

Een completer mens

Blijven leren, dingen uitproberen en jezelf verbeteren leiden aantoonbaar tot een tevredener leven. Maar niet alleen dat: je wordt daardoor ook een mooier mens voor je omgeving.

tekst: Pieterneel Dijkstra // foto's: Eric van den Elsen // styling: Nicole de Werk
// visagie: Niels Wahlers // model: Melatti (touché)

Je

je droom, ontdek je kracht, kom tot bloei: de markt van persoonlijke groei, talentontwikkeling en zelfontplooiing is booming. We geven graag en veel geld uit aan boeken, cursussen, coaching, reizen en andere producten om onszelf te ontwikkelen. Sommige mensen noemen zichzelf zelfs een *personal growth junkie*. Ze gaan van het ene persoonlijke ontwikkelproject naar het andere om zichzelf beter te begrijpen en te verbeteren. Is dat wel de manier om echt de beste versie van jezelf te worden? Uit zowel klassiek als uit nieuw onderzoek naar zelfontplooiing blijkt dat je het verst komt als je jezelf en je individuele doelen weet te overstijgen. Je groeit pas echt als het niet meer alleen om jezelf draait.

DE TOP VAN DE PIRAMIDE

In de jaren '40 van de vorige eeuw bedacht de Amerikaanse psycholoog Abraham Maslow de term 'zelfactualisatie' voor het proces van zelfontplooiing. Zelfactualisatie zag hij als het afleggen van een weg die uiteindelijk

leidt naar de beste versie van jezelf. Hoe die versie eruitziet, is voor iedereen verschillend, net als de weg ernaartoe. De een wil iets betekenen voor de buurt, de ander heeft als doel om prachtig viool te leren spelen en weer een ander wil vooral een wijs mens worden. Pas als je daaraan werkt, kun je echt gelukkig zijn, aldus Maslow.

Maar hij stelde ook dat persoonlijke groei en het bijbehorende geluk voor de meeste mensen helemaal niet is weggelegd. We komen daar volgens hem namelijk pas aan toe als we ons geen zorgen meer hoeven te maken over onze 'lagere' behoeften. In zijn beroemde behoeftenpiramide staan eten, drinken en slaap onderaan. Dat is de basis. Daarboven plaatste hij de behoefte aan veiligheid: een dak boven je hoofd, bescherming tegen de elementen en geen geweld of dreiging in je buurt. Daarna komt er ruimte voor liefde en verbondenheid en in het treetje daarboven voor waardering en erkenning. Helemaal aan de top van de piramide kwam volgens Maslow de behoefte aan zelfontwikkeling. Want wie honger heeft of zich niet veilig voelt, zal echt geen energie hebben om stapels boeken te lezen, aan yoga te doen of in een dagboek te schrijven, zo was zijn gedachte. Daardoor zou zelfontwikkeling slechts weggelegd zijn voor een kleine elite: 10 pro-

**JE HOEFT je leven
niet eerst op orde
te hebben om aan
zelfontwikkeling te
kunnen doen**



PERSOONLIJKE GROEI is een van de *allerbelangrijkste* menselijke behoeften

cent van de mensen. De rest van ons zou blijven 'steken' in een zoektocht naar al die meer primaire levenszaken.

EEN NIEUWE KIJK

Tegenwoordig zijn psychologen het erover eens dat optimale zelfontplooiing voor veel meer mensen bereikbaar is dan Maslow dacht. Hoewel er natuurlijk meer energie overblijft als je niet op zoek hoeft naar eten of onderdak, houden ook mensen in ontwikkelingslanden zich bezig met kunst, spel en sport. En wie slecht in zijn vel zit of zich eenzaam voelt, kan juist troost halen uit activiteiten die tot persoonlijke groei leiden. Kortom, de praktijk leert dat je je leven helemaal niet eerst op orde hoeft te hebben om je te kunnen ontplooiën.

