

VOORWOORD

DE EVOLUTIE VAN ZINGEVING

Je levensdoel.

Je richtpunt of doelstelling.

Je reden van bestaan.

Je reden om 's ochtends je bed uit te komen.

De kans bestaat dat je nog nooit bij de eerste drie onderwerpen hebt stilgestaan, maar de meeste mensen hebben zich – toch op zijn minst af en toe – weleens de vraag gesteld waarom ze 's ochtends hun bed zouden uitkomen. Dit boek gaat over die reden: het wil je helpen ontdekken wat het doel en de zin van jouw leven zijn.

Levensdoel en zingeving zijn een uitvloeisel van de diepste dimensie die je als mens in je hebt, van je kern of je essentie, de plek waar je ten diepste voelt wie je bent, waar je vandaan komt en waar je heen wilt. Een doel is, wanneer het duidelijk is, het oogmerk dat je voor je leven hebt, het geeft je richting en bepaalt de wijze waarop je dat doel – of die boodschap, dat plan of voornemen – gestalte geeft in je dagelijkse bestaan. Je hebt altijd een levensdoel of een boodschap, wie je ook bent, wat je ook bent en ongeacht je gezondheid of je economische of sociale situatie. Je levensdoel is de reden voor je geboorte en

het kan ook een reden zijn om 's ochtends uit je bed te komen. Nu is het zo dat niet elk doel of elke boodschap je in potentie macht of kracht kan geven; dus is het van essentieel belang dat je weloverwogen bepaalt wat je doel is. De kracht van zingeving wordt uiteindelijk bepaald door het antwoord op de vraag of het doel, datgene waar je je aandacht op richt, de moeite waard is. Een doelstelling geeft pas echt kracht wanneer het om een doel buiten jouzelf gaat. Pas wanneer je aandachtspunt, je doel, groter is dan jijzelf, kun je de diepe zin ervan proeven en wordt het iets blijvends, niet slechts een doel dat je bereikt en vervolgens weer vergeet.

Ieder mens heeft diep in zijn binnenste de behoefte mee te tellen. Je wilt bewijzen om te kunnen geloven dat je een goed mens bent en dat je je ontwikkelt, dat je alles uit jezelf haalt. Het benoemen van een levensdoel kan je helpen aan die basale behoefte tegemoet te komen en je het gevoel geven dat je benut wordt voor iets wat je de moeite waard vindt.

Veel mensen zeggen dat ze niet genoeg tijd hebben om naast hun carrière ook nog iets met hun leven te doen. En voor je het in de gaten hebt, krijg je daar nog gelijk in ook! Je hebt het zo druk met overleven in een steeds complexere wereld dat je geen tijd hebt om te merken dat de tijd verstrijkt. Een mens doet veel voor het antwoord op de vraag: *Waar wil ik 's ochtends mijn bed voor uit komen?* Maar al die drukte kan ook een manier zijn om die vraag uit de weg te gaan. Daar komt nog bij dat een onrustig leven tot allerlei ongemakken en psychische en lichamelijke problemen kan leiden. En dan zit je uiteindelijk met de vraag: Wat heb ik met mijn leven gedaan?

Zoek de zin van je leven en leef langer en beter

Er is een betere manier. Uit talloze wetenschappelijke onderzoe-

ken is gebleken dat er verband bestaat tussen een goede reden hebben om 's ochtends je bed uit te komen en een goede mentale en fysieke gezondheid en een langere levensduur. Een levensdoel kan je leven niet alleen met jaren verlengen, maar ook je levensjaren leven geven!

Wanneer jij op zoek bent naar een reden om 's ochtends uit je bed te komen, of jezelf onderstaande vragen stelt, is dit een boek voor jou:

- Ik heb het idee dat ik mijn roeping in het leven gemist heb. Hoe vind ik mijn roeping?
- Ik heb met succes de middelbare leeftijd bereikt. Is dat nu alles? Wat nu?
- Ik ben religieus opgevoed. Hoe kan ik een koppeling maken tussen mijn geestelijke groei en mijn werk?
- Ik zit in een belangrijke overgangsfase (afstuderen, huwelijk, nieuwe baan of verlies van oude baan, scheiding, ziekte, dood van een dierbare). Waar haal ik zingeving en richting vandaan?
- Ik heb voldoende succes in de buitenwereld. Waar vind ik innerlijke voldoening?

