

Waarom vele zingeving zoeken en weinige het vinden

Steeds vaker zien we mensen terug in onze praktijk met uitgebluste gevoelens. Of het nu fysiek, emotioneel of mentaal is. In alle gevallen kijken we naar het holistisch verband in de klachten. Een belangrijke sleutel daarin is zingeving: een voorwaarde om het innerlijk vuur te laten branden.

Collectief is de welvaart nog nooit zo hoog geweest. Lang is aangenomen dat welvaart en welzijn een correlatie hebben. Dit blijkt alleen te kloppen als er ook zingeving is. En dat is helaas niet te koop. We kunnen het wel ontwikkelen. En het lijkt erop dat veel mensen hier moeite mee hebben. Hoe kan het ook anders; was dit ooit een gespreksonderwerp op school? Als therapeuten zien wij dit niet als een probleem. Maar als een uitnodiging tot groei en ontwikkeling; individueel en collectief.

Op het vlak van 'hebben' zijn we vaak ruimschoots voorzien. Juist wanneer dat allemaal in orde is komen er nieuwe uitdagingen op vlak van 'zijn'. Steeds meer mensen lopen tegen existentiële vraagstukken aan: Wie ben ik? Wat doe ik hier? Wat is het nut van mijn bestaan? Dit zijn prachtige vragen. Het is belangrijk te beseffen hoe goed het met je gaat als je de ruimte vindt deze vragen te stellen. Het betekent dat je in staat bent verder te kijken dan je basisbehoeften. En dat alleen is al een succes. Maar ook een uitnodiging voor een volgende stap.

Abraham Maslow's piramide van behoeftehiërarchie kan helpen bij deze uitleg. Het laat ons zien dat authentieke zingeving alleen kan plaatsvinden als onze basisbehoeften zijn vervuld. Hij schrijft hierover: *"Ons verlangen, pijn en ongemakken worden niet gedreven door onbewuste conflicten maar door de positieve behoefte tot groei; tot zelfactualisatie. Wanneer onze basisbehoeften zijn vervuld, hebben de vrijheid om onze interesse in hogere idealen te zoeken, zoals waarheid, rechtvaardigheid en schoonheid."*



Kortom: er is niets mis met jou of je leven wanneer je uitgebluste gevoelens of leegte ervaart. Het is slechts een uitnodiging. Steeds met de vraag: waartoe nodigt het leven mij op dieper niveau uit? Gericht op groei, ontwikkeling en menselijk potentieel dat een natuurlijke drive van ieder individu is.

Ben daarin scherp op negatieve en dogmatische veronderstellingen. Op paradigma's die beperkend werken voor jou. Ons reptielenbrein is evolutionair gebouwd om ons te wijzen wat er fout gaat. Maar de positieve psychologie laat inzien wat het doel achter deze gevoelens is: het leven meer vervullend te maken. Want we zijn bedoeld om onze unieke kleur te schijnen. Alleen dan kunnen we een regenboog krijgen. Het maximaal schijnen van ons kleur – ons vuur – gebeurt door zingeving. En hoe beter we zijn voorzien in onze basisbehoeften, hoe groter onze individuele ruimte om die zingeving te delen met anderen. Hierdoor krijgt zingeving een nieuw niveau van vervulling en diepgang. Lege gevoelens en existentiële vraagstukken zijn het startschot van die reis.

Soms is het nodig daarvoor eerst door een zuiveringsproces te gaan: soms is dat individuele pijn, soms een systematische erfzonde. Maar het is als het opbarsten van een zweer; het is het minst leuke gezicht maar tegelijkertijd het begin van de genezing. En een kans om bij te dragen in een collectieve bewustzijnsevolutie. Aan iets groter dan jezelf. Want je ontwikkelt je nooit alleen voor jezelf.

Onderschat je eigen 'steen in de vijver-effect' niet en probeer steeds weer het logische verband in een holistisch proces te zien. Dat proces kan dus alleen maar plaatsvinden doordat we steeds vaker voldoende zijn voorzien op materialistisch vlak. Dat biedt de noodzakelijke basis waarop deze transformatie kan plaatsvinden.

Zoals Viktor Frankl zei: *"De enige menselijke vrijheid die wij bezitten is de keuze hoe we reageren op situaties"*. Herken de uitnodiging, neem de verantwoordelijkheid. Voor jezelf, de mensen om je heen en het collectieve. Blijf niet rondlopen met uitgebluste gevoelens óf existentiële vraagstukken. Je doet niets fout. Het is een vraag vanuit het leven dat wacht op een antwoord van jou. Een antwoord naar een volgend niveau in Maslow's Piramide. Wij staan klaar voor eenieder die deze vraag herkent en erkent, met liefde en plezier te ondersteunen in zijn of haar weg.