

Van betekenis zijn, een andere kijk op persoonlijk geluk



Waarom hebben we in het huidige decennia de focus op (werk)geluk? Daar is duidelijk een aanleiding voor.

De aanleiding

Steeds vaker manifesteert zich stress, werkdruk en burn-out bij mensen! Veelal ontstaan op het werk door continue verandering en versnelling in de maatschappij en economie maar ook door prestatiedwang. Ook privé en in sport kan dat voorkomen.

Het druk hebben is niet erg, want onder druk komen vaak mooie prestaties tot stand. Zowel thuis, in je sport en op het werk. Aanhoudende, te hoge werkdruk kan omslaan in werkstress. Dan gaan de prestaties, productiviteit en gezondheid van jou er onder lijden. Daardoor kan je dan stressklachten krijgen en als die langer aanhouden kan dat uitmonden in een burn-out.

Een andere kijk op geluk

Er is een verschil tussen gelukkig zijn en het daadwerkelijk nastreven van geluk: plezier versus waardering van het leven als geheel.

Gelukkig zijn op het werk kun je vergroten. Een belangrijk ingrediënt daarvoor is het stimuleren van werkplezier.

Geluk is niet per definitie iets dat je moet bereiken: als je al gelukkig bent, dan ga je vanzelf positief denken. Dit leidt dan tot meer geluk en tevredenheid.

Aha, we moeten de focus dus meer leggen op geluk in algemene zin en tevredenheid.

Maar wat is dan datgene dat invloed heeft op jouw geluk en tevredenheid?

Er zijn twee issues die invloed hebben op jouw geluk dat zijn jouw **lijf en geest** enerzijds en anderzijds jouw **omgeving**.

Lijf en geest gaat over lichamelijke dingen die voor de meeste mensen vanzelfsprekend zijn of zo klinken: denk aan eten en bewegen. Lijf en geest gaat dus over de toestand van jou persoonlijk. In feite zijn het die primaire dingen die essentieel zijn voor een gezond leven. Eet en drink je voldoende en gezond en beweeg je voldoende dan is de eerste stap gezet. Gebruik je bovenmatig veel alcohol en/of drugs, denk dan na waarom dat is. Het beïnvloedt je lijf en geest en daardoor je geluk voor langer termijn.

Omgeving gaat over de toestand en sfeer waarin jij je bevindt. Jouw omgeving, hoe je leeft, werkt, vertoeft en beweegt. Dus je privé (thuis), je werkplek, de sportclub, het restaurant, de bar, studielokaal. Jouw omgeving is bepalend voor een betekenisvol leven.



Wij willen ons verbonden voelen met anderen

Waarom vertoeft jij tussen mensen? Mensen hebben elkaar nodig toch? We zijn nu eenmaal kuddedieren. Op t werk, samenwerken, thuis samen op de bank, tv kijken of spelletjes doen, op de sportclub lekker samen bewegen, chilltime in het restaurant en lol maken en flirten in de kroeg.

Als mens willen we een betekenisvol leven, erbij horen en verbonden zijn met anderen.

Jij wilt je toch ook verbonden voelen met anderen? Jij wilt je toch ook gewaardeerd en geliefd voelen? Hoe meer je dingen samen doet en het liefst in harmonie en in liefde des te meer voel je geluk. Geluk komt dus voort uit de connectie met anderen. Geluk is als het ware het resultaat van samen zijn en samen doen.

In de huidige digitale en hybride wereld komt het "samen zijn" onder druk te staan. Het recente corona tijdperk is daar een duidelijk voorbeeld van. Ook de vele uren op een dag dat we in connectie zijn met onze mobiele telefoon draagt niet bij aan een betekenisvol leven. Zoek elkaar weer op, maak samen een wandeling of doe een drankje in de stad.

Op het werk, maak een babbeltje met iedereen en niet alleen met je directe collega's. Ervaar maar eens wat dat de ander brengt en daardoor ook jou.

Is een collega eens niet aardig of doet zelfs gemeen. Toch kan je er voor kiezen om zelf aardig te blijven. Wees eens begripvol en kijk een wat dat met de ander doet.

Geluk gaat over “krijgen”, betekenis gaat over “geven”.

“The true measure of an individual is how he treats a person who can do him absolutely no good” (Ann Landers 1978)

Betekenis is niet iets wat je in jezelf of voor jezelf creëert, Het ligt vooral in anderen. Door je te richten op anderen creëer je verbondenheid voor hen en voor jezelf.

Als ouder kan je bijdragen om je kinderen te helpen ontwikkelen naar fijne volwassenen.