De jonge Amerikaanse psycholoog Scott Barry Kaufman deed onderzoek onder honderden 'gewone' mensen en ontdekte dat zelfontwikkeling eigenlijk iets heel normaal is: de meeste mensen doen er in meer of meerdere mate aan. Persoonlijke groei behoort, volgens moderne wetenschappers, zelfs tot het rijtje van allerbelangrijkste menselijke behoeften. Zo belangrijk dat we het onder allerlei omstandigheden blijven nastreven. En dat is niet voor niets. Door te leren, nieuwe dingen uit te proberen en jezelf te verbeteren, stijgen je overlevingskansen. Je wordt bijvoorbeeld beter in het omgaan met problemen en tegenslagen, of je wordt een interessantere liefdes-

partner en fijnere vriend. Kaufmans onderzoek toonde aan dat naarmate mensen zich meer met zelfontplooiing bezighouden, ze tevredener zijn met hun leven, hun sociale relaties en hun werk. Op het werk presteren ze beter én ze zitten beter in hun vel.

TIEN EIGENSCHAPPEN

Maar wie is dan die beste versie van jezelf? Abraham Maslow observeerde zeventig jaar geleden dat mensen die in zijn ogen vergevorderd waren in het proces – zogenoemde 'zelfactualiseerders' of 'superrolmodellen', zoals Albert Einstein en Eleanor Roosevelt – zich onderscheidden door een aantal persoonlijke eigenschappen. Ze maakten zich bijvoorbeeld niet druk om kleinigheden, hadden een duidelijk doel voor ogen, stelden zich bescheiden en dankbaar op, voelden zich verbonden met de mensheid en durfden tegelijkertijd tegen de stroom in te zwemmen.

Scott Barry Kaufman testte Maslows lijst met kenmerken en kwam tot de volgende tien eigenschappen die wijzen op zelfactualisatie: je telkens opnieuw kunnen verwonderen, jezelf en anderen kunnen accepteren, authenticiteit (trouw zijn aan jezelf en je waarden), gelijkmoedigheid (ofwel psychologisch stabiel blijven onder moeilijke omstandigheden), een hoger doel hebben in je leven, altijd op zoek zijn naar de waarheid, medemenselijkheid, regelmatig piekervaringen hebben (ervaringen waarbij je als het ware boven jezelf uitstijgt en diepe inzichten kunt krijgen), goed aanvoelen wat moreel juist of onjuist is, en een open, creatieve geest hebben. Stuk voor stuk mooie eigenschappen die je helpen een compleet en betekenisvol leven te leiden.

PERSOONLIJK PROFIEL

Het gaat dus helemaal niet om individuele talentontwikkeling en succes; wie keer op keer kan genieten van het dauw op het gras in de achtertuin, is verder dan iemand die voortdurend foto's op Instagram post van verre, indrukwekkende bestemmingen. Wie in het dagelijks leven opkomt voor een ander, is misschien verder dan iemand



die spirituele groei zoekt in een ayahuasca-ceremonie. Zelfactualisatie is een groeiproces dat ons leven lang doorgaat. Het belangrijkste, zo stelt Kaufman, is weten welke kenmerken we al hebben en waar ruimte is voor groei. Wat we uiteindelijk bereiken, hangt af van ons persoonlijke profiel. De een zal uitblinken in gelijkmoedigheid en medemenselijkheid, de ander in morele intuïtie en creativiteit. Hoe ons persoonlijke profiel er precies uitziet, hangt af van onze genen en levenservaringen tot nu toe. Zo is de eigenschap gelijkmoedigheid voor zo'n 40 à 50 procent genetisch bepaald. Onze genen bepalen daarbij het plafond: het punt tot waartoe we een eigenschap maximaal kunnen ontwikkelen. Vervolgens bepalen onze ervaringen in hoeverre die eigenschap zich ontwikkelt tot dat plafond. Stel, je bent van nature niet zo gelijkmoedig: je schiet snel in de stress als dingen tegenzitten. Als je alsnog, door je ouders, op school of later, leert om effectief met stress om te gaan, kun je deze eigenschap nog aardig ontwikkelen. Je zult misschien niet de meest stressbestendige persoon ooit worden, maar kunt uiteindelijk best redelijk met stress omgaan. Maar iemand met juist een sterke genetische aanleg voor gelijkmoedigheid kan daar echt een voorbeeld voor anderen in worden. Kortom: in elk profiel zit rek, dus ontwikkeling is altijd de moeite waard.

