

# THE ART OF TRUE CONNECTION

*Finding Purpose at the Edge of  
Existence*

☾ **Wat maakt jouw leven de moeite waard? Dat kan een overweldigende of confronterende vraag voor je zijn. Vooral als je makkelijk meegevoerd wordt in de hectiek van het moderne leven en je de druk voelt om te presteren. Daarom nog een keer dezelfde vraag met andere woorden: 'Wanneer voelt jouw leven zinvol?' Met het vaste gegeven dat ons bestaan vergankelijk is, laat ik jou in dit artikel stilstaan bij deze diepzinnige vraag. Geïnspireerd door de inzichten uit onderzoek van psychiater Breitbart ontdek je hoe je bewuster en authentieker kunt leven door het besef van eindigheid. Leer dat betekenis in het leven niet in jaren wordt gemeten, maar in momenten van liefde, verbinding en echtheid.**

*"Only a being that is aware of its own finitude can live authentically." - Martin Heidegger*

## INTRODUCTIE

We zoeken allemaal naar betekenis, maar te vaak beginnen we pas met zoeken als het leven ons confronteert met tegenslag. Juist in strijd en lijden wordt menselijkheid zichtbaar. Wanneer we onze eindigheid accepteren, zien we wat echt belangrijk is: verbinding, betekenis en nalatenschap. Maak met mij een reflectieve, maar hoopvolle reis langs thema's van liefde, moed en authenticiteit.

### • PERSOONLIJK

- Dit artikel start met de aanleiding waarom het vinden van betekenis met de vergankelijkheid in gedachten bij mij resoneerde en inspireerde tot het doen van nader onderzoek.

### • BETEKENIS

- De noodzaak tot zingeving in relatie tot het bewustzijn van onze eindigheid is treffend verwoord door de existentiële filosoof Heidegger. Zijn gedachtegoed sluit goed aan op het levenswerk van de psychiater Breitbart. Breitbart is gespecialiseerd in de zorg aan kankerpatiënten die terminaal ziek zijn, maar hij heeft ontdekt dat met de juiste instelling, nadenken over de dood kan leiden tot een zinvoller leven, ondanks ziekte, lijden of naderende dood.

### • REFLECTIE EN LEVENSLESSEN

- Met de 'sterfbedtest' als reflectieve denkoefening ontdek je wat jouw leven werkelijk betekenis geeft. Door bewust te worden van je diepste waarden en levensdoelen, helpt het met nadenken over je nalatenschap. De levenslessen uit het boek *The Top Five Regrets of the Dying* maken je bewust van wat er echt toe doet in het leven. Het kan helpen je prioriteiten te herzien en waardevolle keuzes te maken.

### • ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS

- Vervolgens beschrijf ik inhoudelijk de zoektocht naar betekenis als voortdurende daad van liefde en wilskracht. Ik sluit af met een concrete oefening die je dagelijks of wekelijks kunt doen en die geïnspireerd is op Breitbarts zingevingstherapie.
- Tussen de hoofdstukken door vind je **inspirerende verhalen** waarin het onvermijdelijke lijden moedig getransformeerd

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

wordt tot betekenisvol.

- Ondanks dat het onderwerp misschien beladen of confronterend is, wil ik je vooral een gevoel van **hoop** meegeven en je **inspireren** om met bewustzijn en authenticiteit te leven, vanuit kwetsbaarheid en verbinding. Maar beslis en voel vooral voor jezelf of dit onderwerp op dit moment aan jou besteed is.

***“It’s not death itself that one fears, but the fear of not having lived fully. The confrontation with death and the awareness that our time is limited, can awaken us to life.”*** – Irvin D. Yalom

### **PERSOONLIJK: VANUIT HET DONKER NAAR HET LICHT**

Als jong meisje groeide ik op in een onveilige omgeving met veel chaos en onvoorspelbaarheid. Al vroeg leerde ik alert te zijn op ‘gevaar’, te overleven in plaats van te leven. Destijds een noodzaak, maar ook in mijn volwassen leven speelt het nog een rol. Een aantal jaar geleden is dit oude vroegkinderlijk trauma door nieuw trauma getriggerd. De gevoelens die daarbij omhoog kwamen, waren geen onverwerkte herinneringen in mijn hoofd, maar zaten opgeslagen in mijn lichaam. Onbewust gaf mijn zenuwstelsel onophoudelijk signalen af dat ik onveilig was. De complexe PTSS<sub>1</sub> die ik met ratio en sterk-zijn zoveel mogelijk had proberen te onderdrukken, kwam nu in alle hevigheid naar boven. Ik werd uitgenodigd – of beter gezegd: gedwongen – om stil te staan, te voelen, te verwerken, om los te laten wat ik niet langer hoefde te dragen. De geruststelling en liefde die ik als klein meisje nodig had, kon ik ook mijn volwassen zelf niet geven. Rauw werden gevoelens van pijn, verdriet, schuld, schaamte

en rouw over me uitgestort. Ik verloor steeds meer delen van mezelf door het negatieve zelfbeeld dat ik achter een masker verborgen probeerde te houden en ging mezelf isoleren. Op dezelfde manier hoe ik als meisje reageerde als de omstandigheden te overweldigend voor me waren. Om toch een gevoel van controle te behouden, probeerde ik angstvallig vast te blijven houden aan de overleefmodus. Maar daarmee werden de gevoelens van wanhoop en machteloosheid alleen maar heviger. Hoe meer ik me verzette tegen de val in de diepe en voor mijn gevoel bodemloze put, hoe meer ik gedwongen werd tot overgave. En juist op die donkere plek begon iets zachts in mij te ontwaken waardoor ik met compassie naar mezelf kon gaan kijken en het beeld over mezelf kon gaan bijstellen: mijn vermogen tot liefde, zelfreflectie en empathie, mijn veerkracht ... mijn kwetsbaarheid als kracht.

