



De zin van een verveeld bestaan

Wijnand van Tilburg en Eric Igou

Verveling is onprettig en kan zelfs schadelijk zijn. Maar verveling is ook functioneel : Het helpt mensen om onzinnig gedrag uit de weg te gaan en zich bezig te houden met wat ze daadwerkelijk belangrijk vinden. Wil je verveling toch tegengaan? Probeer dan nostalgische herinneringen op te halen.

Het klinkt je misschien bekend in de oren: een saaie vergadering, wachten in de rij bij het boodschappen doen, de vloer stofzuigen ter voorbereiding op het nieuwe vuil van de komende week... Je gedachten beginnen af te dwalen en je vraagt je af waar je mee bezig bent terwijl er zoveel meer belangrijke activiteiten lijken te zijn. Er is geen ontkennen aan: je verveelt je.



Wijnand A. P. van Tilburg behaalde in 2011 een PhD in psychologie aan de University of Limerick in Ierland, waar hij onderzoek deed naar de psychologische blauwdruk van verveling en haar consequenties. Op dit moment is Wijnand Lecturer (Universitair Docent) binnen het psychologie departement van de University of Limerick. De studie van emoties, sociaal cognitieve processen, en economisch beslissingsgedrag staat centraal in zijn onderzoeksprogramma.

'Verveling' in dergelijke situaties is een emotie die ontstaat wanneer mensen activiteiten verrichten die ze als onuitdagend, oninteressant, of doelloos zien. Verveling voelt typisch onprettig en gaat gepaard met een rusteloos gevoel van zinloosheid waarbij je denkt aan mogelijkheden om de situatie te ontvluchten of te veranderen. Als dit je bekend in de oren klinkt dan zal het je niet verbazen dat ook vele anderen zich met regelmaat vervelen, en de ervaring van verveling is dan ook heel gewoon (e.g., Van Tilburg & Igou, 2012). Dat verveling alledaags is wil niet zeggen dat deze ervaring zonder verdere gevolgen is. Mensen die zich gemakkelijk vervelen lopen een groter risico om ongemotiveerd, depressief, of agressief te zijn. Langdurige verveling op de werkvloer gaat gepaard met vaker niet op komen

dagen en mensen die zich vervelen in hun vrije tijd lopen een grotere kans om drugs te gebruiken (zie Vodanovich, 2003). Kortom, verveling lijkt knap vervelend.

Functioneel Verveeld

Dit beeld van verveling is behoorlijk negatief—het gaat namelijk samen met onprettige zaken als depressie en asociaal gedrag. Is er dan werkelijk niets positiefs aan verveling? Wel degelijk! Er zijn belangrijke redenen waarom het aan te raden is om je zo nu en dan te vervelen. Verveling mag dan onprettig voelen en langdurige verveling is zeker schadelijk, maar die alledaagse milde vorm van verveling die iedereen wel eens meemaakt heeft een functie: het laat mensen stil staan bij wat ze doen en helpt hen te realiseren dat ze soms nieuwe wegen in moeten slaan (Van Tilburg & Igou, 2012). Verveling schudt mensen wakker en roept vragen op als “Waarom doe ik dit?”, “Wat zou ik liever doen?” en “Wat is er werkelijk belangrijk?” Door dit soort gedachten op te roepen motiveert verveling mensen om kritisch te bekijken of er meer zinvolle bestedingen zijn van hun tijd. Eigenlijk spoort verveling mensen dus aan om te stoppen waar ze mee bezig zijn en dingen te gaan doen die een gevoel van zingeving bieden.

Zin in Verveling

Als verveling mensen aanspoort om meer ‘zinvolle’ activiteiten te verrichten, wat voor activiteiten zijn dat dan? Dat ligt er natuurlijk aan wat ieder persoonlijk verstaat onder zinvol gedrag. Iemand die zich verveelt op de werkvloer overweegt wellicht een nieuwe, leukere, en meer uitdagende baan. Iemand anders besluit misschien een lang gekoesterde droom na te gaan streven.

