



COLUMN
BEN TIGELAAR

Wat is toch die 'success blues'?

Dagen, weken, maanden heb je toegeleefd naar dat moment: dat examen, die sportwedstrijd, die presentatie. En alles gaat goed. Het lukt, je wint, je straalt. Maar dan is er na afloop toch dat lege, lusteloze gevoel. Waar komt dat vandaan? En wat doe je eraan? Psychologen hebben er allerlei termen voor, zoals 'success blues' en 'post-achievement depression'. Over de oorzaken ervan bestaan verschillende ideeën. Ik zet de belangrijkste op een rij.

- 1 We zijn slecht in het voorspellen van onze emoties in toekomstige situaties. In vaktaal: onze 'affective forecasting' is niet zo goed. We weten misschien wel wat ons gelukkig maakt, maar we kunnen niet goed inschatten hoelang onze gevoelens zullen duren en hoe intensief die zijn. Best zorgwekkend. Want veel van onze ambities zijn gericht op het ervaren van tevredenheid en geluk.
- 2 Een bijzonder gebrek in onze emotionele voorspellingen is de 'arrival-fallacy': de denkfout dat het afronden van iets groots je gelukkig zal maken. En dan niet voor even, maar voor altijd. Dus: als ik maar eenmaal die baan heb, dat huis, die partner, dan wordt alles beter. In de echte wereld geldt dat gevoelens van geluk en tevredenheid komen en gaan. Grote prestaties zorgen slechts voor kortstondige euforie.
- 3 Veel emoties fungeren als kortstondige signalen voor ons handelen. Pijnlijke en plezierige gevoelens zijn vluchtige signalen die in de eerste plaats overlevingsgedrag in gang zetten.

Tijdens het werken aan een doel ervaren we interne waarschuwingen en aanmoedigen die ons op koers houden. Is het doel bereikt, dan voel je tevredenheid. Het heeft biologisch geen nut dat dit plezierige signaal dagen, weken of voor altijd aanhoudt. Sterker nog, dat zou wel eens slecht voor je overlevingskansen kunnen zijn.

- 4 Veel in het lichaam verloopt via biochemische processen waarmee een normaalwaarde in stand wordt gehouden (lichaamstemperatuur, bloeddruk et cetera). Dit heet homeostase. Ook onze emotieregulering werkt op deze manier, denken veel psychologen. Als we bijvoorbeeld plezierige emoties ervaren, dan wekt dit automatisch een tegengesteld, remmend proces op in ons brein, waardoor de fijne gevoelens ook weer uitdoven.

Bij intense positieve emoties kan dit proces ervoor zorgen dat we bij het terugkeren naar de neutrale staat eerst onder de nullijn duiken. We hangen als het ware emotioneel even in de gordels omdat het brein stevig op de rem trapt.

- 5 Een post-prestatiedip kan op zichzelf weer leiden tot extra teleurstelling. Omdat het geluksgevoel waar je op had gehoopt in het echt veel minder grandioos, meeslepend en langdurig is. Het contrast tussen de verwachte emoties en de realiteit is een afknapper. Als je monomaan hebt gewerkt aan het behalen van je doel en daarbij je dierbaren en jezelf hebt verwaarloosd, is de teleurstelling nog groter.

Wat doe je eraan? Weten hoe de post-prestatiedip werkt is handig. Dan valt het leven minder tegen. En het kan je helpen om het systeem te bespelen. Dat betekent: genieten van de positieve gevoelens onderweg en niet alleen bij de aankomst; uitrusten na het bereiken van je doel; en daarna gewoon weer iets nieuws verzinnen dat je motiveert.

Ben Tigelaar schrijft wekelijks over persoonlijk leiderschap, werk en management.

