

ZIN-geving

Redactielid Judith van der Wildt houdt zich in haar dagelijks leven, opleidingen, schrijfwerk en als directeur van Stadsklooster Haarlem, voortdurend bezig met het thema 'zingeving'. En hoe goed ze ook denkt te weten wat zingeving betekent, het blijft een lastige term om in woorden te gieten, omdat het heel erg gaat over ervaren. Judith: "Er hangt niet alleen een zweem van zweverigheid omheen, het klinkt ook alsof wij mensen zélf zin hebben te geven aan het leven. Moeten wij er van alles voor doen om de zin van het leven te ervaren, of moeten we vooral 'gewoon' goed kijken naar wat er al is?"

Een alledaags gebeuren

Wanneer je het woord zingeving opzoekt in de Van Dale staat er: het zoeken naar betekenis, het doel van het leven. Als u het mij vraagt, gaat zingeving over de vragen: hoe verhoud ik me tot mezelf, tot de ander en tot dat wat er zich in het leven aandient? En het zoeken naar die antwoorden gebeurt in het alledaagse. Wat mij betreft niets zweverigs dus, zingeving, maar een heel alledaags gebeuren.

Nieuwe vensters

De zingevingsvragen waar veel mensen zich in het alledaagse mee bezighouden zijn vragen als: welk werk maakt mij gelukkig? Hoe wil ik graag dat mijn relatie eruitziet, en wat wil ik mijn kinderen meegeven?

Wanneer u of uw naaste wordt getroffen door een ziekte komen er ineens heel andere vragen in beeld. Dingen die altijd zo belangrijk leken, verschuiven naar de achtergrond. En dat wat u altijd voor lief nam, blijkt ineens het grootste geschenk in uw leven. De antwoorden op de vragen: hoe verhoud ik me tot mezelf, tot de ander en tot dat wat er zich in het leven aandient, zijn van een andere orde dan voordat de ziekte in beeld kwam. Alles verschuift en u heeft uw leven ineens door een nieuw venster te bekijken.

Zin-ontvangen

Het woord zingeving valt vaak al snel. Het gaat dan over hoe om te gaan met de ziekte. Wanneer je zelf een levensveranderende stap zet,

bijvoorbeeld door naar een andere omgeving te verhuizen, dan neem je de consequenties makkelijk voor lief, je koos er immers zelf voor.

Wanneer je geconfronteerd wordt met iets dat je leven verandert, zonder dat je daarvoor hebt gekozen, is het vele malen lastiger om met de gevolgen ervan om te gaan. Dat wat je overkomt, kun je niet veranderen, het enige dat je enigszins zelf in de hand hebt is de manier waarop je ermee omgaat.

De Engelsen hebben het dan over je responsibility, waarmee in deze context niet 'verantwoordelijkheid' wordt bedoeld, maar je 'ability to respond': je vermogen om te reageren op wat er gebeurt.

Overgave

Een eerste reactie op een slechtnieuwsbericht is vaak boosheid of verdriet. Een heel begrijpelijke reactie natuurlijk. Echter ook eentje die veel energie kost en niet altijd even helpend is. Spiritueel leraar Eckhart Tolle spreekt over leven in het nu. Hij stelt dat wanneer je werkelijk leeft in het hier en nu, je altijd rust zult hebben. Want, zo zegt hij, als je onrust, boosheid of andere negatieve gevoelens ervaart, komt dat omdat je je ofwel verhoudt tot het verleden, ofwel tot de toekomst.

Ga maar eens na in hoeverre dat voor u klopt. Daar waar u zich druk over maakt, gaat dat over nú, of gaat dat over iets dat is gebeurd of nog staat te gebeuren?

Leven in het nu, en die rust ervaren is niet zo eenvoudig als het misschien klinkt. Het vraagt een hoge mate van bewustzijn en een hoop oefening, bijvoorbeeld langs de weg van meditatie of mindfulness. Maar het kan wel een doeltreffende manier zijn om vanuit een basisgevoel van rust en kalmte de heftigheid van een situatie tegemoet te treden.

Compassie

Compassie is een woord dat veel valt in combinatie met zingeving. Het woord wordt vaak geïnterpreteerd als 'medelijden', maar in deze context van zingeving gaat compassie over 'mildheid'. Mildheid richting jezelf, maar ook richting hetgeen zich in het leven aandient.

En Tolle is niet de enige denker/ leraar op dit vlak. Er zijn veel filosofen, denkers, dichters die zich met zingevingsvraagstukken bezighouden.

Zo heeft de Duitse dichter Rainer Maria Rilke het over 'de draak over de kop aaien'. Hij gebruikt de draak hierbij als metafoor voor het kwaad en daagt ons uit om de draak niet zozeer te verslaan, maar in de ogen te kijken, te temmen en over de kop te aaien. Om op deze manier het kwaad te transformeren tot iets waarmee je kunt leven.

Hij beschreef dat in deze mooie regels:

*Wellicht zijn alle draken in ons leven
Uiteindelijk prinsessen
Die er in angst en beven slechts naar haken
Ons eenmaal dapper en schoon te zien ontwaken.*

*Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft
In diepste wezen wel niets anders dan iets
Wat onze liefde nodig heeft.*

Leven met de vragen

Als ik in Haarlem van het station naar mijn huis fiets, kom ik langs een muur waar in grote letters dit citaat van Coornhert, een belangrijk Nederlands (religieus) humanist, kunstenaar, musicus, theoloog en publicist, staat:

“Wie niet twijfelt, leert niet”

- Coornhert, 1522 - 1590 -

Een geruststellende gedachte vind ik dat, dat het niet-weten ook een weg naar persoonlijke groei is. Ik vind de definitie van zingeving van Van Dale daarom wel een mooie: zoeken naar de betekenis, het doel van het leven. Maar wellicht zou zinzoeken dan wel een betere term zijn. Zoeken vraagt nieuwsgierig zijn, openstaan en durven twijfelen. En dat zijn in mijn ogen allemaal wegen die ons dichtert naar de zin leiden. Zin-geven of zin-zoeken zie ik dan ook als een beweging naar binnen in plaats van naar buiten.