De quote die mij in die periode raakte, is deze:

*‘Soul work is not a high road. It is a deep fall into an unforgiving darkness that won’t let you go until you find the song that sings you home’.*

Deze woorden geven betekenis aan mijn proces en deel ik graag. Heling is geen rechte weg, maar een reis van vallen, voelen en weer opstaan. Hoe zwaar het soms ook lijkt, er is licht aan het einde van de tunnel. En daar in dat licht is de plek; dat is wie je werkelijk bent.

Na drie intense jaren begon de storm in mij langzaam te liggen. Wat overbleef, was een diepere, zachtere versie van mezelf. Ik weet wat pijn is, maar ook liefde, verbinding en dankbaarheid. Het heeft me bewuster gemaakt van hoe kostbaar het leven is en hoe belangrijk het is om vanuit je kern te leven. Het ‘mezelf

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

veilig houden', heeft me lang gediend, maar nu kies ik ervoor om voluit te leven, met een open hart. Me steeds meer te durven verbinden met mezelf en anderen. De menselijke geest heeft een verbazingwekkende capaciteit tot herstel.

***"The wound is the place where the Light enters you."* - Rumi**

En ondanks dat ik mijn situatie niet vergelijk met mensen die ernstig ziek zijn en/of de naderende dood in de ogen kijken, denk ik me er een voorstelling van te kunnen maken dat je in die omstandigheid bij je diepere kern komt. Een kern van liefde, diepgang, kwetsbaarheid en vergeving. En omdat we geen controle hebben over wat ons overkomt, gun ik het iedereen om vanuit zijn of haar eigen kern te leven; om bewust te leven vanuit jouw authentieke zelf.

Mijn gedachten gaan uit naar iedereen die mentaal en/of fysiek lijdt. Met het bespreken van dit gevoelige en misschien zelfs beladen onderwerp doe ik een poging voor meer begrip en handvatten om iemand bij te staan die door een moeilijk en zwaar proces gaat. Want: laten we er samen voor zorgen dat niemand zich alleen voelt.

1. **Complexe Posttraumatische Stress Stoornis** kan ontstaan door langdurige en herhaalde traumatische ervaringen waarin iemand zich machteloos voelde en geen mogelijkheid had om te ontsnappen.

***"Hope is the courage to create an uncertain future."***

### **VERGEVING EN HELING**

*Na decennia van racisme en onderdrukking leidde*

*Desmond Tutu de Truth and Reconciliation Commission (TRC) in Zuid-Afrika. De TRC was een commissie die de waarheid over mensenrechtenschendingen tijdens de apartheid onderzocht. Tutu had zelf persoonlijk leed ervaren door discriminatie en onrecht, en stond voor de grote taak om een land te helen dat diep verscheurd was. Tutu koos vergeving boven wraak. Hij benadrukte dat vergeving geen passieve daad is, maar een bewuste keuze die collectieve heling mogelijk maakt. Hij moedigde slachtoffers aan hun pijn te erkennen en tegelijkertijd de cyclus van wraak te doorbreken. Hij transformeerde zijn persoonlijke pijn in een instrument voor heling en toekomst van het land. Zijn focus lag op het welzijn van anderen, niet op het benadrukken van zijn eigen leed. Ondanks de gespannen situaties waarin hij moest navigeren, gebruikte Tutu zijn geloof en compassie om door te zetten en zijn morele overtuiging gaf hem autoriteit.*

***Levensles:*** betekenisvol lijden door het omzetten van je persoonlijke pijn in een bron van genezing en positieve impact.

***"We find meaning in being connected, in love, in compassion, in shared humanity."***

### **BETEKENIS BEGINT BIJ STERFELIJKHEID**

Volgens de Duitse filosoof **Martin Heidegger** (1889-1976) is de dood niet iets dat pas op het einde gebeurt, maar een constante horizon die betekenis geeft aan het leven. 'Sein zum Tode', betekent letterlijk: 'zijn-tot-de-dood', het unieke bewustzijn van de mens met het existentieel besef dat het leven eindig is en dat dit je keuzes beïnvloedt. Door ons bestaan te zien in het licht van onze eindigheid,

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

worden we gedwongen authentieke keuzes te maken. Zonder dit bewustzijn leiden we een leven volgens sociale conventies en verwachtingen. We zoeken betekenis op de verkeerde plekken, zoals in het vinden van succes, bezit of erkenning. Totdat het leven ons confronteert met wat ons echt in de kern raakt: verlies, ziekte, kwetsbaarheid en sterfelijkheid. Door het lijden worden we gedwongen onze menselijkheid te herontdekken.

