

Bezinning etappe 1 Bourtange Bellingwolde Camino Westerwolde Noord.

Is er meer in het leven dan geluk?

Soms lijkt het alsof we massaal op zoek zijn naar geluk. We zoeken naar de ideale baan, de perfecte partner en een droomhuis. En als dat niet lukt zoeken we hulp bij een 'mental' coach of doen we aan mindfulness. Waarom is dat toch? Heeft het eigenlijk wel zin om zo hard te streven naar geluk?

Mijn route naar geluk is perfectie. Althans dat dacht ik. Maar als ik eerlijk ben, heeft het streven naar het 'perfecte plaatje' me eerder moe gemaakt dan dat het me vervulde.

Dus toen ik de Ted Talk van de Iraans-Amerikaanse schrijfster Emily Esfahani Smith over het najagen van geluk bekeek, herkende ik daarin veel. We zijn met elkaar geobsedeerd door geluk. Dat laat ons doelloos en wanhopig voelen. Esfahani laat zien dat niet geluk, maar een betekenisvol leven je doel zou moeten zijn. Zingeving dus. Esfahani noemt vier pijlers voor hoe je betekenis kunt geven aan je leven.

1. Ergens bij horen, of dat nu je familie of leden van een boekenclub zijn.
2. Een doel dat je motiveert iets aan de wereld bij te dragen, hoe bescheiden ook.
3. Transcendentie, gebeurtenissen waardoor je boven het alledaagse uitstijgt.
4. Een coherent verhaal over je leven kunnen vertellen, waardoor ervaringen samenhang en betekenis krijgen.

Met welk verhaal of (overstijgende) gebeurtenis geef jij betekenis aan je leven?

Mijn doel voor vandaag is dat je dichterbij komt bij een antwoord daarop.