VERBONDENHEID

Eén ding is echter zeker: perfect zullen we niet worden. Ook Einstein en Roosevelt waren soms gewoon saai, irritant, egoïstisch of slecht gehuurd. Ook voor Maslow ging het al niet om zoeken naar perfectie en het streven naar persoonlijk succes, maar om transcendentie: het gevoel dat je met behoud van je eigen identiteit verbonden bent met andere mensen, de mensheid als geheel en de natuur. En dat je je rol in dit grotere geheel zo goed mogelijk in kunt vullen. Of dat nu als moeder, leraar, kunstenaar of wijze raadgever is. //

Benieuwd hoe je persoonlijke profiel eruitziet? Doe de test op de volgende pagina

WAAR LIGT JE KRACHT?

Welke eigenschappen heb je al sterk ontwikkeld en waar zou je nog kunnen groeien? Ontdek het met de test van psycholoog en wetenschapper Scott Barry Kaufman.

Geef bij elk van de onderstaande uitspraken 1 t/m 5 punten.

Sterk mee oneens
Mee oneens
Noch mee oneens, noch mee eens
Mee eens
Sterk mee eens

- | | |
|--|--|
| 1 Ik zie vaak nieuwe perspectieven en kansen voor mezelf en anderen ontstaan. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 2 Ik voel dankbaarheid voor de goede dingen in mijn leven, hoe vaak ik deze dingen ook meemaak. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 3 Ik kan keer op keer, fris en onbevangen de 'basisdingen' van het leven waarderen, met ontzag en plezier. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 4 Ik heb een diep gevoel van verbondenheid met alle mensen. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 5 Ik voel veel sympathie en genegenheid voor alle mensen. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 6 Pieken en dalen horen bij het leven, ik onderga ze meestal gelijkmoedig en acceptierend. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 7 Ik heb een oprecht verlangen om mensen te helpen. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 8 Ik kan mijn integriteit behouden, zelfs in moeilijke omstandigheden. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 9 Ik voel een grote verantwoordelijkheid en plicht om een bepaalde levensmissie te vervullen. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 10 Ik heb een levensdoel dat zal bijdragen aan het welzijn van de mensheid. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 11 Ik voel me vaak één met alle mensen en dingen. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 12 Elke zonsondergang ziet er voor mij weer even mooi uit. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 13 Ik accepteer alle kanten van mezelf, ook mijn tekortkomingen. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 14 Ik ben relatief stabiel in tijden van harde tegenslag en frustraties. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 15 Ik accepteer al mijn eigenaardigheden en verlangens zonder schaamte of schuld. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 16 Ik heb het gevoel dat ik een belangrijke taak heb in dit leven. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 17 Ik heb meestal een creatieve houding bij mijn werk. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 18 Ik kan trouw blijven aan mijn kernwaarden, zelfs in situaties waarin dat lastig is. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 19 Ik accepteer mensen en hun unieke trekjes en verlangens onvoorwaardelijk. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 20 Ik heb over het algemeen een creatieve geest. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 21 Ik voel vaak dat ik op een diep niveau boven mijn egoïstische zorgen uitstijg. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 22 Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn daden. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 23 Ik heb in mijn dagelijks leven een sterk gevoel voor recht en onrecht. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 24 Ik voel me vaak kinderlijk spontaan. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 25 Feiten vind ik belangrijk, zelfs als ze in strijd zijn met mijn mening. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 26 Ik vertrouw op mijn morele beslissingen zonder dat ik er veel over hoeft na te denken. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 27 Ik probeer altijd alle relevante feiten te achterhalen, zelfs als deze mijn zienswijze tegenspreken. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 28 Ik ben iemand die altijd op zoek is naar de waarheid. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 29 Ik heb meestal geen last van dingen waarvan de meeste mensen wel last lijken te hebben. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 30 Ik weet diep vanbinnen meteen wanneer ik iets verkeerd heb gedaan. | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

UITSLAG

Tel nu de punten op die horen bij die tien kenmerken.

