

## De essentie van vitaliteit

DUURZAME VITA  
BETER BEGRIP

In toenemende mate richten coaches en adviseurs zich op het bevorderen van vitaliteit. Vaak doen ze dat door de gezondheid van mensen te verbeteren. Dat geeft niet altijd voldoende verbetering van de vitaliteit. We zien regelmatig gezonde mensen die niet vitaal zijn. Andersom, vitale zieke mensen, zien we ook. We zien blijkbaar snel iets over het hoofd als we het over vitaliteit hebben. Drie begrippen zijn belangrijk voor het bevorderen van vitaliteit, te weten: synergie, geluk en vertrouwen. Alle drie mogen we niet over het hoofd zien. Waarom is dat zo? Wat is vitaliteit eigenlijk en hoe is het te bevorderen? Kortom, we gaan op zoek naar de essentie van vitaliteit en hoe wij duurzaam vitaliteit kunnen bevorderen.

**De essentie van vitaliteit**

Een definitie is vaak een goed startpunt om tot de essentie van iets te komen. Volgens Van Dale is vitaliteit 'energie om te leven', of 'levenskracht'. Intuïtief begrijpen we wat eronder wordt verstaan. Het gaat immers ook over onszelf. Maar wat is 'leven' eigenlijk? En wat is dan levenskracht?

Om dat echt te begrijpen, beginnen we met een opwarmertje uit de natuurkunde: de thermodynamica. De thermodynamica bestudeert hoe energie zich gedraagt. De oorsprong van deze theorie ligt in het optimaliseren van stoommachines. Al gauw bleek dat de wetten die voor stoommachines gelden overal geldig zijn, ook voor levende systemen (Wright, 2001).

De tweede hoofdwet van de thermodynamica is voor ons het meest relevant. Die stelt namelijk dat 'elk gesloten systeem streeft naar een maximum aan entropie'. (Blijf bij me, je begrijpt het straks allemaal.) Entropie betekent niets anders dan wanorde, of

chaos. Simpel gezegd heeft alles de neiging in verval te raken. Dit komt, in natuurkundige termen, doordat de natuur altijd streeft naar een lagere toestand van energie. Die toestand gaat gepaard met meer wanorde. Het kost energie om bijvoorbeeld een huis te bouwen, maar we hoeven niets te doen om het huis in verval te brengen. Verlies van energie gaat vaak gepaard met verlies van structuur, en dat is verval.

Het verlies van energie gaat altijd maar een kant op. Zo kan een suikerklontje (geordende suiker kristallen) oplossen in water (vervallen), naar een eenvoudiger, meer wanordelijke toestand. Dat gebeurt spontaan. Andersom zal er niet spontaan een suikerklontje ontstaan uit een suikeroplossing. Om dat te bereiken moeten we eerst het water verdampen en de suiker samendrukken tot een klontje en dus energie toevoegen. Alles is onderhevig aan verval, richting wanorde, door het weglekken van energie. Wat zegt dit over 'het leven'? Voor leven hebben we het tegenovergestelde van wanorde

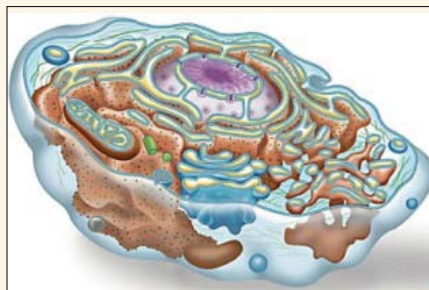
ACHTERGROND

# LITEIT DOOR EEN

nodig: orde, structuur. Een levend wezen is in staat om zichzelf duurzaam in stand te houden, ondanks de neiging te vervallen. Elk levend wezen is een geordend systeem, zoals het suikerklontje, maar dan complexer. Door de grotere complexiteit zijn levende wezens tot meer in staat dan een suikerklontje, namelijk energie beheren en materie omzetten in (hun eigen) structuur. Kortom, levende wezens hebben de neiging meer orde in zichzelf en hun omgeving te scheppen om te kunnen blijven bestaan.