Het bewustzijn van onze sterfelijkheid maakt ons gevoelig voor wat echt belangrijk is. Voor de Amerikaanse psychiater **William Breitbart** (1951) is het de kern van zijn levenswerk. Met het erkennen dat ons leven eindig is, worden onze persoonlijke doelen en waarden zichtbaar en urgent. Zingeving is de manier waarop mensen hun leven betekenis geven: het maken van bewuste keuzes, relaties verdiepen en waardevolle ervaringen creëren. Betekenis helpt om existentiële angst, wanhoop en depressie te verminderen. Juist in het aangezicht van de dood wordt de vraag naar betekenis luider. Breitbarts boodschap is even confronterend als troostend: 'Het leven heeft betekenis, zelfs als het lijden blijft'.

***"Man acts within the horizon of his own possibilities; the recognition of death brings the possibility of authentic choice."*** - Martin Heidegger

### **VAN LIJDEN NAAR GROEI: DE PARADOX VAN BETEKENIS**

**William S. Breitbart** is naast een vooraanstaand psychiater, ook voorzitter van de afdeling Psychiatrie en Gedragswetenschappen van het Memorial Sloan Kettering Cancer Center in New York. Breitbart is een pionier op het gebied van psycho-oncologie. Hij is

met name bekend door de ontwikkeling van de Meaning-Centered Psychotherapy (MCP), een therapievorm gericht op het behouden van zingeving bij terminale patiënten. Het grootste deel van zijn leven heeft hij gewijd aan de uitdaging die de dood vormt voor een zinvol bestaan. Het vooruitzicht van de dood geeft mensen het gevoel dat het leven zinloos is, maar het kan ook een prikkel zijn om zich bezig te houden met de zin van het bestaan.

Tijdens zijn onderzoek naar pijn en vermoeidheid bij het levenseinde werd Breitbart geconfronteerd met de vraag wat terminale patiënten ertoe dreef een voortijdig einde te willen maken aan hun leven. Hij ontdekte dat niet de fysieke pijn, maar de existentiële nood (een gevoel van zinloosheid) de oorzaak was. Patiënten worstelen met gevoelens van verlies van autonomie, een last te zijn voor anderen, hopeloosheid over de toekomst en verlies van betekenis en doel in het leven. In zijn therapie staat daarom het belang van het herontdekken van zingeving centraal (de zoektocht naar een doel, het verlangen naar betekenis), het herstellen van autonomie en keuzes en het identificeren van waarden en doelen die het bestaan betekenisvol maken. Zijn psychotherapie stimuleert een manier van denken gericht op zingeving. Onderzoek heeft aangetoond dat de therapie effectief is in het verminderen van depressieve gevoelens, wanhoop en de wens om te sterven, en bijdraagt aan een verbeterde kwaliteit van leven in de laatste levensfase. Breitbart ontwikkelde zijn zingevingstherapie in eerste instantie alleen voor terminaal zieken, maar ontwierp het later ook voor kankeroverlevenden en gezonde volwassenen.

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

Breitbart bouwt voort op de existentiële psychologie en logotherapie. Het boek van **Viktor E. Frankl**, *De zin van het bestaan*, heeft op Breitbart een diepe indruk gemaakt. Frankl's nalatenschap sluit goed aan op Breitbarts theorieën. Frankl, een Oostenrijkse psychiater en Holocaust overlevende, beschrijft in dit boek zijn ervaringen in de concentratiekampen. Hij ontdekte dat de gevangenen die een gevoel van betekenis wisten te behouden, ondanks de zware omstandigheden, meer veerkracht vertoonden. Wie een *waarom* had om voor te leven, kon vrijwel elke *hoe* doorstaan. Volgens Frankl hebben mensen 'een wil tot zingeving' en het ontdekken ervan is de 'belangrijkste motiverende kracht van mensen'.

### **BETEKENIS VINDEN IN ONDRAAGLIJK LEED**

*Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd Viktor Frankl, psychiater uit Wenen, gedeporteerd naar Auschwitz en andere concentratiekampen. Zijn ouders en broer werden vermoord en hijzelf werd dagelijks geconfronteerd met ziekte, honger en een constante dreiging van de dood. In plaats van zich te verliezen in wanhoop, vroeg hij zich af: 'Wat kan dit lijden me leren?' Frankl merkte dat gevangenen die een 'reden om te leven' hadden (een geliefde, missie of innerlijke overtuiging), het vaker overleefden. Hij richtte zich op zijn toekomstige werk als psychiater en de lessen die hij zou delen via logotherapie. Hij ontdekte dat, zelfs in extreme omstandigheden, niemand hem kon afnemen hoe hij zou reageren. Zijn geest hield Frankl actief door te reflecteren, verhalen te schrijven in zijn hoofd en medegevangenen psychologisch te ondersteunen. Deze kleine handelingen gaven structuur en houvast.*

**Levensles:** betekenisvol lijden door je pijn te transformeren en er een persoonlijke betekenis aan te

*geven. Als actieve keuze, geen passieve overgave. Kleine dagelijkse gewoonten geven mentale stabiliteit in extreme situaties.*

***"In some way, suffering ceases to be suffering at the moment it finds a meaning." – Viktor Frankl***

### **ALS JE HET LEVEN OVER MOCHT DOEN**

Stel je voor dat je aan het einde van je leven bent en terugkijkt: wat zou er dan écht toe hebben gedaan?

