

'Wijze lessen over geluk en zingeving.'
- de Volkskrant

EMILY ESFAHANI SMITH



DE KRACHT VAN
B E T E K E N I S

Hoe geef je zin aan je leven

Emily Esfahani Smith

DE KRACHT VAN BETEKENIS

Hoe zin te geven aan je leven

Vijfde druk

th ten have



Inhoud

Inleiding	9
1. De zin crisis	27
2. Erbij horen	51
3. Een doel hebben	81
4. Verhalen vertellen	104
5. Transcendentie	131
6. Groei	160
7. Zinculturen	191
Conclusie	219
Dankwoord	233
Noten	237
Register	263
Over de auteur	271

De zin crisis

OP EEN DAG IN DE HERFST VAN 1930 WAS DE HISTORICUS en filosoof Will Durant¹ aan het werk bij zijn huis in Lake Hill, New York. Hij harkte in de tuin de bladeren weg. Opeens stapte er een goedgeklede man op hem af. De man zei tegen Durant dat hij uit het leven zou stappen tenzij de filosoof hem 'één goede reden' gaf om te blijven.

Geschokt zocht Durant naar een antwoord dat de man een goed gevoel kon geven – maar wat hij zo gauw kon bedenken was niet erg inspirerend. 'Ik zei dat hij een baan moest zoeken, maar die had hij al. Ik zei dat hij goed moest eten, maar hij had geen honger. Hij was duidelijk niet onder de indruk van mijn argumenten.'

Durant, een schrijver en intellectueel die in 1981 op 96-jarige leeftijd overleed, is vooral bekend geworden door boeken waarmee hij de filosofie en de geschiedenis dichterbij de mensen bracht. *The Story of Philosophy*, gepubliceerd in 1926, werd een bestseller. En van de reeks *The Story of Civilization*, die hij samen met zijn vrouw Ariel Durant schreef, in de loop van veertig jaar, won deel tien over

Rousseau en de tijd van de revolutie de Pulitzer Prize. Durant stond bekend als een denker met een brede belangstelling. Hij schreef moeiteloos over literatuur, religie en politiek en ontving in 1977 een van de hoogste onderscheidingen die aan burgers wordt uitgereikt door de Amerikaanse regering, de Presidential Medal of Freedom.

Durant groeide op als katholiek, zat op een jezuïetenschool en wilde priester worden. Maar in zijn studententijd werd hij atheïst – na het lezen van de werken van Charles Darwin en Herbert Spencer. Door hun ideeën ‘verdween de erfenis van de theologie’. Na het verlies van zijn religieus geloof bleef hij jarenlang ‘piekeren’ over de zinraag, maar vond nooit een bevredigend antwoord. Als agnost en empirisch ingesteld onderzoeker ging Durant inzien dat hij er niet zeker van kon zijn wat mensen ertoe brengt om te blijven leven, zelfs als de wanhoop toeslaat. Deze wijze van zijn tijd kon geen dwingend antwoord geven aan de man die hem in 1930 bezocht en er een einde aan wilde maken – in het jaar na de beurskrach die het begin zou worden van de Grote Depressie.

Durant besloot een brief te schrijven aan de grote schrijvers, denkers en wetenschappers van zijn tijd: van Mohandas Gandhi en Mary E. Woolley tot H.L. Mencken en Edwin Arlington Robinson. Hij vroeg hoe zij zin en betekenis gaven aan hun leven in deze tumultueuze periode van de geschiedenis. ‘Wilt u uw werk voor een ogenblik neerleggen,’ zo begon Durant zijn brief, ‘en met mij meedoen aan het spel van de filosofie? Ik stel mezelf een vraag die onze generatie, misschien wel meer dan ooit tevoren, steeds weer stelt maar niet lijkt te kunnen beantwoorden: Wat is de zin of de waarde van het menselijk leven?’ Durant nam de antwoorden die hij kreeg op in een boek, *On the Meaning of Life*, dat in 1932 werd gepubliceerd.

