IK TE VEEL?



Bram (44) werkt op een administratiekantoor.

'Ik werk hier nu twee jaar. Ik ben als hbo'er aangenomen toen men moeilijk mensen kon vinden, en kreeg een mooi salaris aangeboden. Later hoorde ik dat dit salaris veel hoger is dan dat van mijn collega's. Het bedrijf is overgenomen en valt onder een nieuwe cao. Mijn salaris wordt nu aangevuld met een persoonlijke toeslag om op het oude niveau te blijven. Onlangs moest ik bij de directeur komen. Hij had problemen met mijn salaris. en zei te betwijfelen of ik wel capabel ben voor mijn functie. Ik heb dit besproken met mijn directe leidinggevende, maar in plaats van steun voel ik ook hier tegenwerking. Ik heb het idee dat ze hoe dan ook van me af willen omdat ik teveel verdien. Wat te doen?

Het kwaad is al geschied

Een functiebeschrijving geeft weer wat iemand moet doen en bij beoordelingen wordt verslag gedaan over hoe 'uitstekend, goed, voldoende of slecht' dat is gedaan. Volgens mij zijn de verwachtingen over jouw functioneren nooit expliciet uitgesproken en heb je tussentijds nooit feedback op je functioneren ontvangen. Twee uitgangspunten van beoordelen zijn dus met voeten getreden. Deze zijn: 'helderheid vooraf voorkomt gekisbebis achteraf' en 'een beoordeling mag nooit een verrassing zijn'. Jouw beoordeling is een onaangename verrassing en er is gekisbebis. Vraag aan je leidinggevende zijn expliciete verwachtingen en leg dat schriftelijk vast. Wijs er op dat bij beoordelen de functie het vertrekpunt is en niet de persoon. Er dient dus onafhankelijk van sekse, leeftijd, religie, dienstjaren, opleiding, et cetera beoordeeld te worden. Wel kan er gedifferentieerd worden met normen, maar opleiding mag daarbij nooit een argument zijn Dit wordt voor jou een lastig proces, het kwaad is namelijk al geschied. De directeur en jouw leidinggevende hebben de rijen gesloten. Houd nog even je rug recht en probeer er van te leren. Misschien is een promotie, zonder al te ruime loonsverhoging, maar met betaalde opleiding, de winst die je kunt behalen. Luk dat niet, verloop dan je huid zo duur mogelijk.

Jacco van den Berg – HR-adviseur bij adviesbureau Van den Berg Training & Advies

Misschien een hogere functie?

Je bent niet de enige die via een overgangsmatregel een persoonlijke toeslag krijgt. Maar dit is wel een héle grote. Gelukkig geldt er wel een cao, die in dit geval je toeslag nominaal gelijk houdt, terwijl je schaaalsalaris blijft stijgen. Zonder cao geldt de wet en mag je werkgever je overeengekomen salaris weliswaar niet verlagen, maar hoeft er ook geen cent meer bij te doen. Dan had je nu je salaris voor de komende decennia gekend. Een hoge toeslag heeft zijn nadelen zoals je merkt. Indien je denkt dat je werkgever een ontslagdossier opbouwt, is het zaak om schriftelijke negatieve meldingen netjes schriftelijk te weerleggen als je het er niet mee eens bent. Dit voor het geval het tot een ontslagzaak komt. Je zou je goede wil kunnen tonen door voor hetzelfde salaris een zwaardere functie te nemen. Dan stijgt je schaaalsalaris en wordt je toeslag kleiner. Begin daarover het gesprek. Een promotie maakt je functie mogelijk leuker en je salaris meer marktconform (dat is het nu zeer waarschijnlijk niet). Zolang het dat niet is, kun je voor eenzelfde salaris nergens anders terecht en ben je met gouden kettingen aan je huidige werkgever gebonden. Wil je dat?

Frank Knauf – FNV Bondgenoten, adviseur beloning & functiewaardering

Kies eieren voor je geld

Uitgaande van jouw beschrijving verdien je waarschijnlijk inderdaad meer dan waarin de betreffende cao voorziet. Echter, het management kan je niet zomaar ontslaan voor een te hoog salaris. Ook niet vanwege disfunctioneren trouwens, wat ze wel lijken te proberen, want er is geen dossier opgebouwd. Het enige wat het management momenteel concreet kan doen is je salaris bevriezen tot je weer binnen je salarisgroep valt. Het heeft er toch alles van weg dat het management je de deur uit wil werken en je het leven zuur aan het maken is. Ik adviseer je langs vier sporen te werk te gaan: 1. Blijf rustig je werk naar behoren uitvoeren. 2. Onderzoek of er een zwaardere functie is waar je capaciteiten (en salaris) beter bij passen. 3. Zoek alvast een advocaat voor het geval de druk om te vertrekken groter wordt. Deze kan je helpen een ontslagvergoeding te bedingen, mocht dat aan de orde zijn. Ga overigens niet akkoord met een ontslag. 4. Steek je energie in het zoeken van een nieuwe werkgever. Het ziet er niet naar uit dat het werkklimaat bij deze werkgever voor jou zal verbeteren, dus kies eieren voor je geld, want anders loop je kans er zelf aan onderdoor te gaan.

Helen Hol – Beloningsadviseur bij wereldwijd adviesbureau Hay Group

OPROEP

Heb je ook het idee dat je te weinig verdient of dat je recht zou hebben op een bonus, een leaseauto of een telefoon? Dit weekblad verdwijnt, maar deze rubriek wordt voortgezet in de Volkskrant. Mail je beloningsadviseur naar banen@volkskrant.nl. Als je vraag geschikt is, sturen we hem naar ons panel van experts. Hun advies wordt gepubliceerd in de Volkskrant.