Dit boek werd samengesteld op basis van vraaggesprekken met oudere volwassenen (boven de vijfenzestig) over dit soort diepgaande kwesties, waarna ik hun wijsheden heb gecombineerd met mijn eigen onderzoeken op het gebied van de ontwikkeling van volwassenen en de psychologie van counseling. Om precies te zijn: ik heb aan een dwarsdoorsnede van de oudere volwassen bevolking de volgende vraag gesteld: 'Als je je leven over zou kunnen doen, wat zou je dan anders doen?'

De gesprekken waren allemaal doorweven met de volgende drie thema's. Men zei onveranderlijk dat men:

- reflectiever zou zijn
- dapperder zou zijn
- in een eerder stadium helder zou zijn over zijn levensdoel.

Op grond van deze interviews heb ik geconcludeerd dat iemands levensdoel – zijn boodschap, de zin van zijn leven – van nature diep in zijn ziel huist. Alle mensen hebben kennelijk het natuurlijke verlangen – en het vermogen – op een of andere wijze iets aan het leven bij te dragen. Ieder mens wil zijn voetafdruk achterlaten. En ieder mens heeft een uniek levensdoel. Elk daarvan is een experiment van iemand. Je kunt iets van andere mensen leren, maar niet hun levensdoel tot het jouwe maken: dat dien je voor jezelf te ontdekken. Ieder mens is op een queeste – een zoektocht – naar zijn of haar eigen levensdoel, of men nu bewust aan het zoeken is of alleen maar het vage gevoel heeft dat er iets ontbreekt.

Door de hele geschiedenis heen heeft de mens al getracht zijn leven zin te geven en er iets van te maken, door middel van gebed of door zich terug te trekken, door middel van kunst en muziek, van gemeenschapszin, dankbaarheid, vergeving en op nog talloze andere manieren. Zingeving en levensdoel waren van oudsher gekoppeld aan het spirituele aspect van het leven, waarbij healers, priesters en sjamanen optraden als zielenherders die de mensen hielpen contact te maken met het gewijde, zodat lichaam en ziel weer heel en gezond konden worden. Tegenwoordig verleent de wetenschap in toenemende mate geldigheid aan wat de mens al die tijd al wist: dat het essentieel is om een doel in je leven te hebben, om te weten dat je niet voor niets leeft. Als het er op aan komt en je wordt met de onvermijdelijke problemen van het leven geconfronteerd, kan zingeving voor een doorbraak zorgen. Zingeving kan je de wil om te leven geven. Zonder zingeving

kun je doodgaan. Met zingeving kun je eervol en met mededogen leven. Zingeving, het besef dat je niet voor niets leeft, heeft een enorme invloed op je welzijn en je levensduur, en het is het enige wat niemand van je af kan pakken.

De omslag naar een versnelde, wereldomspannende, door technologie geregeerde samenleving in de eenentwintigste eeuw is een enorme transformatie. In dergelijke periodes komen de dingen die niet veranderen in het middelpunt van de belangstelling te staan, de dingen die constant blijven en waarover niet gedelibereerd hoeft te worden. Het belang van zingeving is een van die constanten. Mensen van alle leeftijden zijn op zoek naar een nieuwe kijk op zichzelf en vragen zich af hoe ze in deze evoluerende wereld passen. We staan voor de uitdaging relevante antwoorden te vinden op eeuwenoude vragen omtrent zingeving en de reden van ons bestaan. In deze nieuwe eeuw heeft zingeving de kenmerken van een beweging: een revolutionaire beweging naar binnen. Je zou kunnen zeggen dat we in de eeuw van de zingeving leven. Daar komt nog bij dat velen onder ons ook publiekelijk erkend hebben wat we voor onszelf al die tijd al wisten: dat je, als je veilig door je adolescentie en vroege volwassenheid bent gekomen, nog niet verzekerd bent van een rustig en schokvrij verloop van de rest van je carrière en je leven. Ieder mens verandert; je krijgt andere prioriteiten en normen en waarden; je zelfvertrouwen groeit, slaat om in twijfel en komt dan weer terug; relaties veranderen, vallen uiteen, verbeteren; carrière en manier van leven verliezen energie of krijgen een andere waarde – en dat alles bij elkaar zorgt voor een complexe levenscyclus. Dat wil zeggen dat de zin van het bestaan – of je levensdoel – niet iets is wat je ineens ontdekt, waarna dat punt is afgehandeld. Je houdt het op diverse momenten in je levenscyclus opnieuw tegen het licht, meestal tijdens een crisis en bij de grote levensveranderingen.

