

Woord vooraf

De betekenisvolle draad in dit boek

In dit boek neem ik u mee naar de wereld van betekenis en zin. De wortels hiervan liggen in het verre verleden van de klassieke oudheid. Griekse filosofen en denkers probeerden al meer dan tweeduizend jaar geleden klaarheid te scheppen in wat betekenis in het leven is. Meer zelfs, ze vroegen zich af of er überhaupt wel zin in ons leven is.

In het *eerste* hoofdstuk gaan we daarom terug naar de basis en beschrijven in een notendop hoe wij als mensen kunnen omgaan met het leven en hoe we het leven kunnen benaderen: als vol van betekenis of als betekenisloos. Via het opmerkelijke levensverhaal van Viktor Frankl, overlever van de naziconcentratiekampen, begint het onderwerp van betekenis in het leven vanuit de filosofie door te sijpelen naar de disciplines en vakgebieden van de psychiatrie en de psychologie. In deze jongere disciplines wordt de moeilijke en abstracte vraag naar de betekenis van ons mens-zijn vertaald naar een meer persoonlijke en concrete vraag: ervaart u uw eigen leven als betekenisvol? En al snel blijkt dat dit een erg belangrijke ervaring is voor ons, mensen.

In het *tweede* hoofdstuk gaan we van de nazikampen naar de therapieruimte van Irvin Yalom. Hij leert ons dat sommige dingen in ons leven onvermijdelijk zijn. Zoals het feit dat we zullen sterven, en dat we op zichzelf staande individuen zijn. Maar ook dat we zelf kunnen beslissen hoe we ons in bepaalde situaties gedragen en hoe we denken of voelen, en dat het leven zelf ons vaak oproept om zin en betekenis te zoeken, te vinden of te creëren. In dit hoofdstuk ontmoeten we ook Paolo en Lukas, twee mannen wier betekenis in het leven een stevige opdoffer krijgt door de ziekte van hun vrouw.

In het *derde* hoofdstuk stel ik u de vraag of u uw leven als zinvol ervaart. En wat dit dan betekent, zeker op hogere leeftijd. U maakt kennis met Jozefien en Eliza, die ultieme levensdoelen hebben, en met Jochen, die geruime tijd geen zin meer in zijn leven ervoer. We kijken hoe doelen, coherentie en van waarde zijn cruciale dimensies vormen van onze levenszinervaring.

In het *vierde* hoofdstuk wordt duidelijk hoe belangrijk die zin in het leven is, niet enkel voor onze psychische gezondheid maar ook voor onze fysieke gezondheid. We exploreren waar we dan die zin en betekenis in het leven kunnen vinden of hoe we die kunnen bouwen of construeren. Hier vertellen Nicole, Lydia, Madeline en Birgit hoe zij dit aanpakken.

Het *vijfde* hoofdstuk stelt zich de pertinente vraag of het leven nog zin kan hebben als je geconfronteerd wordt met een groot verdriet, een gapende pijnlijke wonde, een plots verlies. Marc, Mia en Karel vertellen hoe dit voor hen was. We bekijken hoe we zin en betekenis kunnen herconstrueren en welke paden we daarvoor kunnen bewandelen. Erwin, Bert, Aloïse en Karine illustreren hoe dit concreet voor hen vorm kreeg.

In het *zesde* hoofdstuk bekijken we wat Erik Erikson als belangrijke levenstaak ziet voor oudere volwassenen. Hij stelt, in lijn met Yalom, dat het naderen van onze dood ons doet terugkijken naar ons leven. Het roept op om ons voorbije leven te integreren: het mooie én het lelijke. En als we daarin slagen, voelt ons leven als betekenisvol, zinvol en goed aan. Maria vertelt over een situatie met haar kleindochter Jutta waar deze levenstaak heel duidelijk naar voren kwam. En Greet toont hoe zij en haar broers en zussen proberen haar moeder te ondersteunen bij het afscheid nemen van het ouderlijke huis. Soms is dit proces moeilijk en komt er pijn en verdriet bij kijken. We kijken hoe vergeving een wetenschappelijk onderbouwde manier kan zijn om met deze pijn om te gaan.

In het *zevende* hoofdstuk, ten slotte, worden suggesties aangereikt voor ieder die zorg wil dragen voor de existentiële laag van oudere volwassenen of voor de eigen existentiële laag. Via het verhaal van verpleegster Maureen, zorgkundige Amina en revalidatiearts Dirk krijgen we een inkijkje in wat dit voor hen betekent. Maurice, bewoner van een serviceflat, en Lutgard, WZC-bewoonster, vertellen ons ten slotte welke invloed deze aandacht voor hun zinbeleving heeft op hen.

De wereld van *levenszin* en *betekenis in het leven* is een ongelooflijk boeiende wereld, maar ook een wereld waar pijn en verlies aanwezig zijn. Het is het leven zoals het is maar dan in zijn diepste kern, de échte essentie. Het is het leven van u en het leven van mij. Het is het leven van ieder van ons.

Vriendelijk aandachtspunt

In het boek laten we mensen aan het woord die meededen aan onze studies en die bereid waren hun bijzondere (levens)verhalen met ons te delen. De namen die u in het boek vindt, zijn steeds pseudoniemen zodat we de anonimiteit van onze deelnemers garanderen. De leeftijden zijn steeds een indicatie maar niet de exacte leeftijd. We zijn alle deelnemers ontzettend dankbaar dat zij hun hart en hun leven geopend hebben en zich kwetsbaar hebben getoond om met ons te praten over de kern van hun bestaan.

De stukjes interview zijn letterlijk uitgetikt. Dat betekent dat er soms woorden in het dialect worden weergegeven of sommige zinnen halfweg stoppen. Om recht te doen aan de woorden van onze deelnemers geven we hun woorden ook zo aan jullie weer.

Veel leesplezier!

Jessie Dezutter