In Spitsuur vertellen stellen en singles hoe zij werk en privé combineren. Meedoen? Mail naar werk@nrc.nl

SPITSUUR

Babette en Rick Porcelijn kozen vrij radicaal voor een duurzaam leven en adviseren anderen hoe zij ook kunnen verduurzamen. „Een wereld met crashende ecosystemen, milieuvervuiling en natuurverlies is gevoeliger voor conflicten en oorlogen.“

'We houden geld over nu we leven als studenten'

Door onze medewerker **Friederike de Raat**

Babette: „Ik weet nog precies hoe het begon. Het was zondagmiddag 12 januari 2014. Rick en ik zaten op de bank en hij vertelde over zijn onderzoek waaruit bleek dat de productie van een nieuwe auto net zoveel energie kost als vijf jaar lang autorijden. Hij vertelde ook dat veel natuurschade, zoals erosie, droogte en overstromingen, samenhangt met ontbossing voor onder andere veevoer en palmolie. Doordat ik op dat moment beseftte dat mijn voedselkeuze kan leiden tot ontbossing, ben ik in die problematiek gedoken en ik ben er nooit meer mee opgehouden. Ik was designer, nu ben ik fulltime bezig met duurzaamheid en onderzoek ik hoe we een veilige toekomst kunnen creëren.“

Rick: „Dat moment heeft ons leven veranderd. Gelukkig woonden we al in een klein, goed geïsoleerd huis, maar nu hebben we ook de ketel op 60 graden afgesteld, staat de thermostaat lager en kopen we steeds minder spullen, want dat zijn de grootste vervuilers.“

Babette: „We hebben onze auto verkocht en vliegen niet meer. Laatst kreeg ik een uitnodiging om het ontwerp-team van Google toe te spreken in Californië. Heel eervol, maar toch heb ik het afgeslagen.“

Rick: „Ik vond het wel moeilijk om de auto te verkopen, anderzijds was het een opluchting: nooit meer bang zijn voor een deuk of wat er uit de apk komt. Nu doen we zoveel mogelijk met de fiets, het openbaar vervoer of de elektrische deellauto.“

Babette: „De grote stappen, zoals geen vlees eten, minder spullen kopen en niet vliegen, kosten me geen moeite. Veel lastiger vind ik dingen als kleding; dan moet je eendelozige afwegingen maken tussen materiaal, nieuw of tweedehands en de vraag of er kinderarbeid en uitbuiting bij komen kijken. Dan koop ik maar niks. Soms ga ik wel ver: dan gebruik ik bijvoorbeeld een to-



Rick en Babette wonen met hun twee kinderen in Amsterdam. „Onze kinderen mogen zelf bedenken hoe ze willen leven, we laten hen vrij.“
DAVID GALJAARD

taal versleten T-shirt met gaten nog een poos als pyjama.“

Soort uitvinder

Babette: „Een van mijn belangrijkste inspiratiebronnen is mijn vader. Hij heeft ternauwernood een concentratiekamp overleefd en zich de rest van zijn leven ingezet voor verbinding, dialoog en een veilige wereld. Na zijn overlijden wilde ik dat stokje overnemen en dat doe ik nu met mijn streven naar een duurzame wereld. Een wereld met crashende ecosystemen, milieuvervuiling en natuurverlies is gevoeliger voor conflicten en oorlogen.“

Rick: „We hebben allebei industrieel ontwerpen gestudeerd in Delft. Ik heb een eigen studio voor duurzame inrichting en verbouwing van winkelketens. Daarnaast reken ik graag de ecologische impact door van bijvoorbeeld wit- en bruingoed, om te zien waar de verspilling zit. Het is geen hobby en ook geen werk, meer een beleving. Bovendien komt de kennis die ik hiermee opdoe vaak van pas in mijn werk. Ik denk ook graag na over vraagstukken. Zo heb ik laatst een gecombineerde tunnelbrug over het IJ bedacht. En verder leer ik Frans, superleuk!“

Babette: „Daar begon je ook mee om onze zoon te enthousiasmeren voor zijn huiswerk. Maar die vindt Frans nog steeds niet leuk, haha.“