Aan de basis van leven staat dus een proces van continu herscheppen van zichzelf. Terwijl ik dit schrijf kijk ik uit op de boom achter ons huis. Die boom bestaat uit miljoenen cellen, die zich tezamen tot boom geordend hebben. De cellen zelf houden op hun beurt ook een interne structuur in stand. Als je die balans te veel verstoort, dan gaan die cellen en de boom dood. De bladeren en wortels halen de benodigde energie en materie uit de omgeving (zonlicht, water en voedingsstoffen). Zo werken alle cellen in de boom samen om elkaar en zichzelf in stand te houden.

In de kruin van die boom bevindt zich een nest met duiven. Ook die duiven zijn een netjes geordend systeem van cellen, alleen veel complexer dan de boom. Niet alleen de cellen van elke afzonderlijke duif werken samen, maar ook de duiven onderling werken samen. Ze bouwen samen een nest en voeden samen de kuikens. De duiven halen hun energie op een andere wijze uit hun omgeving dan de boom. Een ander groot verschil is dat de duiven mede dankzij hun grotere complexiteit meer hun omgeving



Figuur 1. De wonderschone orde van een cel

kunnen structureren, zoals door het bouwen van een nest.

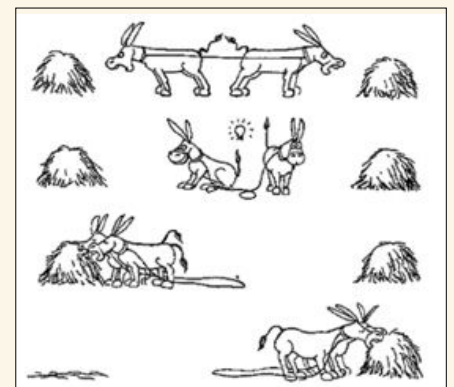
Zowel bij de boom als bij de duiven zien we wat levenskracht is: duurzaam zichzelf kunnen herscheppen en de bronnen kunnen cultiveren en benutten die daarvoor nodig zijn. Voor coaching op vitaliteit betekent dit dat we moeten nagaan of alle benodigde bronnen aanwezig zijn en goed worden benut. Deze bronnen kan je ook behoeften noemen. Zo ervaren wij mensen ze in ieder geval.

### Vitaliteit en synergie

Nu zijn we beland bij 'het summum van de evolutie': dat zijn wijzelf, volgens velen. De menselijke hersenen zijn het op twee na meest complexe systeem dat er bestaat. In hun eentje krijgen die hersenen niets voor elkaar; daar hebben we ook een lichaam bij nodig. Tezamen vormen de hersenen en de rest van het lichaam het op een na meest complexe systeem dat er bestaat.

Als je alles wat hiervoor is gezegd doortrekt, dan is een mens niet meer dan een hoopje cellen die samenwerken, omdat ze er in hun

eentje niets van zouden bakken. Al die hoopjes cellen (lees: mensen) werken vervolgens met elkaar samen, omdat ook zij er in hun eentje niets van zouden bakken. We vormen gezinnetjes, groepen, organisaties, verenigingen, bewegingen, staten en een mondiale samenleving. Dat laatste is uiteindelijk het meest complexe systeem dat er bestaat. Al is het maar, omdat de mondiale samenleving deels bestaat uit een heleboel op een na meest complexe systemen. Gezamenlijk krijgen we heel wat voor elkaar. Dat is synergie: samenwerken en daar gezamenlijk vitaler van worden.