Welkom bij de tweede editie

Ik besloot dit boek te schrijven omdat ik er persoonlijk diep van overtuigd ben dat wij mensen leven in een wereld die zich spiritueel ontwikkelt en dat ieder individu in deze wereld unieke gaven en talenten heeft die hij kan gebruiken om zijn levensdoel te vervullen en iets van waarde aan deze wereld bij te dragen.

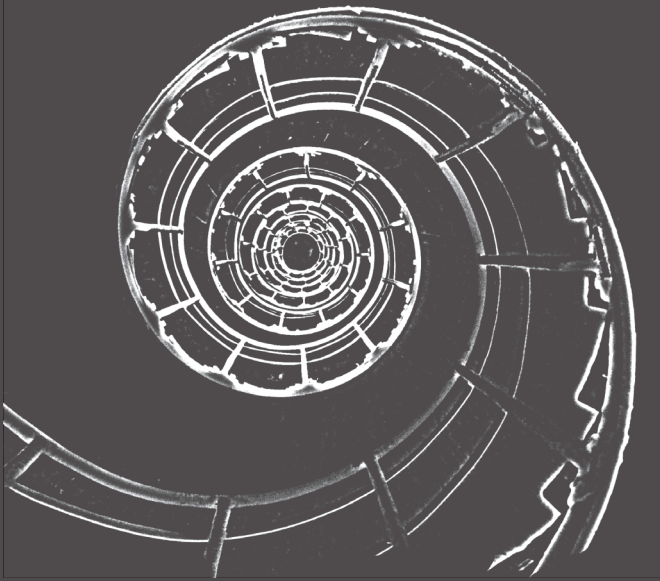
Dit boek is gestoeld op de eerdere uitgaven van *The Power of Purpose* en bevat een uitgebreidere en diepgaander bespreking van de inhoud van dat boek. Het is gebaseerd op vijftientig jaar ervaring met mensen van alle leeftijden die zich bezighielden met de zoektocht naar de zin van het leven. Er zijn nieuwe verhalen aan toegevoegd en andere stukken zijn bijgewerkt. Daarnaast zijn ook de informatiebronnen achter in het boek bijgewerkt, op verzoek van de velen die me vroegen hoe ze dit boek zouden kunnen gebruiken in seminars, cursussen, boekenclubs en spirituele studiegroepen. Het boek is op een voor mij logische wijze ingedeeld, maar ieder mens heeft andere behoeften en interesses, dus voel je vrij om elke volgorde te hanteren die jij prettig vindt.

Ik ben ervan overtuigd dat ons leven en de evolutie van zingeving beïnvloed en bewogen worden door geestkracht. Dat is mijn uitgangspunt wanneer ik mensen help hun levensdoel te ontdekken. In een pluralistische samenleving zal niet iedereen het met dat uitgangspunt eens zijn. Dat is prima. Ik wil echter duidelijk stellen dat ik niet van zins ben een godsdienstig standpunt naar voren te brengen of mensen buiten wil sluiten die iets anders geloven dan ik. Daarentegen is juist dit uitgangspunt de reden waarom ik de vele verschillen tussen mensen kan accepteren. Door dit uitgangspunt ben ik van mening dat ieder mens een spirituele reden heeft voor zijn bestaan en dat onze wereld niet compleet is zolang niet iedereen heeft ontdekt dat hij of zij niet voor niets leeft.

Ik hoop dat jij de zin van jouw leven en je levensdoel zult ontdekken; zoals ik het mijne gevonden heb, is dit boek een katalysator die jou helpt het jouwe te vinden.

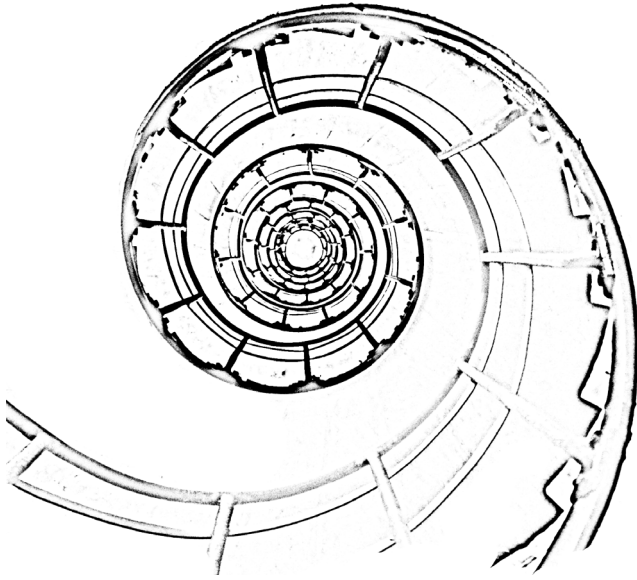
Richard J. Leider

Minneapolis, Minnesota, V.S.