Rick: „Toen ik fanatiek aan het trainen was voor de maraton, heb ik het ultieme trainingsschema uitgedacht. Dat is ook een soort ontwerpproces. Ik word gewoon heel enthousiast als ik dingen kan ontdekken.“

Babette: „Eigenlijk is hij een soort uitvinder.“

Rick: „Nee, dan lijkt het of ik overloos gekke ideeën verzin, terwijl ik het liefst bezig ben met toepasbare oplossingen.“

Babette: „Toen ik Rick net kende, lag hij eens wakker van het Palestijns-Israëliëse conflict. Hij heeft toen bedacht dat er een kunstmatig eiland moet komen voor de kust

van Israël waar mensen kunnen wonen.“

Rick: „Ja, een soort Flevopolder. Er wordt nu gevochten om een klein stuk land. Door dat stuk grond groter te maken, ontstaat ruimte.“

Transparante beugel

Rick: „We houden geld over nu we leven als studenten, zonder auto en vliegvakanties. Dat geeft Babette de financiële ruimte om boeken te schrijven over duurzaamheid.“

Babette: „En we hebben al bijna de hele hypotheek afgelost. Ook hebben we allebei een transparante beugel à 4.000 euro per stuk. Anderen geven dat geld in een half jaar uit aan wegenbelasting en benzine.“

Rick: „Ook onze reizen zien er anders uit nu we niet meer vliegen. Laatst zijn we voor een lezing van Babette met de trein naar Madrid geweest.“

Babette: „Als onze zoon 18 is, nemen Rick en ik een jaar vrij en gaan we een grote reis maken, op de fiets. En als we overzee willen, proberen we mee te liften op een containerschip. Maar voorlopig blijven we in Europa. Ik kan heus wel eens verlangen naar een mooie reis naar een ver land, maar dat slaat dood als ik bedenken wat ik daarmee allemaal aanricht aan vervuiling.“

Rick: „Mijn ouders zijn tachtigers en maken jaarlijks lange fiets- of wandeltochten. Ze beleven onderweg mooie avonturen, misschien wel meer dan tijdens een all-in-vliegreis naar Thailand.“

Babette: „Onze kinderen mogen zelf bedenken hoe ze willen leven, we laten hen vrij. Al heb ik laatst wel een stokje gestoken voor het plan van mijn dochter om per vliegtuig naar Italië te gaan. Toen heeft ze de trein genomen. Ik maak me verder niet druk over wat anderen doen en laten. Ik ben geen missionaris. Maar als mensen goed willen doen en niet weten waarmee te beginnen, kan ik wel laten zien waarmee je het meeste verschil kunt maken.“

IN HET KORT

Rick Porcelijn (50) is oprichter van retailontwerpbureau 16 Mammals in Amsterdam. Hij helpt ondernemers in de detailhandel succesvolle en duurzame winkels te creëren.

Babette Porcelijn (49) studeerde net als haar man Rick industrieel ontwerpen aan de TU Delft. Zij had een studio in communicatie en design, maar richtte in 2016 de organisatie Think Big Act Now op, met als doel de maatschappij te verduurzamen. Ze geeft regelmatig lezingen en trainingen en schreef diverse boeken.

Rick en Babette en hun zoon (14) en dochter (17) wonen in Amsterdam. Het gezamenlijk gezinsinkomen varieert, maar ligt doorgaans rond de 1,5 keer modaal.

Wonen

In een rijtjeshuis in Amsterdam.

Vervoer

Wandelen, fiets, jov of elektrische deellauto.

Vakanties

Het gezin Porcelijn houdt vakantie in Europa en reist per trein of fiets. Of ze kamperen ergens in Nederland.

Sport

Twee of drie keer per week gaan Rick en Babette naar de klimhal en de sport-schoon.

Sparen

Ze sparen voor de studie van de kinderen en voor de aflossing van de hypotheek, en daarmee voor hun pensioen.

Laatste grote uitgave

Collegegeld voor hun dochter, een vakantie in de Alpen en voor Babette en Rick allebei een transparante beugel.