Door veel voorbeeldgedrag tonen realiseer je dat. Op het werk kan je initiatief tonen om een gezellig sfeertje te creëren of bij een teleurstelling iemand een ander inzicht laten zien. Je kan bijdragen op basis van jouw kwaliteiten. Zorg dat anderen die zien.

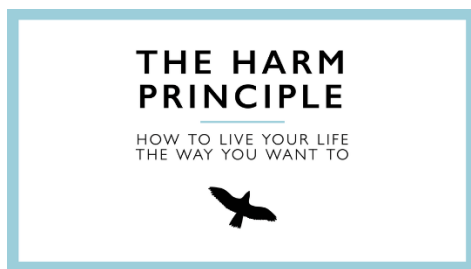
Geluk wordt gevonden in het heden, betekenis in de verbinding van verleden, heden en toekomst

“People’s lives encompass more than what is happening now, and trace an arc of experience that links one’s past and present circumstances to one’s future prospects and pursuits.” (Michael Steger, 2012)

De bekende negentiende-eeuwse filosoof **John Stuart Mill (1806-1873)** verwoordde het als volgt: 'Mensen die zich richten op iets anders dan hun eigen geluk, bijvoorbeeld op dat van anderen of op iets anders nastrevenswaardigs, vinden onderweg vanzelf het geluk.

Volgens de beginselen van het utilitarisme is een handeling goed als zij zoveel mogelijk geluk voor zoveel mogelijk mensen teweegbrengt. John Mill combineert het collectieve belang van het utilitarisme met de liberale nadruk op zelfbeschikking en persoonlijke vrijheid, door te stellen dat zoveel mogelijk persoonlijke vrijheid het grootste geluk teweegbrengt voor de meerderheid van de mensen.

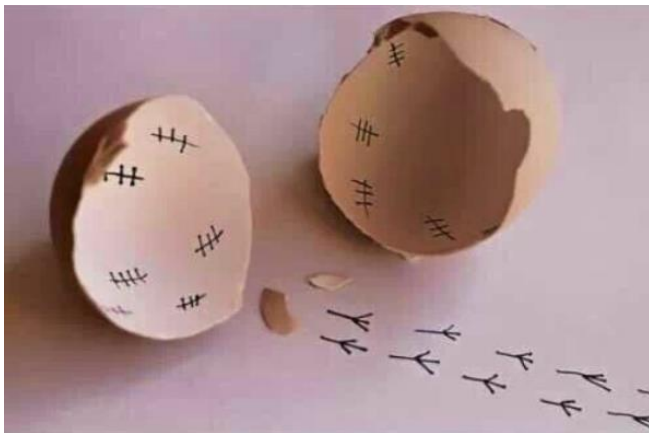
Mill zet deze visie uiteen in zijn hoofdwerk *On Liberty*, dat in 1859 verscheen. Hij zoekt hierin ook naar de grens van de vrijheid van het individu. Hiervoor formuleerde hij het zogeheten harm principle: er mag alleen tegen de wil van iemand macht worden uitgeoefend, om het toebrengen van schade bij anderen te voorkomen.



Samengevat: Hoe krijg jij een betekenisvol leven

Zorg dat je verbonden bent met andere mensen. Mensen zijn de belangrijkste bron voor jou om van betekenis te kunnen zijn in het leven.

Betekenis is niet iets wat je in jezelf of voor jezelf creëert. Het ligt vooral in anderen. Door ons te richten op anderen, creëren we verbondenheid voor hen én voor onszelf. Kortom, als we meer zin en betekenis in ons leven willen, moeten we uit onze schulp kruipen.



Draag bij waar het kan. Denk eens na hoe je al (onbewust) bijdraagt. Doe je het niet of weinig, neem initiatief. Leer jezelf en anderen jouw kwaliteiten kennen om bij te dragen.

Help anderen. Mensen die hun werk al als betekenisvol ervaren zien hun werk in de eerste plaats als een manier om anderen te helpen – en daarmee als een manier om een bijdrage te leveren. Het maakt niet uit welk werk je doet. Iedereen kan bijdragen. Wees dienstbaar en ervaar dat jij er toe doet.

Zorg voor een positief verhaal van jouw leven. Mensen die een positieve interpretatie weten te geven aan hun levensverhaal, ervaren betekenis in hun leven. Ze voelen zich meer gedreven iets bij te dragen aan de maatschappij. Zij zijn positief ingesteld en minder gevoelig voor stress.

Van betekenis zijn kan een weg te gaan zijn. Neem anderen mee in jouw verhaal. Waar ben je tegenaan gelopen, waar moest je doorheen. Je helpt een ander om zelfinzicht te krijgen en bent direct ook weer van betekenis.

Theo Kerstholt