

Zingeving krijg je niet altijd cadeau

Bron: NRC, Auteur Ben Tiggelaar, februari 2019

Vorige week verzorgde ik een seminar in Breukelen voor een hulporganisatie. Ik was er vrijwillig en pro bono, net als de deelnemers. Iedereen had er zin in. We hadden het gevoel dat we samen aan iets goeds en belangrijks werkten. Best lekker eigenlijk.

Onderzoek laat de laatste jaren zien dat mensen betekenis in hun werk behoorlijk belangrijk vinden. Het Tinbergen Instituut stelde vorig jaar vast dat de grote meerderheid van werkende mensen, in de 47 onderzochte landen, graag wil dat zijn of haar werk nuttig is voor de maatschappij. Als we dat nut niet zien lijden we daaronder, stellen de onderzoekers.

Zinvol werk is niet alleen maar goed voor ons welbevinden. Wanneer we een hoger doel ervaren in ons werk, leidt dit vaak tot meetbaar betere werkprestaties. Verschillende publicaties, onder meer die van het Tinbergen Instituut, wijzen erop dat werkende mensen die 'purpose' ervaren in hun werk meer gemotiveerd zijn en zich meer betrokken voelen bij hun werk. En dat kan dan weer leiden tot minder verzuim en betere prestaties.

Een heel andere vraag is echter: hoe kom je aan je hogere doel? Daarover gaat het onder meer in een overzichtsartikel van onderzoekers Brent Rosso, Kathryn Dekas en Amy Wrzesniewski. Zij zien ruwweg twee benaderingen: een sociologische en een psychologische.

De sociologische benadering gaat ervan uit dat we in de maatschappij sommige doelen als meer waardevol zien dan andere. Iets doen voor arme of zwakke groepen waarderen we bijvoorbeeld als samenleving. Heb je een baan die daar om draait, dan heb je geluk, zou je kunnen zeggen.

De psychologische benadering heeft als vertrekpunt dat het hogere doel van je werk vooral een persoonlijke interpretatie is. De betekenis die jij aan je werk toedicht kan sterk verschillen van wat je collega ervaart. Je let misschien op dezelfde dingen, zoals de missie van het bedrijf waarvoor je werkt en de impact van het werk dat je doet, maar je ziet iets anders.

Volgens mij zijn deze twee onderzoeksbenaderingen ook terug te vinden in ons dagelijkse werkleven. Tijdens zo'n middag met vrijwilligers in Breukelen is het makkelijk. We weten allemaal dat we bezig zijn met iets dat maatschappelijk van belang is. Daar hoeft je eigenlijk niet nog dieper over na te denken. Heerlijk.

Maar als je de volgende dag weer in een vergadering over budgetten of nieuwe procedures zit, dan krijg je de zingeving niet cadeau. Wat moet je dan doen? Je zult actief een connectie moeten bedenken tussen je dagelijkse handelingen en dingen die je belangrijk vindt in het leven. Of je moet jezelf er weer even aan herinneren dat je deel uitmaakt van

een groep collega's of een organisatie die echt mooie dingen doet. Of je staat er doelbewust bij stil dat de resultaten van het werk van jou en je collega's toch echt de moeite waard zijn. Dat kost moeite. En soms kun je ook even niets verzinnen.

Mijn conclusie: ervaren dat je werk een hoger doel heeft is fijn en nuttig. Maar wachten tot het je wordt aangereikt, door je baas of door de samenleving, is niet de slimste aanpak. Zingeving is iets dat je in veel gevallen zelf moet creëren. Misschien zou het gewoon onderdeel van je takenpakket moeten zijn. Elke ochtend, voor je begint, even vijf minuten nadenken over de zin van je werk.

Ben Tiggelaar
(verschenen als column in NRC)