

## DOSSIER

## INTERVIEW

**‘DROMEN ZIJN ER OM TE EXPLOREREN’**

Dromen doen we allemaal maar in de praktijk komt er vaak weinig van in huis. Want is het wel zinvol om dromen na te jagen? ‘Ja,’ meent psycholoog Maarten Vansteenkiste, ‘als je een droom hebt probeer je die het best te realiseren.’

TEKST **TINA DE GENDT**

**W**aarom zijn dromen zo belangrijk voor ons?

**Maarten Vansteenkiste:**

‘Onze dromen zijn verweven met onze identiteit. Onze levensdromen zijn in de eerste plaats reflecties

van de doelen die we ambiëren, van datgene wat we graag doen, ze geven de richting aan van ons “intern kompas”. Zeker de dromen die we als kind al hadden zijn vaak uitlopers van wat we graag deden. Een kind dat graag danst droomt ervan om balletdanseres te worden. Een kind dat graag tekent wil later architect worden. In die zin is het ook belangrijk om onze dromen niet uit het oog te verliezen, omdat ze een goede

indicatie geven van wat ons fascineert en boeit, van wat ons intrinsiek motiveert in het leven. Ze helpen ons de weg te vinden naar datgene waar we zelf plezier uit halen.’

**Is het zo moeilijk te weten wat we graag doen?**

**MV:** ‘Het onderwijs en de arbeidsmarkt zijn

sterk gericht op het versterken van onze vaardigheden: we zijn heel erg gedreven om te doen wat we goed kunnen. Dat is op zich niet fout, want waar we goed in zijn doen we doorgaans ook liever. Maar onze vaardigheden en onze passies zijn niet noodzakelijk op elkaar afgestemd. We kunnen bijzonder competent zijn in dingen die we niet graag doen. Een kind kan bijvoorbeeld uitblinken in taal maar eigenlijk liever wiskunde doen. Als dat kind door de omgeving heel erg gestimuleerd wordt om een talenrichting uit te gaan zal het dat misschien wel doen, maar om de verkeerde redenen: omdat het gemotiveerd wordt van buitenaf. Uit alle onderzoeken blijkt dat externe motivatie - de druk om te presteren - veel minder wenselijke gevolgen heeft dan intrinsieke motivatie - iets doen omdat je het zelf wilt. En erger nog: dat een overdreven klemtoon van buitenaf intrinsieke motivatie ondermijnt. Zo komen we op termijn in een sleur terecht waarbij we het contact met ons intern kompas verloren hebben. We stellen vast dat het moeilijk is om onszelf te motiveren omdat we datgene wat we de hele dag doen eigenlijk niet graag doen. Bij zij die daarvoor openstaan komen op dat moment kinderdromen weer bovendrijven.’

**Op welk moment komen onze dromen gewoonlijk bovendrijven?**

**MV:** ‘Het gevoel geleefd te worden of het besef dat je intern kompas niet goed is afgesteld overvalt mensen typisch tijdens een midlifecrisis. Het vorderen van de tijd is zeker een belangrijke factor in het ontstaan van zo’n cri-



**MAARTEN VANSTEENKISTE** is motivatie- en ontwikkelingspsycholoog en professor aan de UGent.

sis: plots besef je dat je leven helemaal niet is zoals je het gedroomd had en lijkt er nog weinig tijd over om er iets aan te veranderen. Op zo'n moment gaan mensen zich weer vragen stellen over hun passies en ambities in het leven en komen ze opnieuw bij hun kinderdromen uit.'

**Maar dan is het meestal te laat om ze waar te maken ...**

**MV:** 'Voor sommige dingen natuurlijk wel. Ikzelf droomde er vroeger van om topvoetballer te worden, maar dat zit er vrees ik niet meer in. Toch kan het geen kwaad om te proberen om die droom - in een aangepaste vorm - in de praktijk te brengen. Wie zijn dromen niet na jaagt blijft met frustraties zitten. De existentiële twijfel komt vroeg of laat bovendien: "had ik het ooit kunnen bereiken?" en "hoe had mijn leven eruitgezien als ik daarin verder was gegaan?" Dat wreekt zich vroeg of laat. Het is belangrijk dat mensen de kans krijgen om zelf de limieten van hun dromen te ontdekken, eerder dan dat de omgeving ze in de kiem gaat smoren.'