DEEL I

DE BETEKENIS VAN ZINGEVING



HOOFDSTUK 1

MOMENTEN VAN ZINGEVING

Ik wilde alleen maar van mijn werk naar huis.

Rosa Parks

Zingeving, een levensdoel hebben, is van fundamenteel belang in het leven van een mens. Het is niet alleen datgene wat je tot mens maakt, het is ook het enige wat nooit van je kan worden afgepakt. Het besef dat je leven zin heeft geeft je de wil om te leven of vol te houden. Het geeft je een reden om 's ochtends je bed uit te komen. Een levensdoel geeft moed.

De meeste mensen willen weten dat het leven zin heeft: dat het

feit dat ze hier zijn iets te betekenen heeft en dat ze iets doen wat zoden aan de dijk zet. De meeste mensen willen iets doen wat telt, en moedig door het leven gaan.

Een levensdoel is een van de belangrijkste vereisten om moedig te kunnen leven. En een van de constanten in de levens van mensen die moed vertonen, is de aanwezigheid van ‘momenten van zingeving’, momenten van betekenis. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op het belang van dergelijke momenten om je levensdoel te vinden, en het helpt je dergelijke momenten te ontdekken en te creëren.

De kracht van een moment van zingeving

Het moment van zingeving van Rosa Parks – dat zeker in dit geval ook een ‘doelbewust moment’ genoemd zou kunnen worden – heeft uiteindelijk een hele natie veranderd. Ze werd gearresteerd omdat ze op 1 december 1955 in Montgomery, Alabama, weigerde haar plaats in de bus af te staan aan een blanke passagier. Die eenvoudige uiting van moed was de aanleiding tot een boycot die leidde tot opheffing van rassengelijkheid op de buslijnen in Alabama en die de weg vrijmaakte voor de burgerrechtenbeweging in de Verenigde Staten.

Het streven naar waardigheid is een basisverlangen van ons allemaal. We gaan ons er echter vaak pas echt druk om maken wanneer we daar door een of andere crisis toe gedwongen worden: door een arrestatie, een ziekte, een overlijden, een scheiding of het verlies van een baan. We nemen het leven zoals het komt, totdat we door een crisis wakker worden en de grote vragen moeten gaan stellen. Een crisis is een katalysator voor momenten van zingeving. En door momenten van zingeving kom je oog in oog te staan met de grote vragen, zoals: Wat kom ik hier doen?

Vlucht 427 zou op een hectische vrijdagmiddag om 16:50 uur vertrekken van vliegveld O'Hare in Chicago. Bill was op weg naar Pittsburgh, naar zijn eerste vergadering als lid van de raad van bestuur van een universiteit. Vlak voordat ze zouden vliegen hoorde Bill, boven het geroezemoes op het drukke O'Hare uit, een oproep waarin hem gevraagd werd zich bij de dichtstbijzijnde gate te melden. Hij kreeg de boodschap dat hij onmiddellijk naar zijn kantoor moest bellen, waar hij te horen kreeg dat de vergadering van de raad van bestuur was gecancelled – voor het eerst in elf jaar! Kort voordat de passagiers van vlucht 427 gingen instappen leverde Bill zijn instapkaart in en verdween hij snel naar een andere hal, waar zijn assistente, Nancy, een vlucht terug naar de stad waar hij woonde, Atlanta, voor hem geboekt had. Toen hij op weg naar huis met zijn mobieltje zijn vrouw Valerie belde, werd hij begroet met een vloed van tranen en ongebreidelde emoties. 'Bill', snikte ze, 'heb je het nog niet gehoord?! Het vliegtuig naar Pittsburgh waar je in had moeten zitten is vlak bij het vliegveld neergestort en niemand heeft het overleefd.'