Figuur 2. Synergie

Dankzij synergie hebben wij een groot aanpassingsvermogen. Dat heeft alles met vitaliteit te maken. Aanpassingsvermogen is namelijk het vermogen om onder verschillende en veranderende omstandigheden vitaal te blijven. Dat vereist intelligentie en het vermogen de omgeving naar je hand te zetten, met intelligente middelen. De samenwerking tussen onze cellen maakt ons als levend wezen zo intelligent, en de



samenwerking tussen ons onderling heeft technologie opgeleverd om de omgeving beter te kunnen beheersen (Wright, 2001).

Werp maar eens een blik in de keuken.

Een keuken is een door ons gecreëerd en geordend stukje leefomgeving, ten behoeve van onze vitaliteit. Met een koelkast kunnen we energie (elektriciteit en temperatuur) zo beheersen dat we voedingsmiddelen langer kunnen bewaren. Met de kookplaat kunnen we onze voeding verwarmen om het beter verteerbaar te maken. Op die wijze kunnen we continu beschikken over voeding, een belangrijke behoefte, of anders gezegd, bron van vitaliteit.

Vitaliteit is een eigenschap van het gehele systeem. Dat systeem is dan in staat duurzaam de behoeften van iedereen te bevredigen. Dat kan alleen als er voldoende synergie is. In onze samenleving beschikken we over een constante stroom van energie en middelen om onszelf te herscheppen. Maar wel omdat alles en iedereen zo mooi samenwerkt. Dat is synergie: win-win. Kortom, wij zijn met z'n allen in staat onze behoeften goed te bevredigen.

Als we coachen op vitaliteit zullen we aandacht moeten besteden aan de mate waarin ieders behoeften worden bevredigd en hoe we het aanpassingsvermogen en het vermogen tot samenwerken van de cliënt kunnen vergroten. Geluk en vertrouwen spelen daarin een belangrijke rol.

#### **Vitaliteit en geluk**

Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat geluk en vitaliteit alles met elkaar te

maken hebben (Deci & Ryan, 2001; Ryan & Frederick, 1997). Je zal het vast zelf ook herkennen: als je gelukkig bent, ben je ook vitaler. Andersom geldt dat ook. Geluk is belangrijk voor vitaliteit. Waarom is dat zo?

Beantwoord voor jezelf de volgende vraag eens: hoe gelukkig ben je?

Bij het beantwoorden van deze vraag gaan we bij onszelf te rade. Globaal gaat dat als volgt: (1) we bedenken, vrij automatisch, wat we onder geluk verstaan, (2) schatten hoe tevreden we zijn met ons leven en (3) schatten vervolgens hoeveel relevante positieve en negatieve gevoelens we de afgelopen tijd hebben gehad. Uit onderzoek blijkt dat de derde stap, de gevoelens, het meest bepalend zijn voor ons oordeel over hoe gelukkig we zijn (Van den Berg, 2006).

Hier komen geluk en vitaliteit samen. Gevoel heeft namelijk als functie ons te informeren over onze behoeftebevrediging. Je kunt gevoelens beschouwen als de metertjes in de cockpit. Elke keer dat een behoefte bevredigd wordt, ervaren we een positief gevoel. Elke keer dat een behoefte niet bevredigd wordt, ervaren we een negatief gevoel. Als jouw behoefte aan eten niet wordt bevredigd, ervaar je honger en als jouw behoefte aan veiligheid niet wordt bevredigd, ervaar je angst. Andersom, als jouw behoefte aan eten wordt bevredigd, voel je genot en als de behoefte aan veiligheid wordt bevredigd, voel je geborgenheid.