**Zijn dat niet de gevallen die pijnlijke momenten opleveren tijdens talentenjachten op tv? Is het wel een goed idee om mensen te stimuleren in een droom waar ze geen talent voor hebben?**

**MV:** 'De rol van de omgeving ligt zowel in het ondersteunen of zelfs voeden van de passie als in het bewaken van realiteitszin. Voor ouders is het belangrijk om hun kinderen de vrijheid te geven om hun eigen passies te ontdekken, los van hun talenten. Maar dat wil niet zeggen dat ze moeten liegen over de prestaties. Het is zeker niet de bedoeling dat ze hun dromen tot in het absurde gaan najagen, wel dat ze zelf de grenzen van hun capaciteiten ontdekken.'

**Is het risico op teleurstelling dan niet heel groot?**

**MV:** 'Misschien wel, maar teleurstelling weegt waarschijnlijk niet op tegen de frustratie van een droom die je niet zelf hebt kunnen exploreren. Ik neem weer het voorbeeld van het kind dat goed is in taal maar liever wiskunde doet. Als de hele omgeving het kind manipuleert in een talenrichting of overbeschermt is bestaat de kans dat het kind zich altijd zal afvragen of het met die wiskunde nooit iets had kunnen worden. Maar als het kind de vrijheid krijgt en het vertrouwen ervaart om in een wiskundige richting te stappen dan kan het zelf tot de vaststelling komen dat het toch niet helemaal voor hem is en die droom zelf bijsturen. Zo blijft de persoon zelf aan het roer staan van zijn groeipad. Vandaag wordt een heroriëntatie in het onderwijs veelal als falen gezien.

Dat is jammer, want het kan ook gewoon betekenen dat iemand zijn passie ontdekt heeft en daarom van richting verandert.'

**Op welke leeftijd kiezen we doorgaans onze levensdromen?**

**MV:** 'Bij veel mensen gebeurt dat in de puberteit. Jonge kinderen zijn vaak heel enthousiast over alles. Het is in die onbevangenheid dat het belangrijk is dat ze van alles uitproberen en ontdekken wat ze graag doen. Ik denk dat we er als maatschappij over moeten waken dat kinderen dat in alle vrijheid kunnen doen. Ze mogen de verwondering en het kind in zichzelf niet verliezen want dan dreigen ze hun dromen op te geven. Sommigen weten al heel vroeg in hun kindertijd welke richting ze uit willen maar het gros ontdekt het pas rond de puberteit. Uit een onderzoek dat we recent uitvoerden bij 13-jarigen blijkt dat het

'Het is belangrijk dat je zelf de limieten van je dromen kan ontdekken, eerder dan dat de omgeving ze in de kiem smooert'

bij middelbare scholieren heel slecht gesteld is met de interesse in schoolse taken - hun intrinsieke motivatie dus. Drie vierde gaf aan dat ze de stof vervelend tot heel vervelend en saai vonden. Velen studeerden omdat het moest van thuis, hoewel er ook wel een groot deel aangaf dat ze de zin van de leerstof inzagen. Die resultaten voor intrinsieke motivatie zijn eigenlijk bedroevend en alarmerend: jongeren raken blijkbaar al heel vroeg het contact met hun passies en intern kompas kwijt.'

**Hoe zit het met die tweede kans om onze dromen waar te maken? Is dat realistisch?**

**MV:** 'Er is veel moed nodig om je dromen op latere leeftijd waar te maken. Het betekent vaak genoeg dat je risico's moet nemen of opofferingen moet maken, zoals wanneer iemand na verschillende jaren gewerkt te hebben beslist om opnieuw te gaan studeren. De grootste drempel is meestal het verlaten van de geijkte paden. Daar wordt door de omgeving niet altijd positief op gereageerd en veel mensen durven daarom geen stappen te zetten. Maar achteraf hebben ze daar dikwijls spijt van. Natuurlijk moet je niet voor elke droom je leven radicaal veranderen. Wie zijn passie niet op het werk vindt kan zich bijvoorbeeld in zijn vrije tijd gaan focussen op een bepaalde passie zoals fotografie of schrijven.'