Nadenken over de dood dwingt ons ons leven te evalueren. De 'sterfbedtest' is een concept uit de filosofie en psychologie en wordt vaak gebruikt om te onderzoeken wat echt belangrijk is in het leven. Het is een reflectieve denkoefening die mensen helpt keuzes, prioriteiten en waarden te toetsen aan wat uiteindelijk blijvende betekenis heeft, los van alledaagse stress, oppervlakkige doelen of sociale verwachtingen.

- **Stap 1 – stel jezelf voor dat je geen tijd meer te verliezen hebt aan onbelangrijke dingen**
- **Stap 2 – reflecteer op je waarden**
  - 'Wat zou ik betreuren dat ik niet heb gedaan?'
  - 'Welke momenten of ervaringen geven mij het meest voldoening?'
  - 'Welke relaties zijn het meest belangrijk geweest in mijn leven?'
  - 'Welke persoonlijke doelen of idealen wil ik realiseren?'
- **Stap 3 – reflecteer op nalatenschap**
  - 'Hoe wil ik dat mensen zich mij herinneren? Denk in: daden, waarden en relaties.
  - 'Hoe dragen mijn huidige acties bij aan deze nalatenschap?'

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

- **Stap 4 – identificeer obstakels**

- ‘Wat weerhoudt mij ervan om deze betekenisvolle acties of waarden na te streven?’

- **Stap 5 – maak een concreet actieplan**

- Kies 1 tot 3 haalbare acties die je deze week kunt ondernemen om meer volgens je waarden te leven.

- **Stap 6 – reflecteer en evalueer**

- Wees eerlijk en diepgaand, het gaat niet over oppervlakkige wensen.
- De focus ligt op betekenisvolle acties, niet op materiële doelen.

***“Legacy is not about what we leave behind, but about the love we give and the values we live now.”***

### DE VIJF LEVENSLESSEN

*“When we honour our truth, nurture our relationships and allow ourselves to feel, we begin to live the life we won’t regret.”*

**Bronnie Ware** is een Australische verpleegkundige, auteur en spreker die vooral bekend is geworden door haar werk in de palliatieve zorg en haar boek *The Top Five Regrets of the Dying* (2009). In dit boek beschrijft ze de meest voorkomende spijtgevoelens van stervende mensen en de daaruit voortvloeiende positieve levenslessen:

1. *‘Had ik maar de moed gehad om trouw te blijven aan mezelf.’*

- **Leef trouw aan jezelf in plaats van te voldoen aan de verwachtingen van anderen.**

- Stel je dromen niet uit tot ‘later’. Authenticiteit vraagt moed. Durf het leven te leiden dat écht bij jou past.

2. *‘Had ik maar niet zo hard gewerkt.’*

- **Koester balans: werk om te leven, leef niet om te werken.**

- Tijd is je meest waardevolle bezit. Investeer in wat er werkelijk toe doet: gezondheid, liefde, aanwezigheid, innerlijke rust, samenzijn.

3. *‘Had ik maar de moed gehad om mijn gevoelens te uiten.’*

- **Spreek je waarheid, deel wat je voelt.**

- De waarheid bevrijdt je, maar vraagt om moed. Kwetsbaarheid is geen zwakte, maar een brug naar verbinding. Je waarheid spreken, geeft ruimte voor begrip, heling en liefde.

4. *‘Had ik maar meer contact met mijn vrienden onderhouden.’*

- **Koester vriendschap en verbinding.**

- Verbinding is wat ons mens maakt. Ware vriendschap geeft betekenis en steun: deel je aandacht, tijd en herinneringen.

5. *‘Had ik het mezelf maar gegund gelukkiger te zijn.’*

- **Kies bewust voor geluk.**

- Geluk niet als einddoel, maar als een keuze die je steeds opnieuw maakt. Maak onderscheid in keuzes die teveel gericht zijn op plicht of verwachting. Laat lichtheid, dankbaarheid en vreugde toe, ook als het leven niet perfect is.

Ware’s werk is een manifest voor bewust leven. Verbinding met jezelf, met anderen en met het leven. Ze benadrukt dat reflectie op sterfelijkheid kan helpen bij het herijken van waarden en het vinden van betekenis in het leven door authentiek te leven

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

en waardevolle verbindingen te creëren. Zie de levenslessen niet als waarschuwing, maar als uitnodiging om te leven met moed, (zelf)liefde en een open hart.

***“We live lives that are full of joys and suffering. And there is meaning in both joys, triumphs and tragedies. We can choose our attitudes towards suffering.”***

### **INNERLIJKE VRIJHEID**

*Tijdens de Tweede Wereldoorlog leefde Etty Hillesum in Amsterdam, totdat ze opgepakt werd en gedeporteerd naar Westerbork en later Auschwitz. Tijdens de Holocaust schreef de jonge Joodse vrouw dagelijks in haar dagboeken en brieven over haar groeiende bewustzijn: haar gevoelens, angsten en gedachten. Ze analyseerde zichzelf kritisch, maar zonder zelfmedelijden. Ze stelde zichzelf de vraag: Hoe wil ik in deze situatie zijn? Ondanks dat ze wist dat de kans op overleven extreem klein was. Ze observeerde niet alleen de verschrikkingen om haar heen, maar ook de manier waarop ze innerlijk kon reageren. Ze voelde mededogen voor haar medege-detineerden, maar ook voor de beulen. Niet uit goedkeuring, maar om haar eigen innerlijke vrijheid te behouden. Etty koos er bewust voor haar innerlijke houding niet door angst of haat te laten bepalen. In een omgeving die dat systematisch van haar weg wilde nemen, probeerde ze haar menselijkheid te behouden. Door het schrijven en de reflectie als een manier om betekenis te vinden. Haar lijden transformeerde ze door het in woorden te vatten en haar ervaringen te begrijpen in een groter menselijk perspectief. Ze zag in dat ze haar omstandigheden niet kon veranderen, maar dat ze altijd kon kiezen hoe ze erop reageerde.*