Bill was verbijsterd. Later zei hij over dat moment van zingeving op de snelweg: 'Ik voelde me alleen maar verbazingwekkend kalm, er kwam een enorme rust over me, een bevestiging dat God me in de palm van zijn hand hield.' Thuisgekomen wachtten hem tranen van vreugde en knuffels waar hij maar niet genoeg van kon krijgen, terwijl via de televisie de bittere details van vlucht 427 hun woonkamer binnenkwamen. 'Ik weet dat ik maar tijdelijk respijt heb gekregen', zegt Bill daarover. 'Ik leef wat langer, voorlopig.'

Bill gelooft dat God via hem nog het een en ander wilde bewerkstelligen. Op de maandag nadat hij door het oog van de naald was gekropen, kreeg hij een idee over wat dat zou kunnen zijn. Hij werd bij het verzekeringsagentschap waar hij uitvoerend direc-

teur was bedolven onder de vrienden, stafleden en medewerkers die stuk voor stuk zeiden hoe dankbaar ze waren voor de rol die hij in hun leven gespeeld had. Bill stond al aan het hoofd van een van de grootste en meest succesvolle verzekeringsagentschappen in het land, maar op dat ogenblik realiseerde hij zich dat het van nu af aan zijn doel zou zijn om 'door normen en waarden gemotiveerde mensen te kweken'. Dat werd zijn levensmissie en de missie van zijn agentschap. Bill schoof de kritische, coachende gesprekken niet langer voor zich uit, maar concentreerde zich er in zijn pas verworven, kostbare tijd op mensen te helpen in harmonie met hun eigen levensdoel te leven.

Wat verstaan we onder een levensdoel?

Je welzijn en de kwaliteit van je leven hangen samen met de mate van heelheid die je ervaart. De Engelstalige woorden *health* (*gezondheid*), *heal*, *whole* en *holy* komen allemaal van dezelfde stam (denk daarbij aan Nederlandstalige woorden als: heil, heilzaam, heel, heilig). Daaruit blijkt overduidelijk dat heel worden niet slechts een kwestie van geld en gezondheid is, maar ook een kwestie van zingeving.

Een levensdoel – een duidelijke reden om 's ochtends je bed uit te komen – is essentieel om heel te kunnen worden. Stel je voor dat je besloten hebt daar zelf eens onderzoek naar te doen en een handvol vrienden gaat vragen wat ze onder een levensdoel verstaan. Wat zou dan volgens jou het meest voorkomende antwoord zijn? Zou het overeenkomsten vertonen met jouw antwoord of heel anders zijn?

Op het eerste gezicht lijkt het antwoord op die vraag wellicht zó overduidelijk dat het tijdverspilling is om die zelfs maar te stellen. Laat je echter niet voor de gek houden. Het is heel verstandig om de vragen waarvan je denkt dat je het antwoord al kent nog

eens onder de loep te nemen. Die antwoorden veranderen namelijk mee met de verschillende fases van je leven en je veranderende levensomstandigheden.

Ik heb mijn hele beroepsleven gewijd aan de uitdieping van die ene vraag. Dat heeft tot gevolg gehad dat ik het voorrecht genoot die vraag – en vele andere vragen – aan duizenden mensen te mogen stellen. Ik heb ontdekt dat de meeste mensen de vraag ‘Wat versta je onder een levensdoel?’ zeer eensluidend beantwoorden. Ze kunnen weliswaar andere woorden gebruiken, maar de rode draad die door al hun antwoorden loopt is deze: ‘Een levensdoel is datgene wat een mens moet doen en zijn terwijl hij hier op aarde is.’

Je levensdoel maakt je tot mens

Dus: wat is jouw persoonlijke levensdoel? Het maakt niet uit of je deze vraag publiekelijk uitdiept of privé, het is van groot belang voor je gezondheid, je heil en je heelheid dat je je ermee bezighoudt. Want uiteindelijk krijgt je leven vorm door de vragen die je jezelf stelt, of verzuimt te stellen, of in je stoutste dromen nog niet zou durven stellen. Je vragen geven vorm aan je mens-zijn.

De meeste mensen zouden, als ze moesten opnoemen wat het leven de moeite waard maakt, wat het leven zin geeft, waarschijnlijk zeggen dat het de mensen zijn die hun lief zijn. Hoe oud of hoe jong je ook bent, naast je werk zijn het je relaties die het grote verschil maken in de kwaliteit van je leven. De mensen van wie je houdt en de manier waarop je van ze houdt zijn in zekere zin de belangrijkste redenen om ’s ochtends uit je bed te komen.