WAARDERING Uitspraken 2 + 3 + 12 Mijn score: <input type="text"/>	ACCEPTATIE Uitspraken 13 + 15 + 19 Mijn score: <input type="text"/>	AUTHENTICITEIT Uitspraken 8 + 18 + 22 Mijn score: <input type="text"/>	GELJKMOEDIGHEID Uitspraken 6 + 14 + 29 Mijn score: <input type="text"/>	DOEL Uitspraken 9 + 10 + 16 Mijn score: <input type="text"/>
WAARHEID ZOEKEN Uitspraken 25 + 27 + 28 Mijn score: <input type="text"/>	MEDEMENSELIJKHEID Uitspraken 4 + 5 + 7 Mijn score: <input type="text"/>	PIEKERVARINGEN Uitspraken 1 + 11 + 21 Mijn score: <input type="text"/>	MORELE INTUÏTIE Uitspraken 23 + 26 + 30 Mijn score: <input type="text"/>	CREATIEVE GEEST Uitspraken 17 + 20 + 24 Mijn score: <input type="text"/>

Noteer nu de vijf eigenschappen waarop je het hoogst scoort – van hoog naar laag:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

En op welke punten is nog de meeste groei mogelijk? Noteer je laagste scores – van laag naar hoog:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

TOELICHTING

Maar weinig mensen scoren op alle eigenschappen hoog en dat hoeft ook helemaal niet. Meestal beschikt iemand enigszins tot in redelijke mate over een aantal eigenschappen en op één of een paar heel hoog. En daarbij zijn allerlei verschillende 'profielen' mogelijk. Zo kan iemand hoog scoren op bijvoorbeeld de eigenschappen waardering, creatieve geest en doel, middelmatig op de eigenschappen acceptatie, medemenselijkheid, waarheid zoeken en piekervaringen en laag op gelijkmoedigheid, authenticiteit en sterke morele intuïtie. Zelfontwikkeling kan zich dus op vele verschillende manieren uiten. Weten bij welke kenmerken van zelfactualisatie je kracht ligt, helpt al om het beste uit jezelf te halen. Omdat het trekken zijn die je van jezelf al hebt – en waarmee je anderen kunt inspireren. De punten waarop je nog kunt groeien, zijn ook interessant. Daar kun je eventueel aan gaan werken.

Dit is een vertaling van de *Characteristics of Self-Actualization Scale (CSAS)*, ontwikkeld door Scott Barry Kaufman, psycholoog aan de Pennsylvania University en auteur van diverse boeken. De test is vertaald en gepubliceerd met toestemming van de maker.
Vertaling en bewerking: Marloes Blom

HOOGSCOODERS

Scott Barry Kaufman legde deze vragenlijst voor aan 522 Amerikanen van 18 tot 74 jaar. Mensen scoorden heel gevarieerd op deze test: zo tussen de 59 en 150 punten – het maximale aantal. De gemiddelde score was 114,5 punten. De mate van zelfactualisatie bleek niet samen te hangen met leeftijd, sekse, opleidingsniveau of etnische achtergrond. Wel hadden hogerscoorders meer hechte vrienden, en bleken ze vaker extravert, vriendelijk, creatief en meer open te staan voor nieuwe ervaringen.

Lees door voor tips en oefeningen om de 10 eigenschappen te versterken

Aan jezelf werken

Eigenschappen die belangrijk voor je zijn, kun je meer gaan ontwikkelen of effectiever inzetten. Psycholoog Pieternel Dijkstra geeft tips en oefeningen die daarbij helpen.

WAARDERING

Dit verwijst naar de mate waarin we ons steeds weer verwonderen en kunnen genieten van de kleine dingen in het leven.

Ontwikkeltip ► Ons brein merkt vooral negatieve gebeurtenissen en prikkels op. Voor ons 'overleven' zijn die immers van groot belang. Hierdoor raken positieve gebeurtenissen op de achtergrond en ervaren we deze als vanzelfsprekend. Om deze neiging van je brein te compenseren, kun je je aandacht heel bewust richten op de positieve dingen in je leven.

OEFENING

Bedenk aan het einde van de dag drie kleine of grote dingen die zijn gebeurd waar je dankbaar voor bent. Bijvoorbeeld dat buurman je hielp met de auto of dat je je kinderen weer door het drukke verkeer hebt geloodst.

1.

2.

3.

Zet ook je zintuigen bewust in. Sta elk uur bijvoorbeeld 1 minuut letterlijk stil en luister met aandacht naar wat je hoort, ziet, ruikt en voelt. Je merkt dan zaken op waaraan je normaal gesproken wellicht voorbijgaat – zoals de geur van verse koffie en een zingende vogel – en ervaart opnieuw hoe speciaal deze 'gewone' dingen eigenlijk zijn.