Hoe meer behoeften worden bevredigd, hoe meer positieve gevoelens, hoe gelukkiger we zijn. De link met vitaliteit is duidelijk als

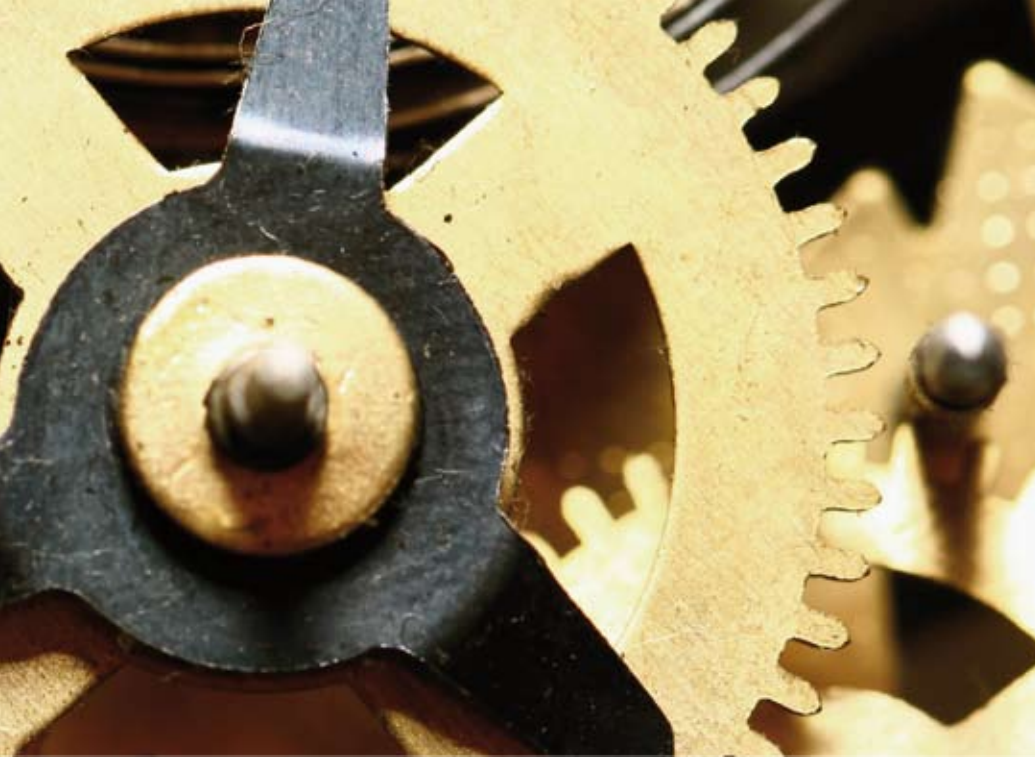
we dit rijtje omdraaien: hoe gelukkiger we zijn, hoe meer positieve gevoelens, hoe meer behoeften worden bevredigd, hoe vitaler we zijn.

Van veel factoren is bewezen dat ze invloed hebben op ons geluk, waaronder gezondheid, veiligheid, goede relaties, betekenisvol werk en vrijetijdsbesteding, een inclusieve cultuur, variatie, autonomie, uitdaging, groei, benutten van je talenten, helderheid, voldoening, een positief zelfbeeld en optimisme (Van den Berg, 2006; Lyubomirsky, 2008). Dit is te verklaren, omdat wij als mens vele behoeften hebben en daardoor een veelheid aan mogelijke positieve gevoelens kunnen ervaren. Voor elk positief gevoel is iets anders nodig. Een integrale aanpak die aandacht heeft voor deze factoren is de enige aanpak die duurzaam garanties levert.

Er is nog een relatie tussen geluk en vitaliteit. We hadden eerder al gezien dat synergie een belangrijke voorwaarde is voor vitaliteit. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen van gelukkig zijn socialer, eerlijker, actiever, positiever en guller worden (Seligman, 2003). Mensen gaan dus meer en beter samenwerken als ze gelukkig zijn. Dat wil zeggen dat gelukkig zijn ons in een modus brengt die is gericht op synergie.

Voor coachen op vitaliteit betekent dit aandacht voor gevoel, behoeften en bevrediging, maar ook kennis hebben van wat mensen vitaal en gelukkig maakt en wat hen drijft tot synergie. Maar ook wat synergie in de weg staat. Waarom zijn samenwerken en synergie creëren zo moeilijk? Vanwege vertrouwen (Wright, 2001).