***Levenslessen:*** betekenisvol lijden begint bij een bewuste innerlijke houding en overgave aan de angst. Het gaat niet om het ontsnappen aan het lijden, maar om een bewuste houding en compassievolle keuzes, zelfs in de zwaarste omstandigheden.

***“The greatest freedom we have is the freedom to choose our attitude”***

### **DE ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS**

De zoektocht naar betekenis is een fundamenteel menselijke behoefte, net als liefde en verbondenheid. Het besef dat je leven eindig is, maakt het leven intenser, echter en waardevoller. Lijden geeft vaak nieuwe diepte, eerlijkheid en verbindingen. Pijn kan de illusie van controle vernietigen, waardoor er ruimte ontstaat voor waarheid, liefde en dankbaarheid. Want zelfs wanneer controle, gezondheid en zekerheid verdwijnen, blijft de vrijheid van onze houding bestaan. Die vrijheid van innerlijke keuze maakt waardigheid en betekenis mogelijk, zelfs in lijden. Breitbarts werk stimuleert een manier van denken die gericht is op zingeving. De lessen uit zijn onderzoek kunnen iedereen helpen om een zinvoller leven te leiden.

### **LIJDEN ALS BRON VAN BETEKENIS**

***“We cannot always control what happens to us, but we can always control who we choose to be in response.”***

Pijn, verlies en sterfelijkheid zijn onvermijdelijk. Geluk is niet het doel in het leven. Het werkelijke doel is betekenis. Betekenis is dieper en duurzamer dan geluk. Je kunt het lijden niet altijd wegnemen, maar je kunt het wel transformeren in iets betekenisvol.

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

en waardevolle verbindingen te creëren. Zie de levenslessen niet als waarschuwing, maar als uitnodiging om te leven met moed, (zelf)liefde en een open hart.

***“We live lives that are full of joys and suffering. And there is meaning in both joys, triumphs and tragedies. We can choose our attitudes towards suffering.”***

### **INNERLIJKE VRIJHEID**

*Tijdens de Tweede Wereldoorlog leefde Etty Hillesum in Amsterdam, totdat ze opgepakt werd en gedeporteerd naar Westerbork en later Auschwitz. Tijdens de Holocaust schreef de jonge Joodse vrouw dagelijks in haar dagboeken en brieven over haar groeiende bewustzijn: haar gevoelens, angsten en gedachten. Ze analyseerde zichzelf kritisch, maar zonder zelfmedelijden. Ze stelde zichzelf de vraag: Hoe wil ik in deze situatie zijn? Ondanks dat ze wist dat de kans op overleven extreem klein was. Ze observeerde niet alleen de verschrikkingen om haar heen, maar ook de manier waarop ze innerlijk kon reageren. Ze voelde mededogen voor haar medegedetineerden, maar ook voor de beulen. Niet uit goedkeuring, maar om haar eigen innerlijke vrijheid te behouden. Etty koos er bewust voor haar innerlijke houding niet door angst of haat te laten bepalen. In een omgeving die dat systematisch van haar weg wilde nemen, probeerde ze haar menselijkheid te behouden. Door het schrijven en de reflectie als een manier om betekenis te vinden. Haar lijden transformeerde ze door het in woorden te vatten en haar ervaringen te begrijpen in een groter menselijk perspectief. Ze zag in dat ze haar omstandigheden niet kon veranderen, maar dat ze altijd kon kiezen hoe ze erop reageerde.*

***Levensles:*** betekenisvol lijden begint bij een bewuste innerlijke houding en overgave aan de angst. Het gaat niet om het ontsnappen aan het lijden, maar om een bewuste houding en compassievolle keuzes, zelfs in de zwaarste omstandigheden.

***“The greatest freedom we have is the freedom to choose our attitude”***

### **DE ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS**

De zoektocht naar betekenis is een fundamenteel menselijke behoefte, net als liefde en verbondenheid. Het besef dat je leven eindig is, maakt het leven intenser, echter en waardevoller. Lijden geeft vaak nieuwe diepte, eerlijkheid en verbindingen. Pijn kan de illusie van controle vernietigen, waardoor er ruimte ontstaat voor waarheid, liefde en dankbaarheid. Want zelfs wanneer controle, gezondheid en zekerheid verdwijnen, blijft de vrijheid van onze houding bestaan. Die vrijheid van innerlijke keuze maakt waardigheid en betekenis mogelijk, zelfs in lijden. Breitbarts werk stimuleert een manier van denken die gericht is op zingeving. De lessen uit zijn onderzoek kunnen iedereen helpen om een zinvoller leven te leiden.

