



Gezonde
passie?

Over harmonieuze versus obsessieve passie voor activiteiten

Is het leven leuker en zinvoller wanneer je een passie hebt? Mensen die bezig zijn met hun passie zijn vaak zeer gefocust en voelen zich goed. Zij ervaren regelmatig een toestand van flow, waarbij ze alles om zich heen vergeten. Mensen die van hun passie hun werk weten te maken, zijn vindingrijk en productief – het werk lijkt weinig energie te kosten. Zo luidt doorgaans de boodschap over passie. Echter, niet iedere passie is een gezonde drijfveer. Niet alles waar mensen zichzelf in verliezen en dat zij met hart en ziel doen, maakt uiteindelijk gelukkig. Sterker nog, soms voert een sterke passie richting een burn-out. Hoe zit dat precies?

■ Marjan Gorgievski & Arnold B. Bakker

Het onderwerp passie heeft tot het einde van de twintigste eeuw vooral aandacht gekregen van filosofen, en de weinige psychologen die zich met het onderwerp bezighielden, waren vooral geïnteresseerd in romantische passie. In de toenmalige literatuur konden twee standpunten worden onderscheiden (Vallerand et al., 2003). Volgens het ene standpunt, vertegenwoordigd door bijvoorbeeld Spinoza (1632-1677), was passie onlosmakelijk verbonden met lijden, gerelateerd aan een grenzeloos verlangen, verlies van rede, en gebrek aan controle. De andere stroming, bijvoorbeeld

Descartes (1596-1650) en Hegel (1770-1831), benadrukte dat passie juist leidt tot excellente prestaties en nodig is om grote hoogten te kunnen bereiken, mits het gedrag door de rede wordt beteugeld. Ongeveer vijftien jaar geleden publiceerden de psycholoog Vallerand en zijn collega's (2003) voor het eerst hun dualistische model van passie. Passie definiëren zij als "een sterke neiging tot het uitvoeren van een geliefde activiteit, waarmee men zichzelf identificeert en waar men substantieel veel tijd en energie aan besteedt" (Vallerand et al., 2003, p. 757). Het dualistische model van passie verenigt beide oorspronkelijke standpunten uit de literatuur. Het model komt voort uit de onderzoekslijn van



Over de pionier

Robert J. Vallerand is hoogleraar Psychologie en directeur van de onderzoeksgroep naar sociaal gedrag aan de universiteit van Quebec in Montreal. In 1982 promoveerde hij aan de Universiteit van Montreal op een analyse van de voor spellers van intrinsieke motivatie in sport, waarna hij postdoctoraal onderzoek deed naar intrinsieke en extrinsieke motivatie aan de Universiteit van Waterloo (Ontario). Hij is ook professor geweest aan de Universiteiten van Guelph en McGill. Hij wordt internationaal erkend als expert op het gebied van intrinsieke en extrinsieke motivatie, evenals op het gebied van passie voor activiteiten.

Vallerand en collega's naar intrinsieke en extrinsieke motivatie, en is gebaseerd op de zelfbeschikkings-theorie van Deci en Ryan (2000).

Een dualistisch model van passie

Het 'dualistische model van passie' (Vallerand et al, 2003) stelt dat er twee typen passie bestaan, namelijk harmonieuze versus obsessieve passie. Zowel mensen met een harmonieuze, als mensen met een obsessieve passie voelen liefde voor

een activiteit die een centrale plaats inneemt in hun leven. Zij dansen, voetballen, of spelen niet alleen viool, maar zij *zijn* danser, voetballer, of violist. Beide vormen van passie leiden tot een grote investering van tijd, bijvoorbeeld aan doelbewust oefenen (Curran et al., 2015). Toch is er een fundamenteel verschil, waardoor men bij harmonieuze passie kan spreken over een 'gezonde passie', waar een obsessieve passie eerder ongezonde vormen aanneemt. De belangrijkste verschillen staan kort samengevat in Tabel 1. Overigens zijn beide vormen van passie positief aan elkaar gerelateerd, wat wil zeggen dat mensen met een passie over het algemeen kenmerken van beide vormen vertonen, zij het in verschillende mate.

Het belangrijkste kenmerk van iemand met een harmonieuze passie is dat hij of zij controle heeft over de activiteit en geen dwang voelt om zich over te geven aan de passie. Dat betekent dat de persoon in staat is om flexibel te schakelen tussen activiteiten en tijdig te stoppen, zodat de passie andere belangrijke levensdomeinen niet overschaduwde. Hierdoor ervaart men tijdens het uitvoeren van de activiteit, evenals daarbuiten, vooral positieve emoties, zoals plezier en enthousiasme.