Zo schreef Rilke in een van zijn brieven aan een jonge dichter met wie hij correspondeerde, dat het er in het leven om gaat de vragen zélf lief te hebben, en niet de antwoorden. Het zijn de vragen zélf die maken dat je in het leven staat, je zintuigen opent, aanwezig bent, hier en nu.

“Ik vraag u geduld te hebben met de onopgeloste vragen in uw hart en te proberen de vragen zelf lief te hebben.

Zoek niet naar antwoorden die niet gegeven kunnen worden, want antwoorden zijn het leven niet. Het gaat er om te leven. Leef de vragen. Misschien leeft u geleidelijk aan zonder het te merken in uw antwoord.”

- Rainer Maria Rilke -



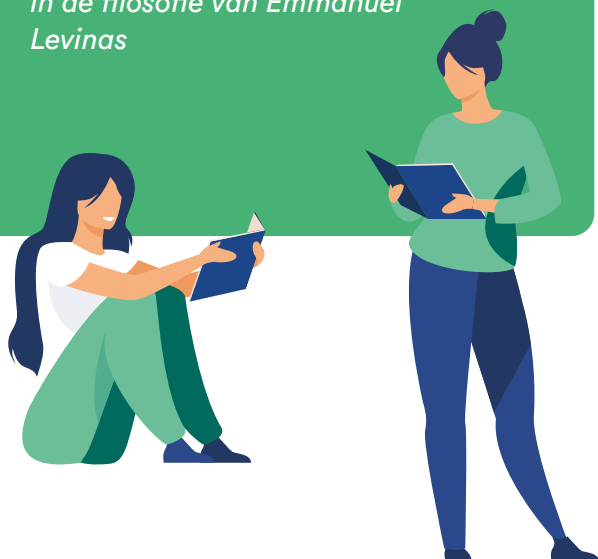
Zin van het leven of zin in het leven?

De jonge Finse filosoof Frank Martela belicht het zingevingsvraagstuk vanuit nog weer een andere hoek. Hij schrijft in zijn boekje *Een prachtig leven, hoe vind je zin in je bestaan*:

“... stop met denken over DE zin van HET leven en vraag je in plaats daarvan af wanneer jij betekenis ervaart in je leven.”

Boekentips

1. Eckhart Tolle - *De kracht van het nu*
2. Dirk de Wachter - *Vertrouwingen*
3. Jurjen Beumer - *De spiritualiteit van het gewone leven*
4. Sander de Hosson en Els Quaegebeur - *Leven toevoegen aan de dagen*
5. Frank Martela - *Een prachtig leven*
6. Jan Keij - *Tijd als kwetsbaarheid, in de filosofie van Emmanuel Levinas*



Hij probeert ons vanuit psychologisch en filosofisch oogpunt in te laten zien dat de zin van het leven verpakt zit in de alledaagse dingen waarbij we zin in het leven ervaren. Bijvoorbeeld wanneer je een onverwachts gesprek hebt met de postbode, een kind naar je lacht in het voorbijgaan of je met iemand die je lief is een mooie wandeling maakt. Wij hebben thuis de gewoonte om bij het avondeten een kaarsje aan te steken en elkaar de vraag te stellen: waar ben je dankbaar voor vandaag? En uit die antwoorden blijkt altijd weer de rijkdom van het alledaagse, de zin *ván* - en de zin *ín* het leven.

Verbinding

De werkelijke zin zit volgens de Belgische psychiater Dirk de Wachter in de verbinding met jezelf en met de ander. Je tot elkaar verhouden, ook -júíst!- wanneer alles verschuift, daar gaat het over. Al zo'n beetje zijn hele werkende leven breekt De Wachter een lans voor oprecht en belangeloos contact met de ander als van essentieel belang voor de maatschappij van nu.

Nu De Wachter zelf is getroffen door kanker, komen zijn eigen adviezen heel dichtbij. Aan den lijve ondervindt hij de genezingskracht van de zorgzame nabijheid en aanraking van de ander, en hoe belangrijk het is om nabij te blijven als het moeilijk wordt, zowel hijzelf als patiënt, als de mensen in zijn omgeving. Want, zo zegt hij: *“De échte betekenis en de voldoening van het leven is de ontdekking van het oneindige mysterie van de ander, van de mens. Het spirituele schuilt niet in de religie, maar in de blik van de ander. Die blik van de ander is de ultieme goddelijkheid, daarin word je gezien als mensen en ervaar je richting en betekenis.”* Hierin volgt De Wachter de filosofie van de Frans-joodse filosoof van Litouwse afkomst Emmanuel Levinas (1906-1995).

Persoonlijke invulling

Hoe zingeving eruitziet, verschilt dus nogal per persoon en per situatie. Gelukkig zijn er ongelofelijk veel mensen die daar prachtige, waardevolle boeken over hebben geschreven, en zijn er verschillende gespecialiseerde hulpverleners die u met zingevingsvraagstukken op weg kunnen helpen. Ik hoop dat zingeving voor u niet in het hokje 'zweverig' of 'luxe' terecht is gekomen, maar dat u de inspiratie vindt om ermee aan de slag te gaan op een manier die bij u past en die bovenal helpend is voor u. ■