



LIFESTYLE ZINGEVING

Werken en leven op de automatische piloot is weinig bevredigend. Hoe breng je meer zingeving en bezieling in wat je doet? En wat is dat eigenlijk, zingeving? Is het zo zweverig als het klinkt? Of is het eenvoudig toe te passen in het dagelijks leven? Door Patricia van der Zalm

▲ 'Zingeving' betekent voor veel mensen dat ze iets doen wat ze voldoening geeft of waarmee ze anderen een plezier doen. Foto: Archief Dvnh

De zeventien mensen die Marlou van Paridon interviewde voor haar boek *De zin aan het werk, over bezieling in leven en werken*, verschillen qua achtergrond hemelsbreed van elkaar. Zij zijn caissière, hoogleraar, fietsenmaker, docent, oogchirurg, masseur of beleidsadviseur. Ze hebben veel of weinig invloed, bepalen het beleid of ze zijn een ogenschijnlijk eenvoudig te vervangen radertje in een groter geheel. En toch hebben ze veel met elkaar gemeen. Ongeacht hun verschillen kunnen zij heel concreet verwoorden wat 'zingeving' voor ze betekent: doen waarvan ze blij worden, waaruit ze voldoening halen, waarmee zij anderen een plezier kunnen doen. En ook: je werk zo goed mogelijk doen.

Caissière Manon, werkzaam bij een supermarkt, haalt voldoening uit het feit dat zij zelf mensen kan aanspreken op hun gedrag. Ze maakt een praatje met ze en toont interesse. Daardoor bouwt ze iets op met haar klanten, al is het contact nog zo vluchtig. Yvonne van Duuren, manager Organisatie en Ontwikkeling bij een vervoersorganisatie, vindt het leuk om mensen

te stimuleren hun talenten te ontwikkelen. Onder 'zingeving' verstaat zij: "Het gidsen van zielen, inclusief die van mezelf." Fietsenmaker Edwin, voorheen werkzaam met dementerende ouderen, houdt ervan om mensen aandacht te geven. "Daar word je zelf ook blij van." Paul de Blot, hoogleraar Business spiritualiteit bij de Nyenrode Business Universiteit, groet ie-

deren als hij 's ochtends binnenkomt. "Je krijgt een netwerk van elkaar helpen. Je hebt er plezier in. Daarvoor bestaat geen concept. Dat is gewoon plezier in mijn leven. Dan gaat alles ook beter." Hij begeleidt eigenlijk het liefste stervenden. "Want daar staat je verstand stil. Het antwoord komt van binnen." Zingeving is leven, dagelijks opstaan en

blij zijn met wat je hebt, zo zegt een geïnterviewde. "Doen waarvan je blij wordt, dat klinkt misschien verheven", zegt Marlou van Paridon. "Maar je kunt heel klein beginnen. Het begint met aandacht voor jezelf en je afvragen: wat prikkelt mij? Wat wil ik eigenlijk het liefste doen? Doe je graag iets met je handen? Is persoonlijk contact met collega's belangrijk voor je? Je kunt dat ook

Kijken waar je blij van wordt



▲ Marlou van Paridon. Foto: GPD

in je werk oefenen, zodat je er meer plezier aan beleeft."

Met hart en ziel werken in plaats van op de automatische piloot, daar gaat het om. "Mensen beschikken over veel meer intuïtie en mogelijkheden dan waarvan ze gebruikmaken. Het onbewuste is voor velen onbekend terrein. Velen zijn vooral gericht op hun bewustzijn: ratio, denken, meten, resultaten behalen. Maar dat biedt schijnveiligheid en schijncontrole. Want het bewustzijn vertelt maar het halve verhaal. Juist in het onderbewuste zit de creativiteit."

Ook Van Paridon (51) werkte lang vooral vanuit de ratio. "Tot mijn 40ste dacht ik dat ik geen intuïtie had. Totdat ik naar signalen van mijn lichaam ging luisteren: waarom voel ik beklemming, afkeer of vrolijkheid, wat zit daar achter? Je geeft het aandacht, waardoor het vertrouwd wordt. Dat kan letterlijk ruimte geven. Voor velen is 'zingeving' iets vaags. Maar als je dat vervangt door 'intuïtie' of 'gut feeling', herkennen ze dat vaak wel."

Van Paridon werkte 25 jaar in managementfuncties bij bedrijven en de overheid, ging op haar 27ste een jaar op reis, werd reisjournalist, ging filosofie studeren, had een eigen uitgeverij en is nu partner in Schittering, bureau voor 'zingeving, integriteit en bewustzijns-groei'. Die ontwikkeling ging bijna vanzelf. "Ik kon mezelf in de marketing niet meer serieus nemen. Ik geloofde mijn eigen marketingverhalen niet, dat mensen gelukkig worden van de zoveelste variant van een bepaald koekje."

Ze onderscheidt, net als de grote westerse en oosterse filosofen en denkers die ze in haar boek beschrijft, vier niveaus van zingeving: fysiek, gevoelsmatig, mentaal en verbindend. In het ideale geval besteed je

afwisselend aandacht aan alle vier terreinen. Zelf vult ze dat in met een combinatie van koken, groenten kweken en rennen (fysiek), lezen en 'nieuwe dingen' ontdekken in de filosofie (mentaal), genieten van kunst en toneel (gevoelsmatig) en trainingen geven en lekker koken voor anderen (verbinden).

"Dat geeft balans. Door alleen bezig te zijn met het rationele en het bewuste – bezit, status, resultaten – ga je je op den duur heel leeg en ontevreden voelen. Dat leidt tot burn-out en depressie. Vaak zijn mensen pas na een moeilijke periode gemotiveerd om meer balans te zoeken."

Gemakkelijk gezegd, maar in economisch barre tijden schieten mensen in de stress over hun baan, hun inkomen. Ze worden opgejaagd om vooral te presteren. Dat komt 'de zingeving' niet ten goede. "Dat klopt", zegt Van Paridon. "Mensen kunnen uit angst blijven zitten waar ze zitten. Maar dat drijft je nog verder af van plezier in hun werk. Juist dan moet je de discipline hebben om voor tegenwicht te zorgen. Neem de tijd voor ontspanning, voor thuis. Dat geeft uiteindelijk rust. En zo houd je de situatie op het werk beter vol."

En, zegt ze, stel jezelf af en toe eens een essentiële vraag zonder direct het antwoord te willen bedenken: wat maakt mij blij? Wat maakt mij in mijn werk gelukkig? Hoe wil ik met mijn partner omgaan? Heb ik eigenlijk ooit echt iets gedaan waarvan ik gelukkig word? Daarmee zwengel je het onbewuste aan, zegt ze. "Het antwoord dient zich vroeg of laat wel aan. Laat het maar borrelen en bruisen van binnen."

... Heb ik eigenlijk ooit echt iets gedaan waarvan ik gelukkig word? ...

Boek De zin aan het werk, over bezieling in leven en werken **Auteur** Marlou van Paridon **Uitgeverij** Wereldbeeld Amsterdam **Prijs** €17,50 **Zie ook** www.schitteringfilosofie.nl.



▲ 'Zingeving' betekent vaak ook aandacht voor anderen. Zoals een Amerikaanse politieman die schoenen koopt voor een barvoetste dakloze. Foto: AP