### Vitaliteit en vertrouwen

Denk eens aan een situatie, waarin je moest samenwerken met iemand die je niet vertrouwde. Hoe goed ging die samenwerking? Hoe vitaal voelde je je daarbij? Vertrouwen heeft vaak grote invloed op de samenwerking en daarmee op de synergie en vitaliteit. Als we de vitaliteit duurzaam willen bevorderen, dan moeten we het vertrouwen vergroten. Waarom is dat precies?

Hoe meer synergie we willen bereiken, hoe meer we zullen moeten samenwerken. Dat maakt ons wederzijds afhankelijk van elkaar. Andersom zien we ook dat wederzijdse afhankelijkheid partijen sneller tot samenwerken motiveert. Neem bijvoorbeeld de relatie met een levenspartner. Je leeft samen, bouwt iets op en het gedrag van de ander kan grote impact hebben op jou en de relatie. Door die wederzijdse afhankelijkheid staat er meer op het spel. Je kunt elkaar maken of breken. Wellicht liggen daarom haat en liefde zo dicht bij elkaar.

We hebben betrouwbare informatie nodig in relaties om ze te laten werken. Technisch gezegd, systemen zijn stuurbaar wanneer de juiste feedbacklussen bestaan. Bijvoorbeeld een verwarmingsinstallatie heeft informatie over de temperatuur in de kamer nodig om te bepalen wanneer aan en uit te slaan. De kwaliteit en betrouwbaarheid van de informatie bepalen grotendeels de kwaliteit van de sturing. In sociale systemen, oftewel bij mensen en organisaties, geldt dit ook. Wij hebben onze ogen nodig om niet tegen een muur (of de lamp) te lopen. De juiste metertjes dienen in de cockpit aanwezig te zijn; ze moeten worden afgelezen en er dient

iets mee gedaan te worden. Dit geldt zowel voor relaties, als voor (de relatie met) jezelf. Wantrouwen jegens gevoel levert minder betrouwbare informatie op om te sturen op geluk en vitaliteit.

Mensen en organisaties dienen juist zelfstandig in staat te zijn vitaliteit te waarborgen. Dat maakt het duurzaam; voortdurend samen zoeken naar synergie en elkaar daarin helpen, zodat ieders behoeften bevredigd kunnen worden. Dat kan als we ruimte geven aan ieders gevoel. En dat vereist veel vertrouwen in onszelf en anderen. Alleen met een dialoog en voldoende vertrouwen krijg je de juiste sturingsinformatie op tafel (Senge, 2006).

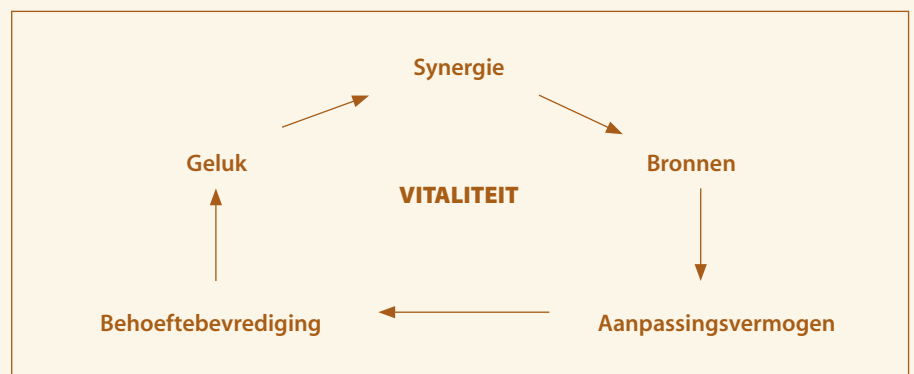
We weten als coach dat vertrouwen altijd belangrijk is om verandering tot stand te brengen. Zeker in de coachrelatie. In het geval van vitaliteit, geluk en synergie komt er meer bij kijken: het structureel vergroten van het vertrouwen in het gehele systeem, zodat het systeem zelfstandig richting vitaliteit

stuurt op basis van gevoel.