ACCEPTATIE

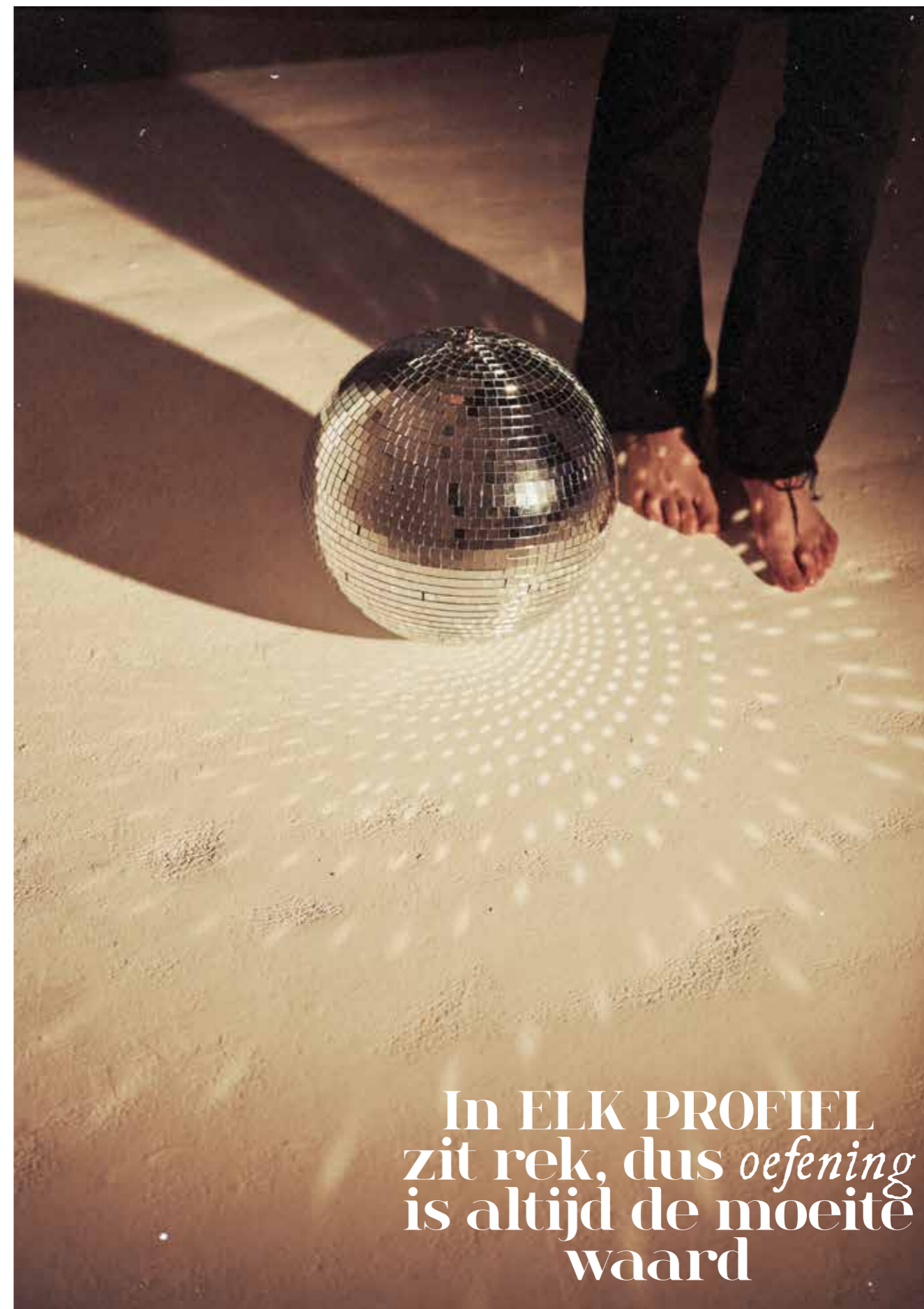
Deze eigenschap weerspiegelt hoe goed je jezelf en anderen kunt accepteren, inclusief de minder leuke kanten.