Bij een obsessieve passie daarentegen is de drang om zichzelf helemaal over te geven aan de activiteit zo sterk dat er geen controle meer is. Dat leidt regelmatig tot het ervaren van negatieve emoties. Zo kan iemand met obsessieve passie zich schuldig voelen, omdat tijdens het uitvoeren van de activiteit andere dringende zaken blijven liggen. Ook kan er een gevoel van frustratie optreden, wanneer andere belangrijke zaken de aandacht opeisen, terwijl men zich liever aan de passie zou wijden. Obsessieve passie gaat ten koste van andere belangrijke levensdomeinen, die soms volledig worden overschaduwde.

Het ontstaan van harmonieuze versus obsessieve passie

Om de verschillen tussen beide soorten passie

Tabel 1. Herken harmonieuze en obsessieve passie

Harmonieuze passie	Obsessieve passie
Er is een harmonieuze balans tussen de tijd en energie die wordt besteed aan het beoefenen van de passie en andere belangrijke activiteiten.	Het beoefenen van de passie gaat ongewild ten koste van andere belangrijke zaken.
De passie reflecteert kwaliteiten die iemand in zichzelf waardeert en die in overeenstemming zijn met belangrijke persoonlijke waarden en doelen.	De activiteit en de resultaten van de activiteit zijn voor een deel in conflict met persoonlijke waarden en doelen.
De persoon is in controle over het uitoefenen van de passie, kan flexibel tussen activiteiten switchen, en kan op tijd stoppen.	Het is moeilijk de drang om met de passie bezig te zijn te negeren. Het is moeilijk om op tijd met de activiteit te stoppen.
Tijdens het beoefenen van de passie, maar ook daarbuiten, worden positieve emoties ervaren, zoals enthousiasme en plezier.	De passie leidt tot het ervaren van negatieve emoties, zoals schuldgevoel of frustratie, zowel tijdens het uitoefenen van de activiteit als daarbuiten.

te kunnen begrijpen, is het belangrijk om te begrijpen hoe een passie zich ontwikkelt. Een antwoord op de vraag waarom iemand een passie voor een bepaalde activiteit ontwikkelt, is te vinden in de zelfbeschikkingstheorie (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002). Mensen voeren voortdurend allerlei activiteiten uit. Sommige daarvan komen voort uit eigen initiatief, zoals sporten, tekenen, of musiceren als hobby. Andere activiteiten zijn minder vrijblijvend, bijvoorbeeld wanneer zij worden uitgevoerd binnen de context van school of werk. Aan sommige activiteiten beleeft men meer plezier dan aan andere.

Volgens de zelfbeschikkingstheorie, voeren mensen activiteiten uit in de verwachting dat deze belangrijke psychologische basisbehoeften zullen vervullen. Deze zijn de behoefte aan autonomie, behoefte aan competentie, en behoefte aan sociale verbondenheid. Over de tijd ontwikkelen mensen een voorkeur voor activiteiten die deze psychologische basisbehoeften bevredigen. Slechts een klein aantal van die activiteiten ontwikkelt zich zodanig dat zij als een passie kunnen worden aangemerkt. De activiteit moet daarvoor ook resoneren met iemands zelfbeeld en onderdeel worden van zijn of haar identiteit. Het fundamentele onderscheid tussen

een harmonieuze en obsessieve passie is terug te voeren op de manier waarop dit proces zich ontplooft.

Een harmonieuze passie ontwikkelt zich, doordat een activiteit, zoals een sport of het bespelen van een muziekinstrument, volledig in overeenstemming met iemands eigen waarden en doelen in de identiteit wordt geïntegreerd. Met andere woorden, de activiteit reflecteert de kwaliteiten die iemand in zichzelf waardeert. Dit gebeurt wanneer iemand de activiteit zelf kiest en deze niet van buitenaf krijgt opgelegd, en wanneer de activiteit wordt uitgevoerd vanwege de intrinsieke kwaliteiten ervan en niet vanwege externe baten of bijkomende voordelen. Onderzoek laat verder zien dat een harmonieuze passie zich ontwikkelt in een omgeving die autonomie stimuleert (Mageau et al., 2009). Bij het ontwikkelen van een obsessieve passie, wordt de activiteit slechts gedeeltelijk geïntegreerd in iemands identiteit. Dat wil zeggen dat de activiteit ook gedeeltelijk conflicteert met belangrijke persoonlijke waarden en doelen. Dit gebeurt wanneer de passie tot stand is gekomen door een extern gecontroleerde invloed, bijvoorbeeld vanuit de ouders. Wat andere mensen belangrijk vinden, wordt geïnternaliseerd en sociale normen worden gekopieerd. De activiteit

wordt vooral gewaardeerd door bijkomende baten, zoals sociale erkenning. De mate waarin iemand goed is in het uitvoeren van de activiteit wordt een belangrijke voorwaarde voor iemands gevoel van eigenwaarde.