### **LIJDEN ALS BRON VAN BETEKENIS**

***“We cannot always control what happens to us, but we can always control who we choose to be in response.”***

Pijn, verlies en sterfelijkheid zijn onvermijdelijk. Geluk is niet het doel in het leven. Het werkelijke doel is betekenis. Betekenis is dieper en duurzamer dan geluk. Je kunt het lijden niet altijd wegnemen, maar je kunt het wel transformeren in iets betekenisvol.

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

### **BETEKENIS IS RELATIONEEL EN ACTIEF**

*“Meaning is not something you find, it is something you create. Moment by moment, through the choices you make.”*

Betekenis niet als ontdekking, maar als schepping. Een voortdurende daad van verbeelding, liefde en wilskracht.

*Hoe heeft mijn leven tot nu toe betekenis gegeven? Wat maakt dat mijn leven ertoe doet?*

Betekenis ontstaat iedere keer wanneer we handelen in overeenstemming met onze waarden: in hoe we lief hebben, luisteren, vergeven of zorg dragen. Betekenis ontstaat niet door abstracte doelen, maar creëer je steeds opnieuw, in relatie tot anderen, de wereld en jezelf. Elke keuze, handeling of houding kan betekenis bevatten: hoe je liefde geeft of ontvangt, wat je bijdraagt of creëert en je houding van waardigheid tegenover lijden.

Voor Breitbart is de diepste bron van betekenis liefde. Niet romantisch, maar existentieel: de keuze om met een open hart in de wereld te staan, zelfs in kwetsbaarheid. Liefde, zorg en mededogen zijn de tastbare vormen van zingeving.

### **DE BRONNEN VAN BETEKENIS**

#### **De drie dimensies van betekenis:**

1. **Samenhang** – het leven voelt begrijpelijk, ordelijk en niet willekeurig.
2. **Doel** – men heeft richting, iets om voor te leven.
3. **Waarde** – het gevoel ertoe te doen, waarde te hebben.

Betekenisverlies kan ontstaan wanneer ziekte of dood

bovenstaande drie bedreigt.

### **De vijf pilaren van betekenis:**

*Welke waarden verbinden jou met het leven?*

1. **Creatieve bronnen en erfenis** (jouw bijdrage aan de wereld door scheppend handelen en verbondenheid: werk, kunst, zorg, opvoeding, daden van liefde of moed)
  - *Wat laat ik na aan anderen? Welke lessen wil ik doorgeven aan anderen?*
  - *Hoe geef ik betekenis via wat ik doe of wie ik liefheb?*
2. **Ervaringsgerichte bronnen** (reflectie op schoonheid, kunst, natuur, liefde, kleine momenten van verwondering, spiritualiteit, humor)
  - *Wat raakt mij nog, zelfs nu?*
  - *Wat ervaar ik als waardevol?*
3. **Houding** (de manier waarop je omgaat met onvermijdelijk lijden of verlies)
  - *Als ik niet kan kiezen wat mij overkomt, kan ik kiezen hoe ik ermee omga.*
  - *Wat kan ik beïnvloeden?*
  - *Hoe blijf ik trouw aan mezelf?*
4. **Verbondenheid** (relaties, liefde, vriendschap, medemenselijkheid)
  - *Ik besta in relatie tot anderen.*
5. **Transcendentie of spiritualiteit** (betekenis voorbij het zelf; onderzoek van spirituele overtuigingen: geloof, natuur of het idee dat het leven deel uitmaakt van een groter geheel)
  - *Er bestaat iets dat mijn leven draagt, zelfs voorbij mijn dood.*

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

### **LEVENSVERRHAAL EN ERFENIS**

*“Our lives are stories and meaning is the story we tell ourselves about who we are and why our life matters.”*

Het vergt moed verantwoordelijkheid te nemen voor je leven. De vraag is niet: ‘Waarom overkomt mij dit?’, maar ‘Hoe kan ik hier betekenis aan geven?’. Door het stellen van open vragen die uitnodigen tot zelfreflectie kun je je identiteit (her)ontdekken. Wat zijn jouw persoonlijke geschiedenis en levensverhaal? Focus daarbij op waarden, keuzes en bijdragen, zodat er een coherent narratief ontstaat.

- Wie of wat geeft jouw leven betekenis?
- Wat zijn de belangrijkste gebeurtenissen in je leven die betekenis voor je hadden?
- Wat zou je nog willen bereiken of ervaren in je leven?
- Welke beperkingen ervaar je nu en hoe ga je ermee om?
- Wat is het belangrijkste dat je wilt nalaten?
- Wat zijn jouw waarden waarnaar je probeert te leven?
- Wanneer heb je voor jouw gevoel een ‘goed leven’ geleefd?

### **DE ROL VAN HOOP**

*“Hope is not the denial of suffering, but the courage to face it and still live meaningfully.”*

*“Hope is not about curing the body. It’s about healing the spirit.”*

Hoop is niet hetzelfde als optimisme. Hoop blijft mogelijk, ook als genezing niet meer realistisch is. Dit heet ‘shifting hope’, een verschuiving van fysieke naar

existentiële hoop. Bijvoorbeeld: hoop om een goede ouder te blijven, hoop om liefde te blijven geven, etc. Hoop is dus geen naïef geloof dat alles goedkomt, maar de moed om mens te blijven terwijl de uitkomst onzeker is.

