



## Drijfveren

Sinds Vivien verliefd is gaat het een stuk beter met haar. Ze is met al haar gedachten en gevoelens bij haar vriend. Haar ouders horen haar nauwelijks nog over haar symptomen. Haar vriend lijkt een betere therapeut dan alle behandelaars die ze heeft gehad bij elkaar.

Verliefd zijn, bezig zijn met een interessant project of andere mensen helpen zouden tegenwicht kunnen bieden tegen lichamelijke symptomen. Het zijn voorbeelden van 'drijfveren'. Dat zijn driften, verlangens, ambities en motivaties die mensen stimuleren om een specifieke activiteit na te streven of een doel te bereiken. Op pagina 26 in dit tijdschrift staat een verslag van ons onderzoek naar bedreigende en kalmerende factoren. Wij vroegen dezelfde mensen met fibromyalgie ook wat voor drijfveren ze hebben. We konden drie groepen van drijfveren onderscheiden: verbonden zijn met anderen, een ontspannen leven leiden en veerkrachtig zijn.

### Verbonden zijn met anderen

Voor veel mensen is zich verbonden voelen met anderen een drijfveer; om samen te zijn met de persoon waarvan je houdt en met familie of goede vrienden. Ook zelf hulp bieden of voor een dier zorgen zitten in deze groep van drijfveren. Het zit diep in onze biologie geworteld om ons te binden aan anderen, om voor anderen te zorgen en te weten dat iemand anders om je geeft. Verliefdheid is misschien wel de mooiste band die je kan hebben.

### Een ontspannen leven leiden

Een grote groep drijfveren heeft te maken met het doel om een ontspannen leven te leiden. Het gaat om verschillende soorten drijfveren. Allereerst de motivatie om een gezond leven te leiden door bijvoorbeeld tijd voor jezelf te nemen, goed te slapen, lichamelijk actief te zijn en goe-

de gezondheidszorg te ontvangen. Een tweede motivatie richt zich op reizen, in de natuur zijn en van je vrije tijd genieten. Een derde groep bestaat uit drijfveren die zijn gericht op niets doen, geen ambities hebben en geloven.

### Veerkrachtig zijn

Deze groep bestaat allereerst uit drijfveren die positiviteit laten zien: van activiteiten genieten en blij, kalm en vredig zijn. Ook vielen probleemoplossende doelen in deze groep zoals het eigen lichaam accepteren, in harmonie leven en aan zelfwaardering werken. Ten slotte waren er drijfveren gericht op persoonlijke ontwikkeling en onafhankelijk willen zijn.

Bij mensen met fibromyalgie bestaat het dagelijks leven voor een deel uit het overwinnen van belemmeringen. In ons onderzoek bleek dat mensen met fibromyalgie daarnaast duidelijk weten te formuleren waarnaar ze streven in het leven. Dat is fijn om te horen, want het hebben van drijfveren geeft kleur aan het leven. Voor iedere persoon zijn de drijfveren anders en ze kunnen ook gedurende de levensloop veranderen. Ideaal komen meerdere drijfveren in combinatie voor zoals voor Vivien die een heel sterke band voelt met haar vriend, die er nu beter in slaagt om een ontspannen leven te leiden en veerkrachtiger is dan ooit. Het is te hopen dat de liefde blijvend is.

## Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen.

