

Zingeving en de routekaart van je leven

Terugkijkend op het jaar 2010 vroeg ik me af wat me nu het meest heeft beziggehouden dit afgelopen jaar en wat ik het komend jaar graag zou willen. Nadenkend over 2010 overheerste het woordje zingeving in mijn gedachten. Eerst wist ik niet zo goed waarom nu juist dat woord overheerste maar al mijmerend kwam ik er achter dat zingeving in veel van mijn werkcontacten en in mijn privéleven een item is dat voor vragen zorgt. In alle verliesverhalen die ik het afgelopen jaar hoorde van mensen en die ik zelf meemaakte, was er steeds de vraag “wat is de zin van het leven nog met zoveel verdriet en verlies?”

Ik kan me voorstellen dat die vraag gesteld wordt als je iemand verliest die je dierbaar is, als je het doel van je leven kwijt raakt omdat je je werk niet meer kunt doen of als al het leuks in je leven je wordt ontnomen door een slopende ziekte. Waarom zou je nog opstaan, naar buiten gaan of moeite voor jezelf doen als je voor je gevoel niets meer hebt om voor te leven?

De routekaart van je leven ziet er ineens wel heel anders uit en dat schudt je leven door elkaar. Ineens weet je niet meer of je het leven nog wel zo leuk vindt nu al het vertrouwde weg is. Het kost je veel moeite om lichtpuntjes te zien rondom de feestdagen en het nieuwe jaar kan als een zwart gat voor je liggen. Zingeving, raar woord eigenlijk. Het impliceert dat je iets krijgt, dat het je gegeven wordt. Helaas is dat laatste niet altijd zo en hoeveel lieve mensen je ook om je heen hebt die je willen steunen en helpen, je zult het leven toch zelf zin moeten geven.

In de verhalen die mensen mij vertelden kwam rondom het thema zingeving vaak naar voren dat men zich gehoord wilde voelen in zijn/haar wensen en in wie men is. Maar ook geliefd, gezien, gewaardeerd worden of een doel hebben, iets of iemand hebben om voor te leven, vooruitzichten hebben.

Hoe geef je zin aan je leven als jouw routekaart er door verlies ineens heel anders uitziet?

Kun je terugkijken naar je leven tot nu toe? Waar wordt je blij of tevreden van, wat is er nog over van de dingen waar je vroeger je zin uit haalde, kun je daar nu ook iets mee? Zijn die dingen waar je toen blij van werd er nog, ook nu na het verlies? Welke dingen maken het huidige moment net iets minder zwaar? Kun je voorzichtig aan proberen kleine stapjes te nemen om weer van die dingen te gaan genieten? Natuurlijk, het verlies kan niet ongedaan gemaakt worden, de situatie is en blijft zoals hij is. Maar je kunt proberen het verlies iets dragelijker te maken door deze “zindingen” weer in je herinnering te brengen, door te kijken of je, hoe klein ook, weer kunt leren genieten van kleine dingen. Kleine stapjes, niet teveel tegelijk, niet te ver vooruitkijken en genieten van kleine momenten. Zingeving betekent dan zin geven aan het moment, hoe klein dan ook. Pas later, als je weer wat verder kunt kijken dan je verlies, zie je dat al deze kleine momenten ook zin kunnen geven aan je leven en dat je weer vooruit durft te kijken.

Wat zou jou zin kunnen geven, kijkend naar 2011?

Ik wens je een zinvol leven toe in het nieuwe jaar!