### **BUITENGEWONE GROEI DOOR CONFRONTATIE MET STERFELIJKHEID**

*“To live meaningfully is to live in full awareness that life is finite and still choose to love, to create, to care anyway.”*

Wanneer we sterfelijkheid onder ogen zien, wordt het leven intenser. We leren dat betekenis niet iets is wat we moeten vinden, maar iets wat we voortdurend scheppen, in relatie tot de wereld en anderen. Confrontatie met de dood kan leiden tot groei; een dieper besef van wat ertoe doet, van authenticiteit en verbinding. ‘Meaning as an act of creation’: betekenis is geen vaste waarheid, maar een voortdurend handelen. De zin van het leven is geen antwoord dat we ontvangen, maar een dialoog die we aangaan, met onszelf, met anderen en met de vergankelijkheid van het bestaan.

*“Suffering is not the end of meaning. It can be the beginning of it.”*

### **VEERKRACHT IN ACTIE**

*In 1914 vertrok de Britse ontdekkingsreiziger Ernest Shackleton voor een expeditie met zijn schip, The Endurance, naar Antarctica. Al snel kwam het schip vast te zitten in het poolijs, en uiteindelijk werd het volledig verpletterd. Zijn team bevond zich maandenlang in een bevroren hel: uitputting, honger en de constante dreiging van de dood waren*

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

onderdeel van hun dagelijkse realiteit. Shackleton accepteerde dat het schip verloren was en richtte zich op het overleven van zijn bemanning. Wanhoop kreeg geen ruimte. Shackleton gebruikte de situatie als een test van karakter, leiderschap en doorzettingsvermogen. Hij hield zijn team actief betrokken met dagelijkse taken, fysieke training en duidelijke doelen. De structuur en routine gaven houvast en zorgden voor afleiding van de angst. Ook observeerde Shackleton de stemming van zijn team constant en stuurde bij waar nodig. Humor, geruststelling en kleine successen zorgden voor mentale veerkracht. Hij combineerde inventiviteit met moed om hun overleving te verzekeren. Door kalmte, zorg voor zijn team en onvermoeibare inventiviteit leidde hij zijn hele bemanning veilig uit een ogenschijnlijk hopeloze situatie. Het lijden zelf verdween niet, maar werd getransformeerd tot veerkracht en heroïsche samenwerking.

**Levensles:** betekenisvol lijden door je te richten op wat je wél kunt beïnvloeden: proactief handelen binnen je mogelijkheden, focus houden op concrete doelen en verantwoordelijkheden, en anderen meenemen in het proces. Transformeer lijden in actie en leiderschap.

***“Out of suffering have emerged the strongest souls; the most massive characters are seared with scars.”*** - Kahlil

Gibran

### **OEFENING: EIGHT PATHWAYS TO MEANING, CONNECTION AND HOPE**

De sessies van Breitbart zijn gestructureerd rond opdrachten zoals het schrijven van een ‘legacy project’ of het vertellen van je levensverhaal. Hieronder volgen acht concrete oefeningen, die je dagelijks of wekelijks kunt doen om betekenis,

verbinding of hoop te ervaren. Je kunt ze lezen, opschrijven of rustig overdenken.

#### **1. Schrijf je levensverhaal**

- Een korte samenvatting van je leven tot nu toe: hoogtepunten, moeilijke momenten, waarden die je leefde.
- Noteer momenten dat je trots was op wie je was of wat je deed.
- Reflectie: *‘Welke patronen of keuzes hebben mijn leven betekenis gegeven?’*

#### **2. Dagelijkse betekenismomenten**

- Noteer iedere dag 1 tot 3 momenten die betekenisvol waren, groot of klein.
- Dit helpt je bewust te worden van betekenis in alledaagse momenten.
- Reflectie: *‘Waarom voelde dit moment betekenisvol?’*

#### **3. Houding**

- Bij tegenslag of stress: focus op je ademhaling en pauzeer.
- Vraag jezelf bewust af: *‘Welke houding kan ik aannemen in deze situatie?’*
- Kies een houding van liefde, geduld en dankbaarheid, ondanks dat je de situatie niet kunt veranderen.

#### **4. Liefde en verbondenheid**

- Schrijf een bericht aan iemand die belangrijk voor je is (je kiest zelf of je het verstuurt).
- Beschrijf wat die persoon voor jou betekent heeft en hoe hij of zij jouw leven betekenis geeft.
- Merk op hoe verbinding je zingeving versterkt.

# THE ART OF TRUE CONNECTION

*Finding Purpose at the Edge of  
Existence*

## 5. Legacy project

- Kies een klein project dat jouw waarden en betekenis weerspiegelt.
- Voorbeelden: fotoalbum, gedicht, audio- of videoboodschap, advies voor iemand die je liefhebt.
- *‘Wat wil ik achterlaten van mezelf?’*

## 6. Ervaringen van schoonheid

- Reserveer elke dag 5-10 minuten voor iets dat je inspireert of ontroert: natuur, muziek, kunst, een wandeling.
- Observeer bewust je gevoelens en noteer hoe deze ervaringen je leven waarde geven.