Ontwikkeltip ► Behandel jezelf zoals je beste vriend(in) dat doet. Die troost je als er iets misgaat en bestraft je niet meteen bij een foutje. Gaat het om anderen, oordeel dan niet te snel. Trap bijvoorbeeld niet in de 'fundamentele attributiefout'. Deze fout houdt in dat mensen negatief gedrag van een ander vaak toeschrijven aan de persoon zelf en aan opzet. De invloed van omstandigheden zien ze over het hoofd. Komt een collega bijvoorbeeld te laat, dan vinden mensen dat nogal eens getuigen van slecht timemanagement. Vaak is er echter meer aan de hand, zoals een onverwacht lange file. Stel je oordeel dus uit tot je alle informatie hebt, zeker als je merkt dat je erg negatief over iemand wordt. Dat maakt je milder.

AUTHENTICITEIT

Hierbij gaat het om trouw blijven aan jezelf en je waarden, ook als er druk op je uitgeoefend wordt.

Ontwikkeltip ► Als iedereen A zegt, is het verleidelijk



In ELK PROFIEL
zit rek, dus oefening
is altijd de moeite
waard

om dat ook maar te doen. Maar vind je stiekem B, dan kun je daar later spijt van krijgen, zeker als het om iets belangrijks gaat. Wordt er druk op je uitgeoefend om je mening of gedrag aan te passen, geef jezelf dan een timeout en zeg dat je er later op terugkomt. Vraag jezelf ondertussen af wat je hier nu werkelijk van vindt en waarom je dat vindt. Dat laatste is belangrijk. Je kunt dan als dat nodig is uitleggen waarom je je niet aanpast. Weten 'waarom' maakt het bovendien makkelijker voor jezelf om voet bij stuk te houden. Koppel je standpunt duidelijk terug aan degenen die het aangaat zonder om de hete brij heen te draaien.

GELIJKMOEDIGHEID

Hoe psychologisch stabiel blijf je als het leven tegenzit? Sla je emotioneel op hol of weet je negatieve gebeurtenissen met waardigheid te dragen?

Ontwikkeltip ▶ Tegenslagen en stress kunnen je meeslepen in een rollercoaster van negatieve gedachten, emoties en acties. De uitdaging is om hier niet in te stappen of – als je er al in zit – er weer uit te stappen. Gebeurt er iets vervelends of stressvols, zorg dan dat je daar mentaal afstand van neemt. Vergelijk het met televisiekijken: je bent de kijker en datgene wat er gebeurt, speelt zich louter af op het tv-schermbild. Door die mentale afstand raken negatieve emoties en gedachten je een stuk minder. Probeer ze bovendien te zien voor wat ze zijn: vluchtige reacties van je brein en lichaam op wat er gebeurt. Het zijn hooguit raadgevers, waar je niet per se iets mee hoeft. Kijk vanuit die rust en stabiliteit hoe je de situatie het best kunt aanpakken.

DOEL

Hierbij gaat het om in hoeverre je een hoger doel ervaart in je leven, met name een doel waarmee je iets bijdraagt aan de samenleving of mensheid.

Ontwikkeltip ▶ Kijk eens naar de rode draad in je leven. Wat valt daarin te ontdekken? Vraag jezelf ook eens af: hoe helpt dit anderen? Hoe maak ik, door alles wat ik doe, de wereld tot een betere plek? Realiseer je daarbij dat ook kleine of gewone gedragingen – het typen van een verslag, boodschappen doen voor iemand die ziek is, zorgen voor een huisdier – kunnen bijdragen aan een hoger doel.

OEFENING

Vraag mensen die je goed kent en vertrouwt om feedback. Hoe vinden zij dat je bijdraagt aan het welzijn van anderen? Welk hoger doel herkennen ze in je leven?

WAARHEID ZOEKEN

Dit weerspiegelt de mate waarin je op zoek bent naar de ware aard van mensen en de wereld om je heen.

Ontwikkeltip ▶ De waarheid achterhaal je door nieuwsgierig te zijn. Stel jezelf en anderen vragen, zoals: klopt het wel wat er wordt beweerd? Waarom zou dat zo zijn?



Wat zou hier nog meer kunnen spelen? En: vanuit welke verschillende perspectieven kan ik dit bekijken? Neem je intuïtie daarbij net zo serieus als je ratio. Vaak geeft je gevoel het wel aan als iets maar de halve waarheid is. Vraag juist dan door. Laat je bovendien niet verleiden tot het geloven van een waarheid alleen maar omdat die je een goed gevoel geeft. Soms is de waarheid niet leuk om te horen, maar maakt die je wel een stuk wijzer. Zo is het heel prettig om te horen hoe geweldig je bent, maar leer je meer als iemand aangeeft wat je nog laat liggen.

