

Zin

Stel er is een knop en als je daaraan draait krijg je meer geluksgevoelens. Zou je hem op maximaal zetten? Het blijkt dat de meeste mensen dat niet zouden doen, omdat ze dan vinden dat hun leven zinloos is (Nozick, 1974).

Stel dat we even uitgaan van bovenstaande bevindingen, dan heeft ons leven dus zin omdat we op zoek zijn naar geluk en het ultieme geluk nog niet gevonden hebben. Niet eens zo'n gekke gedachte. Het is ook een van mijn drijvende krachten om gelukkiger te worden, om in ieder geval dat te doen waar ik gelukkig van word en te mijden waar ik niet gelukkig van word.

Zo'n knop heeft iets simpels. Onze calvinistische aard vindt dat we moeten werken voor ons geluk, dat we het dan verdienen. Dat zie je goed bij sporters: als de vlag gehesen wordt en het nationale volkslied speelt, komen de tranen. Van afzien en geluk. Bij die knop van Nozick zit geen afzien en daardoor naar mijn idee ander geluk.

Als je het zo bekijkt, heeft afzien dus zin. Of, andersom, de zin van het leven is afzien. Teneinde geluk te ervaren. Huh? Wat een ingewikkelde route.

En toch: ik zou die knop ook niet gebruiken. Ik zie liever af. Maar dan wel op een manier die maakt dat ik het afzien zelf ook leuk vind. Ik ben bijvoorbeeld al zeker tien jaar met een promotieonderzoek bezig. Heel leuk om te doen. En het doel is inderdaad: promoveren. En ja, ik verwacht dat ik dan huil van geluk. Ik ben nogal een huilebalk, ook van geluk. Maar waar het me om gaat is het traject, het is gewoon heel leuk om onderzoek te doen, om te lezen wat anderen bedacht hebben en op te schrijven hoe je daar zelf over denkt. Is het werk als loopbaancoach afzien? Ik vind van niet, ik geniet van de gesprekken met mijn klanten, van alle dingen die erbij komen omdat ik zpp'er ben. Zoals de boekhouding en het maken van een website. Het doel is niet om op een podium te staan en de vlag te zien hijsen. Het doel is de weg. De weg is het doel. Daar gaat het om. Dat je gelukkig wordt van de weg. Dat je tijdens het bewandelen van de weg geluk ervaart. Dan is die knop niet nodig. En heeft je leven zin. ■



Joke Tacoma

Nozick, R. (1974). *Anarchy, state, and utopia*. New York: Basic Books.

Joke Tacoma is psycholoog en loopbaancoach. Haar specialisme is mensen met een technische achtergrond. www.tacomacoaching.nl