Bij beide vormen van passie vervult het beoefenen van de activiteit waarvoor men een passie heeft belangrijke psychologische basisbehoeften. Opvallend is dat onderzoek heeft aangetoond dat bij een harmonieuze passie de basisbehoeften ook vervuld worden bij het uitvoeren van andere activiteiten. Voor mensen met een obsessieve passie is de vervulling van de psychologische basisbehoeften vrijwel volledig afhankelijk van het kunnen uitoefenen van de passie (Mageau et al., 2009).

beoefenen van kunstvormen (dans, muziek), of andere vormen van vrijetijdsbesteding.

Het hebben van een obsessieve passie daarentegen relateerde aan een sterker negatief gemoed en toegenomen burn-outklachten. Deze laatste relatie was het sterkst wanneer het een passie voor werk betrof, en was sterker voor oudere dan voor jongere mensen. Een mogelijke verklaring hiervoor is het gegeven dat werken minder vrijblijvend is dan andere activiteiten, en dat een burn-out zich over langere tijd ontwikkelt.

Conclusie en tips voor de praktijk

De conclusie is dat een harmonieuze passie het leven kan verrijken, terwijl een obsessieve passie leidt tot problemen – vaak door het rigide



Een harmonieuze passie ontwikkelt zich, doordat een activiteit, volledig in overeenstemming met iemands eigen waarden en doelen in de identiteit wordt geïntegreerd

Gevolgen van harmonieuze versus obsessieve passie

Het zal niet verbazen dat een recente meta-analyse belangrijke verschillen laat zien in de gevolgen van harmonieuze versus obsessieve passie (Curran et al, 2015). Zo hing harmonieuze passie samen met een betere concentratie en meer flowervaringen. Ook betekende een sterkere harmonieuze passie meer vitaliteit, meer levensgeluk, en een sterker gevoel van eigenwaarde. De positieve relatie tussen harmonieuze passie enerzijds, en vitaliteit en levensgeluk anderzijds, was overigens sterker wanneer het een passie voor werk betrof, dan wanneer het ging om een passie voor andere activiteiten zoals sport, het

vasthouden aan de geliefde activiteit, waardoor andere levensdomeinen in het gedrang komen. Het is daarom belangrijk om harmonieuze passie te stimuleren en obsessieve passie te vermijden.

De omgeving kan ertoe bijdragen dat harmonieuze passie wordt gestimuleerd, door verschillende vormen van autonomie te benadrukken. Het benadrukken van eindresultaten en contingente beloning voedt juist obsessieve passie. Op het werk is het aan te bevelen medewerkers in te zetten op hun kracht. Een interventiestudie toonde aan dat het gebruik van sterke kanten op het werk harmonieuze passie aanwakkert (Forest et al., 2012).

Als individu is het verstandig om een mogelijke obsessieve passie eens nauwkeuriger onder de loep te nemen. Waarom en hoe is de passie belangrijk voor de identiteit en hoe kunnen andere activiteiten wellicht tot hetzelfde doel leiden? Met welke belangrijke waarden is de activiteit in conflict en hoe kan dit worden voorkomen? Zorg voor voldoende balans. ■

Dr. Marjan Gorgievski is universitair docent Arbeids- en Organisationspsychologie bij het Center of Excellence for Positive Organizational Psychology van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Haar expertise ligt op het gebied van de psychologie van ondernemerschap en proactief gedrag in organisaties, met als belangrijkste thema's: motivatie, welbevinden, en prestaties.

Prof. dr. Arnold B. Bakker is hoogleraar Arbeids- en Organisationspsychologie bij het Center of Excellence for Positive Organizational Psychology van de Erasmus Universiteit. Zijn interesse gaat uit naar positief en proactief gedrag in organisaties, zoals *job crafting*, *playful work design*, *nudging*, en het gebruik van sterke kanten.

Referenties

- Curran, T., Hill, A.P., Appleton, P.R., Vallerand, R.J., & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631–655.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Forest, J., Mageau, G.A., Crevier-Braud, L., Bergeron, É., Dubreuil, P., & Lavigne, G.L. (2012). Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths' use and well-being at work: Test of an intervention program. *Human Relations*, 65(9), 1233–1252.
- Mageau, G.A., Vallerand, R.J., Charest, J., Salvy, S.-J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: the role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77(3), 601–46.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2002). An overview of self-determination theory: an organismic-dialectical perspective. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Vallerand, R.J., Blanchard, C., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., ... Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–67.