

Het leven als labyrint

Gaby Jacobs

Zingevingsvragen

- Vragen die ‘met het leven gegeven zijn’
- Bestaansvragen, levensvragen, ‘trage vragen’: ***Hoe te leven?***
- Vragen die tegelijk over ‘het leven’ en ‘mijn leven’ gaan
- Vragen of thema’s die altijd meer resoneren, ook als we er niet bewust mee bezig zijn

Afhankelijkheid

Voor wie ben ik verantwoordelijk?

Begrijpelijkheid

Waarom gebeurt (mij) dit?

Competentie of controle

Heb ik invloed op mijn omgeving?

Dood

Is er leven na de dood?

Eigenwaarde

Wat ben ik (nog) waard?

Existentiële eenzaamheid

Kent iemand mij écht?

Het goede

Ben ik een goed mens?

Inspiratie

Welke bronnen geven mij kracht?

(Levens)doelen

Wat streef ik na?

Leven/geboorte

Wat wil ik tot leven brengen?

Transcendentie

Wat is mijn plek in het grotere geheel?

Verbondenheid

Met wie of wat voel ik mij verbonden?

Verlies/rouw

Hoe kan ik omgaan met verlies?

Verwondering

Wat verwondert mij?

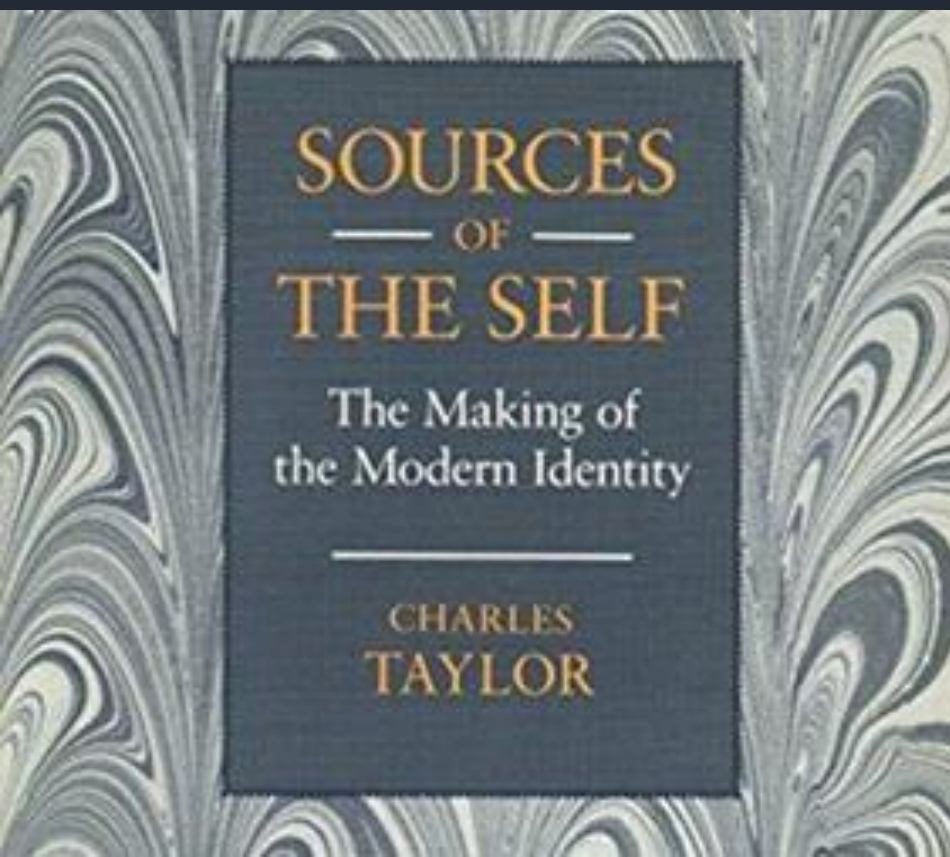
Vrijheid

Hoe leef ik mijn eigen leven?

Zin(loosheid)

Wat is de zin van mijn leven?

Wat is zingeving ?



- Zingeving als een proces van je oriënteren – zoeken naar plaats en richting - in het leven
- Doorgaans een **pre-reflectief** proces (Taylor, 1989)
- Het is vaak vanzelfsprekend en impliciet, totdat er iets gebeurt wat die vanzelfsprekendheid doorkruist: **breukervaringen**

Breukervaringen

De gangbare betekeniskaders voldoen niet meer: **niemandsland**

Des-oriëntatie:

- *Ik voel me verloren*
- *Ik heb geen grond onder mijn voeten*
- *Ik zit in een diep dal*

Deze ervaringen zetten **levensvragen op scherp**

- *Hoe verder?*
- *Wat is nog wél de moeite waard?*

Zingeving ‘zonder God’

- ‘Algehele’ des-orientatie in onze **seculiere en plurale samenleving**
- Als vele wegen open liggen, welke dan te kiezen?
Waar houvast vinden in hoe ‘goed te leven’?
- Zingeving wordt een **individuele** (privé, therapeutische) **zoektocht** → **Loesje: de zin van het leven die schrijf je zelf**



Charles Taylor: 'Is dit alles wat er is?'

Filosofie magazine 21 september 2009

- 'Streven naar het hogere is een diepmenselijk verlangen. Er zijn altijd mensen die zoeken naar God, naar het hogere, naar een waarde die het leven te boven gaat. We zien dat ook in onze seculiere tijd. De behoefte aan spiritualiteit is niet afgenomen.'
- 'Menselijke worstelingen, vragen en problemen die te maken hebben met zingeving willen we steeds meer oplossen met therapie, vooral vormen van cognitieve gedragstherapie – vaak aangevuld met medicatie – die uitgaat van een beperkt mensbeeld: iemand wordt begrepen in termen van oorzaken en gevolgen.'

Het leven als labyrint

- Mensen hebben existentiële behoeften en zoeken naar zin
- In een samenleving waarin overstijgende betekenisaders opdrogen
- Draagt dit bij aan 'ongezondheid'
- En komen zij op het spreekuur van de huisarts

- Wat kan – wil – moet de huisarts en POH hiermee?

Bedankt