Het lastige is dat veranderingen zoals hierboven genoemd, niet altijd mogelijk of verstandig zijn. Stoppen met een baan, bijvoorbeeld, kan grote negatieve gevolgen hebben voor je financiële situatie. Wat kunnen mensen dan doen als ze zich vervelen? Zijn er manieren om het gevoel van zinloosheid tegen te gaan op een manier die niet schadelijk is? In ons onderzoek

hebben wij een dergelijke effectieve tijdsbesteding gevonden, die gemakkelijk kan worden gebruikt in allerlei situaties: het ophalen van nostalgische herinneringen.

Eric R. Igou studeerde psychologie aan de Universiteit Heidelberg waar hij in 2000 een PhD in psychologie behaalde. Op dit moment is Eric Lecturer binnen het psychologie departement van de University of Limerick en tevens hoofd van dit Departement. De studie van sociaal cognitieve processen, motivatie en beslissingsgedrag staat centraal in Eric's onderzoeksprogramma.



Het Verleden Heelt het Heden

Wanneer iemand een sentimenteel verlangen koestert naar momenten uit het verleden kan dit uitmonden in nostalgie. Nostalgische herinneringen gaan typisch over prettige en noemenswaardige gebeurtenissen die gedeeld werden met dierbaren (Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2006). Bijvoorbeeld de eerste keer dat je kind naar school gaat, je eerste kus, of een leuke vakantie naar een ver land. Als mensen nostalgische herinneringen ophalen heeft dit een positief effect op hun gevoel van eigenwaarde en het draagt bij aan het idee dat het leven zinvol is. Het blijkt dat dit ook werkt voor mensen die zich vervelen. In verschillende studies vonden wij dat verveling mensen eerder aanzet tot het ophalen van nostalgische herinneringen (Van Tilburg, Igou, & Sedikides, 2012). In een van deze studies werden mensen gevraagd om een herinnering op te halen en die te beschrijven. Sommigen van deze mensen hadden daarvoor een saaie activiteit verricht, zoals het overschrijven van literatuur titels of het tekenen van een lange reeks spiralen. De mensen die zich flink hadden verveeld met die taken haalden daarna vaker nostalgische herinneringen op. Deze nostalgische herinneringen hielpen diegenen die zich verveelden vervolgens met het vinden van een gevoel van betekenis. Mensen gebruiken nostalgie dus als middel om verveling, en specifiek een gevoel van zinloosheid, tegen te gaan.

Dat nostalgische herinneringen kunnen helpen bij het tegengaan van zinloosheid in verveling is goed nieuws voor veel mensen. Je zou bijvoorbeeld kunnen denken aan het spelen van nostalgische muziek of het plaatsen van nostalgische spullen in verzorgingstehuizen om verveling onder ouderen tegen te gaan. Nostalgie is dan ook bij uitstek een handige manier om verveling tegente gaan in situaties waarin andere goede manieren niet zo makkelijk te vinden zijn.

Conclusie

Is het prettig om je te vervelen? Meestal niet. Is het goed om je te vervelen? Soms wel, soms niet; maar verveling is in ieder geval functioneel. Als mensen zich zo nu en dan vervelen, realiseren ze dat er iets moet veranderen. Als hun huidig gedrag geen zinvolle tijdsbesteding vormt, zullen ze op zoek gaan naar iets dat ze het idee geeft dat hun leven, in ieder geval op dat moment, zinvol is. Dit proces kan leiden tot verschillende uitkomsten, zoals het ophalen van nostalgische herinneringen. Die nostalgische herinneringen geven mensen weer het idee dat het leven zinvol is.

Referenties

- Van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaning-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 1679-1691.
- Van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion, 36*, 181-194.
- Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (in press). In search of meaningfulness: Nostalgia as antidote to boredom. *Emotion*. DOI: 10.1037/a0030442
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric properties of boredom: *A review of the literature. Journal of Psychology, 137*, 569-595.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 975-993.