Toch is eenzaamheid tegenwoordig voor veel mensen een eerste punt van zorg. Bijna de helft van de mensheid wordt op een of andere wijze getroffen door het gevoel er alleen voor te staan, een sterk gevoel van isolement. We klagen dat we ofwel meer tijd zou-

den willen hebben voor onze vrienden, ofwel meer echte vrienden zouden willen hebben, in plaats van kennissen, omdat een druk leven kan leiden tot een overvloed aan kennissen en schaarste als het om echte vrienden gaat.

Een mens kan zijn leven gemakkelijk met allerlei drukte vullen. Er is altijd wel meer te doen, altijd wel iets wat je ervan weerhoudt eens goed in de spiegel te kijken. Als je niet uitkijkt zou je al die drukte voor zinvolle inhoud kunnen gaan aanzien en van je leven één grote lijst maken met dingen die gedaan moeten worden, een lijst die je elk uur van de dag bezighoudt en je de adem beneemt, zonder dat je gevoel voor vriendschap wordt ingevuld.

En er is altijd wel méér te doen. Die lijstjes met dingen die gedaan moeten worden, gaan langer mee dan jij. Er komt geen einde aan de klussen in het leven. Tegenover elk individu dat de doelgerichtheid en de energie weet op te brengen om op zoek te gaan naar zijn of haar levensdoel, staan er velen die maar doorploeteren en wachten, wachten op een of andere magische, gemakkelijke oplossing voor hun zoektocht, wachten op een teken.

Ontdekken wat ertoe doet

Het Met Life Mature Market Institute (MMI) paste hoogontwikkelde methoden voor marktonderzoek toe op de filosofische vragen over levensdoel. Het team van MMI werkte nauw met mij samen en gebruikte mijn werk op het gebied van zingeving als basis voor het zingevingmodel dat ze bij dat onderzoek gebruikten. Tijdens het onderzoek, met als titel *Ontdekken wat ertoe doet*, werd met het oog voor precisie dat onderzoekers eigen is gekeken naar de prioriteiten die mensen stellen wanneer ze met problemen en uitdagingen geconfronteerd worden. Dit samengaan van meetgegevens en betekenis leidde tot unieke, meetbare bewijzen voor de rol die een levensdoel speelt in een mensenleven. Wat

bleek was dat de meeste mensen – ongeacht leeftijd, geslacht, financiële status of levensfase – het hoogste belang toekennen aan bezigheden die echt betekenis voor ze hebben en bovenal aan tijd doorbrengen met vrienden en familie.

Mensen met een doel in het leven meldden vaker dat ze ‘gelukkig’ waren en omschreven zichzelf als mensen die ‘het goed hadden’. Het gevoel dat hun leven zin had hield verband met het feit dat ze niet alleen een bepaalde ‘focus’ hadden op de essentiële zaken van het heden, maar ook een ‘ideaalbeeld’ van de toekomst die ze graag wilden.

Het onderzoek wees uit dat concepten als zingeving en levensdoel, ja zelfs de woorden op zich, bij velen en misschien zelfs bij bijna alle mensen hoog in aanzien staan. Sommigen zeiden dat een levensdoel een soort algemene richtlijn voor hun leven bood, terwijl anderen zelfs zover gingen dat ze hun levensdoel de prioriteiten lieten bepalen voor de keuzes die het dagelijks leven vereiste. En toch zullen veel respondenten het moeilijk gevonden hebben om oprecht te kunnen aanwijzen hoe ze dat levensdoel gebruiken bij de dagelijkse keuzes die ze maken.

Is je levensdoel dan louter een wat vaag idee, iets wat aardig is om te hebben, of is het een krachtiger universeel concept? Uit de antwoorden van het onderzoek bleek dat zingeving de differentiërende factor was tussen hen die meldden ‘een goed leven te hebben’ en degenen die zeiden dat ze dat niet hadden. Vierentachtig procent van de mensen die vonden dat hun leven zin had, meldde dat ze het goed hadden.

Bij het onderzoek werd gebruikgemaakt van een ‘inruil oefening’ om vast te stellen welke verwachtingen men van zijn leven had met betrekking tot zijn of haar bezigheden over vijf jaar. Men kreeg een vast aantal ‘levenspunten’ die verdeeld konden worden over een aantal bezigheden in vier categorieën: geld, gezondheid,