MEDEMENSELIJKHEID

Deze eigenschap geeft aan in hoeverre je je identificeert met andere mensen en de mensheid als geheel en bereid bent anderen te helpen.

Ontwikkeltip ▶ Verdeeldheid ontstaat vaak doordat we letten op datgene wat ons zo verschillend maakt. Denk aan verschillen in huidskleur, taal, kleding, leeftijd of politieke standpunten. Beter is het om te letten op de eigenschappen en doelen die we met elkaar gemeen hebben, zoals de behoefte aan liefde en verbondenheid of het doel om samen een organisatie draaiende te houden. Letten op overeenkomsten zorgt voor een groepsgevoel (we zijn allemaal mensen) en meer saamhorigheid. Medemenselijkheid versterk je ook door je bewust in te leven in mensen die het moeilijk hebben. Je zult dan merken dat iemand helpen veel meer vanzelf gaat.

PIEKERVARINGEN

Hierbij gaat het om ervaringen waarbij je boven jezelf uitstijgt en diepgaande inzichten over het leven opdoet.

Ontwikkeltip ▶ Om een piekervaring te hebben, moet je – al is het maar heel even – je ego en eigenbelang loslaten. Je kunt piekervaringen stimuleren door het innemen van een ander perspectief, bijvoorbeeld door 'uit' en 'in te zoomen'.

OEFENING

Sluit je ogen en visualiseer hoe je in je huis zit, hoe dat huis deel uitmaakt van een straat, de straat van een stad, de stad van een land, het land van een continent, het continent van de aarde, de aarde van het zonnestelsel, het zonnestelsel van een Melkweg, en de Melkweg van een heelal met nog veel meer Melkwegen. Op die manier zie je hoe je onderdeel uitmaakt van een groter geheel. Zoom nu weer in en leg mentaal de omgekeerde weg af: van het heelal naar huis. Hierdoor ga je voelen wat jouw plek is in dat grotere geheel en kun je inzichten opdoen over hoe je die plek het best kunt invullen.

STERKE MORELE INTUÏTIE

In welke mate voel je aan wat in een bepaalde situatie moreel juist of onjuist is?

Ontwikkeltip ▶ Het ontwikkelen van morele intuïtie begint bij het vaststellen van je waarden. Bijvoorbeeld

de vrijheid om je mening te uiten, respect voor anderen, een gelijke behandeling voor mannen en vrouwen of de zorg voor het klimaat.

OEFENING

Benoem je waarden expliciet door ze op te schrijven. Hierdoor voel je veel beter aan wanneer een situatie moreel voor jou niet oké is. Laat je niet te veel verleiden tot een discussie in je hoofd of argumenten van anderen.

Deze waarden vind ik belangrijk:

CREATIEVE GEEST

Deze eigenschap geeft aan hoe creatief, open-minded en spontaan je bent in je dagelijkse leven.

Ontwikkeltip ▶ Een creatieve geest stimuleer je in de eerste plaats door ontspanning en zorgeloosheid op te zoeken. Zo komen de beste ideeën vaak op als je lekker in bad zit of anderszins níét bezig bent met het oplossen van problemen. Vind dus een manier om alledaagse stress los te laten en gooi mentale keurslijven van je af. Denk bijvoorbeeld wat vaker in termen van 'willen' in plaats van 'moeten'. 'Ik wil sporten' geeft veel meer lucht dan 'ik móét sporten'. Zorg ook bewust voor een goed humeur: positieve emoties maken je namelijk ruimdenkender en creatiever. Kijk bijvoorbeeld geregeld naar een grappige serie. Het liefst samen met iemand, want dan kun je elkaar aansteken tot flinke lachbuien. //

Bronnen: S. B. Kaufman, *Transcend: the new science of self-actualization*, TarcherPerigee, verschijnt in april / S.B. Kaufman, *Self-actualizing people in the 21st century. Integration with contemporary theory and research on personality and well-being*, *Journal of Humanistic Psychology*, 2018 / A.H. Maslow, *A theory of human motivation*, *Psychological Review*, 1943