## 7. Reflectie op sterfelijkheid

- Denk wekelijks na over hoe je je leven bewust en authentiek kunt leven.
- Hoe zorg je voor een diepere waardering voor het huidige moment en je keuzes?
- Vraag jezelf af: *‘Wat is écht belangrijk voor mij?’*

## 8. Hoop

- Schrijf je huidige zorgen op en reflecteer op hoe je nog steeds betekenis en hoop kunt creëren, ondanks onzekerheid.
- Bijvoorbeeld: liefde geven, creatief zijn, steun bieden, leren, je waarden naleven.
- Jouw leven doet ertoe. Je kunt vandaag nog betekenis scheppen.

*“In the end, meaning is love made visible.”*

## KORT SAMENGEVAT

Volgens de psychiater Breitbart gaat zingeving niet om het vermijden of ontkennen van lijden, maar om het herstellen van betekenis. Zingeving herontdekken in relaties, ervaringen en nalatenschap, autonomie en

keuzes over het leven hervinden, en trouw blijven aan persoonlijke waarden en doelen, ondanks lijden. Je kunt niet altijd kiezen wat je overkomt, maar je hebt de vrijheid om te kiezen hoe je reageert, hoe je ermee omgaat en welke betekenis je eraan geeft. Lijden is niet het einde van betekenis, maar kan het begin zijn van jouw nalatenschap. *‘Wat wil ik achterlaten in de wereld aan anderen?’* Niet in materiële zin, maar als erfenis van liefde, wijsheid en menselijkheid die voortleeft in anderen.

De definitie van betekenis volgens Breitbart: Een gevoel dat het leven waardevol, samenhangend en doelgericht is. Dat men op een authentieke manier leeft in overeenstemming met zijn waarden, relaties en bijdragen.

**Zingeving is altijd mogelijk, zelfs bij lijden, ziekte en dood. De mens behoudt altijd de vrijheid om betekenis te vinden door te kiezen hoe hij zich verhoudt tot wat hem overkomt, en door trouw te blijven aan zijn waarden, liefde en menselijkheid.**

## Kerntekniken:

- **Reflectieve gesprekken:** waarden, levensdoelen en relaties.
- **Levensverhaal-oefeningen:** belangrijke levensgebeurtenissen opschrijven of bespreken.
- **Identificeren van bronnen van betekenis:** creatie, ervaring, houding en nalatenschap.
- **Dagelijkse betekenis-opdrachten:** kleine acties gericht op aanwezigheid, verbinding en zingeving.
- **Cognitieve herkadering:** lijden wordt erkend en getransformeerd tot iets betekenisvol.

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *Finding Purpose at the Edge of Existence*

Met de 'sterfbedtest' als reflectieve denkoefening kun je terugkijken op je leven vanuit het einde. Wat zou je anders willen doen? Wat blijft er over als alles wegvalt? Het helpt je bewust te worden van je diepste waarden en levensdoelen en het kan gebruikt worden om je keuzes en prioriteiten te heroverwegen.

Mensen hebben aan het einde van hun leven spijt van dezelfde keuzes. Ze wisten dat ze meer tijd hadden besteed aan de pijlers van zingeving. De drie categorieën die ze noemen zijn:

- Het niet volgen van hun ware roeping.
- Dat ze hun carrières boven hun gezin gesteld hebben, waardoor ze te weinig tijd aan hun kinderen en/of partners hebben besteed.
- Te weinig aandacht gegeven aan hun vrienden.

*"Life is not measured in years, but in moments of love, connection and authenticity."*

### Extra inspiratie

- **Boek:** Bronnie Ware – Als ik het leven over mocht doen > laat zien wat mensen op hun sterfbed het meest betreuren en hoe we nu al kunnen leven met minder spijt en meer echtheid, verbinding en moed.
- **Boek:** Heidi Jansen – Werk en Zingeving > hoe werk je betekenis geeft, maar ook je gevoel van zingeving tekort kan doen.
- **Lied:** Sabrina Starke – Lean on Me
- **Ted Talk:** Bronnie Ware – Regret-Free Living > wat wij kunnen leren van de stervenden: een eerlijke en hoopvolle uitnodiging om authentiek te leven met liefde en zonder spijt.
- **Film:** *Perfect Days* > gaat over een vrouw die haar rustige, gestructureerde leven als toiletreiniger in

- Tokyo langzaam laat opbloeien, terwijl ze kleine, betekenisvolle momenten van geluk ontdekt in herhaling en eenvoud.
- **Film:** *Werk ohne Autor / Never Look Away* > gebaseerd op het leven van de Duitse kunstenaar Gerhard Richter, die via kunst trauma en oorlogservaringen transformeert in betekenis.
- **Film:** *The Diving Bell and the Butterfly* > gebaseerd op het waargebeurde verhaal van Jean-Dominique Bauby, die volledig verlamd raakt, maar via zijn gedachten en één oog leert communiceren.
- **Film:** *A Man called Otto* > een norse weduwnaar vindt opnieuw zin in zijn leven door onverwachte vriendschap.
- **Film:** *Soul* > in deze Disney- film krijgt een jazzmuzikant de kans zijn leven te herzien en leert dat betekenis niet in prestaties, maar in kleine momenten schuilt.
- **Film:** *Coco* > een animatiefilm over familie, muziek en het voortleven van liefde.
- **Film:** *Amour* > een intiem portret van een ouder koppel dat met aftakeling en sterfelijkheid wordt geconfronteerd.

*"As much as we might wish, none of us will be able to go through life without some kind of suffering. That's why it's crucial for us to learn to suffer well."* – Emily Esfahani Smith