

Mijn man en ik maken constant ruzie over geld

Mijn man en ik verschillen sterk van mening op financieel vlak. Hij vindt geld heel belangrijk, ik minder. Omdat hij veel geld wil verdienen werkt hij enorm hard en heeft hij amper tijd om leuke dingen te doen met ons gezin. Onze relatie lijdt daaronder. Ik ben ervan overtuigd dat geld niet gelukkiger maakt, maar dat vindt hij nonsens. Is er onderzoek naar gedaan is? Misschien kan ik hem op die manier overtuigen ... **Els**, Diepenbeek

Er is inderdaad onderzoek naar gedaan en daar kwamen drie conclusies uit. De eerste is dat geld een *mogelijkheid* is om gelukkig te worden, maar op zich geen *basis* is voor geluk. Mensen blijken zich te vergissen in wat ze denken dat hen gelukkig zal maken. Zo denken ze bijvoorbeeld dat een nieuwe gsm of auto hen gelukkiger zal maken. Maar eenmaal dat ze die gsm of auto hebben went dat snel en beginnen ze alweer te verlangen naar een volgend model dat hen zogezegd nog gelukkiger zal maken. Het gaat dus om instantgeluk dat snel voorbijgaat, terwijl men er wel veel geld, tijd en energie in stopt. Een tweede vaststelling is dat ervaringen opdoen gelukkiger maakt dan nieuwe dingen verwerven. Er werd nagegaan wat mensen gelukkiger maakt: samen zijn met vrienden, sporten, een cursus volgen, reizen ... of dingen aanschaffen zoals een nieuwe tv, kleding, een auto ... De 'dingen' scoorden tot

34 % op de 'geluksmeter', de 'ervaringen' tot 57 %. Een derde conclusie was dat anderen helpen gelukkiger maakt dan het geld voor jezelf houden. In een bekend onderzoek gaf men vrijwilligers een bepaalde som en vertelde men hen dat ze konden kiezen wat ze ermee deden: het voor zichzelf houden of het schenken aan een goed doel. Meteen nadien werd hun geluksscore gemeten. Daaruit bleek dat de 'gevers' veel hoger scoorden dan de 'houders'. Kortom, geld op zich maakt niet gelukkig, wel de manier waarop je het besteedt. Maar wanneer werken voor geld zo dominant wordt dat er geen tijd meer is om 'ervaringen' op te doen blijkt uit het onderzoek duidelijk dat dat niet zal leiden tot een gelukkiger bestaan. Maar misschien streeft je man niet zozeer geluk na maar andere waarden, zoals zelfrealisatie, erkenning of persoonlijke voldoening.

Dromen baby's wanneer ze slapen?

Ik heb een wolk van een baby en ik kan mijn ogen maar niet van hem afhouden. Soms zit ik naar hem te kijken wanneer hij slaapt en heb ik de indruk dat hij heel intens aan het dromen is. Maar kunnen baby's eigenlijk al dromen zoals wij dat doen? **Rika**, Vorst

Onderzoek bevestigt dat baby's dromen - ze dromen zelfs heel veel. Ze kennen net als wij een droomfase, de REM (Rapid Eye Movement) fase, alleen duurt die bij baby's veel langer dan bij volwassenen. Bij pasgeborenen kan ze gemakkelijk oplopen tot 80 % van de totale slaaptijd. Sommige wetenschap-

pers bevestigen dat ook foetussen in de baarmoeder dromen. Door middel van echografische observatie heeft men kunnen merken dat foetussen vanaf de 23ste week REM-slaap vertonen. Dat is uiteraard geen waterdicht bewijs dat ze dan ook dromen, maar er is wel een sterk vermoeden.

Hoe stop ik met nagelbijten?

Ik ben een onverbeterlijke nagelbijter en ik slaag er maar niet in om ermee te stoppen. Als ik probeer om het te laten vindt er in mijn hoofd constant discussie plaats tussen het deel in mezelf dat nagelbijten een uitlaatklep vindt en het deel dat er komaf mee wil maken. Hoe kan ik die innerlijke strijd doen stoppen? **Celine**, Brakel

De ambivalentie die je beschrijft is niet ongevoel. Aan de ene kant wil je het 'symptoom' behouden omdat het vaak een (ontspannende) functie heeft of eenvoudigweg omdat het zo sterk geconditioneerd is dat het te veel moeite kost om er tegenin te gaan. Aan de andere kant wil je ervan af omdat het te veel nadelen heeft of je eigenwaarde aantast. Omwille van die ambivalentie lukt het meestal niet om er 'gewoon' mee te stoppen. Tussen beide 'delen' zoals je het omschrijft dient er een compromis gevonden te worden. Dan hoeft enerzijds het gewoontegedrag niet meteen te verdwijnen (want dat lokt de weerstand uit), maar wordt het anderzijds ook niet langer bekrachtigd, want het wordt steeds lastiger om er voldoening uit te halen. Met andere woorden: de lust neemt af en de last neemt toe. In de praktijk komt het erop neer dat

je nog een tijdje doorgaat met nagelbijten maar op een manier die almaar lastiger wordt. Kies er bijvoorbeeld één bijnagel uit. De andere nagels laat je groeien, alleen aan de bijnagel mag je nog knagen. De steeds langer wordende nagels verzorg je mooi en geef je een lakje. Voel je er trots op. Een andere optie is dat je een tijdje registreert wanneer je precies op je nagels bijt. Eenmaal je daar meer zicht op hebt doorbreek je de conditionering door in die situaties consequent een 'hindernis' aan te brengen. Zo kan je handschoenen dragen wanneer je tv-kijkt of een stukje plakband over je nagels plakken of ze lakken met een slecht smakend product dat je bij de apotheek vindt. Met al die interventies wordt de last van het nagelbijten groter dan de voldoening en dooft het gewoontegedrag langzaam uit omdat het niet langer bekrachtigd wordt.

Ik mis mijn werk

Door een ernstig ongeval ben ik werkonbekwaam verklaard. Ik ben een sociaal iemand en had altijd veel contact met collega's en klanten, maar nu kwijn ik weg tussen mijn muren. Ik ga regelmatig overdag sporten, maar dat is in mijn eentje want iedereen is aan het werk. Ik voel dat dit zwaar voor me wordt en zoek een uitweg. **Marc**, Lichtaart

Werk is inderdaad meer dan alleen maar centen verdienen. Het is een territorium bij uitstek voor het leggen van sociale contacten, het biedt mogelijkheden tot zelfrealisatie en erkenning en het geeft structuur en zin aan ons bestaan. Het is dus niet verwonderlijk dat je met een ervaring van verlies te kampen hebt als je je werk kwijt bent zonder verder perspectief. Het meest zinvolle alternatief lijkt me dan ook

vrijwilligerswerk. Je ontmoet er 'collega's' - dikwijls mensen die heel enthousiast zijn over hetgeen ze doen - met een positieve ingesteldheid en wellicht een gemeenschappelijke visie. Je kan aan zelfrealisatie doen door het beste van jezelf en je ervaring te bieden en je krijgt gegarandeerd erkenning voor je inzet. Voor het vinden van vrijwilligerswerk in je buurt kan je surfen naar www.vrijwilligerswerk.be.



Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholing, verzorgt cursussen in persoonsgerichte vorming en schreef verschillende boeken over praktische psychologie.

HEB JE EEN VRAAG?

Mail je vraag naar wilfried.vancraen@ventures.be en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

