

Inhoud

Woord vooraf	9
De betekenisvolle draad in dit boek	9
Vriendelijk aandachtspunt	11
Hoofdstuk 1	
Zin en betekenis: eeuwenoud en springlevend	13
De ons vooraf gegeven ‘essentie’ – Aristoteles en Plato	13
Onze essentie verwezenlijken	14
Zelf betekenis creëren in een betekenisloos leven – de existentiële filosofen	15
Betekenisvolheid als buffer tegen de pijn van het lijden – Frankl over zinloosheid en nazikampen	18
Those who have a ‘why’ to live, can bear with almost any ‘how’	19
Paden naar betekenis	21
Plezier of betekenis: wat willen we in ons leven?	24
Jagen naar geluk – of toch niet?	26
Hoofdstuk 2	
Zin en betekenis in je eigen leven	31
Van de nazikampen naar de therapieruimte	31
Staren in de zon – we zullen sterven	32
Vrij, we zijn vrij?	36
Ik ben alleen: existentiële eenzaamheid	39
Zin: mysterie of harde wetenschap?	45

Hoofdstuk 3

Zin en betekenis op hoge leeftijd	47
Ervaart u uw leven als betekenisvol?	47
Doel, coherentie en ertoe doen: de bijzondere drievuldigheid	49
Betekenis op hoge leeftijd: wat leren oudere volwassenen ons?	57
In het hoofd of in het lijf?	61
Bewust of onbewust	63

Hoofdstuk 4

Waar vind je die zin en die betekenis?	65
Een berg aan evidentie	65
Een betekenisvol leven is een gezond leven	68
Zin in het leven als een airbag in je auto	69
Maar waar vind ik dan betekenis?	72
Een café latte om tien uur	75
Boring...	78
Het leven waarderen geeft het leven ook zin	81
Actief bouwen aan betekenis en zin in je leven	82

Hoofdstuk 5

Wat heeft het leven nog voor zin?	85
En wat als het moeilijk gaat?	85
Sommige dingen zijn niet te 'fixen'	88
Een bril om naar de wereld te kijken	90
Krassen op onze bril	94
De krassen herstellen, zo goed en zo kwaad als het kan	95
Maar soms bepalen de krassen ons leven	99
Hoe doen we dat dan concreet, die betekenisvolle coping?	100
Positief herkaderen	102
Herpositioneren van je levensdoelen	104
Actieve aanvaarding	106
Spirituele zoektochten	109
Een kronkelig pad	112

Hoofdstuk 6

Een betekenisvolle taak op oudere leeftijd?	115
Grijs en wijs	118
Hoe kom je tot ego-integratie?	120
Vergeven en vergeten?!	124
Ja, vergeven, maar hoe dan?	127

Hoofdstuk 7

Existentiële ouderenzorg: als we willen zorgen voor het ‘zijn’ van onze ouderen	133
Luisteren	133
Betekenis stimuleren	141
 De cirkel rond maken	 155