Als coach dienen we in staat te zijn veiligheid en helderheid te scheppen. Omdat we zelf ons eigen instrument zijn, vraagt dat grote openheid en waarachtigheid. Om mensen en organisaties vitaler en gelukkiger te maken, zullen er patronen doorbroken moeten worden. Uit zichzelf zullen mensen dat niet doen. Dat krijgen we alleen voor elkaar als we als coach beginnen bij onszelf en we die waarachtigheid vervolgens aan de ander kunnen meegeven.

### Sadder, but wiser

Het wordt tijd dat we wijzer omgaan met vitaliteit. Dan zullen we echt moeten begrijpen wat het is. Vitaliteit is een eigenschap van de mens, zijn omgeving en de relatie met die omgeving. Die eigenschap is het duurzaam jezelf kunnen herscheppen en de bronnen kunnen cultiveren en benutten die daarvoor nodig zijn. Deze bronnen ervaren wij als behoeften. Dankzij synergie hebben we een groter aanpassingsvermogen en zijn we ge-



Figuur 3. Cyclus



zamenlijk in staat zoveel mogelijk van ieders behoeften te bevredigen. Voldoende en evenwichtige behoeftebevrediging maakt ons gelukkig en dat motiveert ons tot het zoeken naar nog meer synergie. Vertrouwen is daarvoor een noodzakelijke voorwaarde.

Wanneer we coachen op vitaliteit hebben we aandacht voor het hele systeem van de cliënt en de mate waarin er sprake is van synergie en geluk. De belangrijkste indicatoren daarvan zijn onze gevoelens, waarvoor veilige ruimte nodig is om ze te delen en te benutten voor sturen richting meer vitaliteit.

Er is een belangrijke kanttekening. Het is namelijk ook belangrijk dat je als coach kan inschatten wat de levensvatbaarheid van een poging tot het verbeteren van synergie, geluk en vertrouwen is. We zullen soms moeten erkennen dat dit niet mogelijk is binnen een bepaald systeem. Dan helpen we de cliënt wellicht niet volgens zijn of haar eigen verwachtingen, maar het scheidt wel andere wegen naar duurzame verbetering, mogelijk elders.

Is vitaliteit hiermee nu eenvoudiger gemaakt? Nee, maar we komen wel dichterbij de waarheid. De waarheid maakt zaken vaak complexer. Als we de waarheid beter kennen en een taak daardoor als verstandelijk moeilijker ervaren, dan ervaren we minder positieve gevoelens bij die taak, waaronder onzekerheid (Kahneman, 2011). Dat is de prijs die we betalen voor de winst op andere vlakken. Dit is ook de paradox van wijsheid; door meer wijsheid worden de dingen niet makkelijker, maar we worden er wel beter in.

*Alexander van den Berg is psycholoog en leert*

*professionals succesvol veranderingen en groei te begeleiden. Hij vergroot het psychologisch inzicht door opleiding, seminars en coaching, zodat professionals zichzelf als begeleider inzetten en met meer plezier meer voor elkaar krijgen. [www.zin.nu](http://www.zin.nu)*

#### Literatuur

- Berg, A. van den (2006). *De Organisatie van Geluk: Positief Management als Winnende Strategie*. Utrecht: Servire.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. Londen: Penguin Books.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52.
- Ryan, R.M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65, 3.
- Seligman, M. (2003). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Senge, P. (2006). *The Fifth Discipline: The Art and Practice of The Learning Organization*. New York: Doubleday.
- Wright, R. (2001). *Nonzero: The Logic of Human Destiny*. New York: Pantheon