Durant vraagt zich in zijn brief af waarom in zijn tijd zoveel mensen het gevoel hadden dat ze in een existentieel vacuüm leefden. Duizenden jaren lang had men geloofd in een transcendente

en bovennatuurlijke werkelijkheid, die bevolkt werd door goden en geesten en achter de zintuiglijke wereld van onze alledaagse ervaring ligt. Mensen voelden geregeld de aanwezigheid van deze spirituele werkelijkheid, die de gewone wereld zin gaf. Maar, zo schreef Durant, de moderne filosofie en wetenschap hebben ons laten inzien dat het geloof in zo'n wereld – die we niet kunnen zien of aanraken – op zijn best naïef is, een kwestie van bijgeloof. Dat heeft geleid tot een wijdverspreide onttovering van de wereld.

In zijn brief legt hij uit waarom het verlies van deze traditionele bronnen van zin zo tragisch is: 'Astronomen hebben ons geleerd dat de mens maar een klein stipje is in de lange geschiedenis van een ster,' zo schrijft Durant. 'Geologen hebben ons geleerd dat onze beschaving een onbestendig tussenspel is tussen de ijstijden. Biologen hebben ons geleerd dat het leven oorlog is, een strijd om het bestaan tussen individuen, groepen, naties, allianties en soorten. Historici hebben ons geleerd dat "vooruitgang" een illusie is, waarvan de glorie onvermijdelijk zal eindigen in verval. Psychologen hebben ons geleerd dat de wil en het zelf de hulpeloze instrumenten zijn van erfelijkheid en omgeving, en dat de ziel, die ooit onverwoestbaar leek, slechts een kortstondige expressie is van ons brein.' En de filosofen, die de waarheid vooral via het denken trachten te bereiken, zijn al redenerend tot het inzicht gekomen dat het leven zinloos is: 'Het leven is, in het totaalperspectief van de filosofie, een grillige ontwikkeling van menselijke insecten op aarde, een ondermaans eczeem dat spoedig zal worden uitgeroeid.'

In zijn boek vertelt Durant het verhaal van een politieagent die iemand probeert tegen te houden die zelfmoord wil plegen. Hij wil van een brug af springen. Ze raken met elkaar in gesprek. Maar uiteindelijk springen ze allebei van de brug af. Door de grote geesten van zijn tijd te schrijven probeerde Durant een antwoord te zoeken op het nihilisme van zijn tijd – een antwoord op de wanhopige vreemdeling die hij ontmoette en wiens vraag hij niet had kunnen beantwoorden. Durant smeekte de grote denkers om

een antwoord. Wat maakte hun leven zinvol – wat dreef hen, wat gaf hun inspiratie, energie, hoop en troost?

* * *

Durants vragen zijn vandaag de dag actueler dan ooit. De wanhoop en misère nemen niet alleen toe, maar zijn een plaag geworden. In de Verenigde Staten is het aantal mensen dat aan depressies lijdt sinds 1960 dramatisch gestegen.² Tussen 1988 en 2008 is het gebruik van antidepressiva toegenomen met 400 procent.³ Die getallen kunnen niet alleen maar worden verklaard door een verbetering van de gezondheidszorg. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is het aantal zelfdodingen sinds de Tweede Wereldoorlog wereldwijd gestegen met 60 procent.⁴ Sommige bevolkingsgroepen zijn extra kwetsbaar. In de Verenigde Staten is de verspreiding van suïcide onder 15- tot 24-jarigen verdriedubbeld in de tweede helft van de twintigste eeuw.⁵ In 2016 bereikte het aantal zelfdodingen het hoogste cijfer in bijna dertig jaar voor heel Amerika en voor volwassenen van middelbare leeftijd nam het vanaf 1999 toe met meer dan 40 procent.⁶ Elk jaar beroven veertigduizend Amerikanen zichzelf van het leven,⁷ en wereldwijd gaat het om een aantal van bijna een miljoen mensen.⁸

Wat is er aan de hand?

Een studie uit 2004 van Shigehiro Oishi van de University of Virginia en Ed Diener van Gallup geeft een antwoord op die vraag.⁹ Hoewel het een enorm onderzoek betrof, waarbij bijna 140.000 mensen uit 132 landen werden betrokken, waren de resultaten helder. Een paar jaar eerder hadden onderzoekers van Gallup respondenten gevraagd of ze tevreden waren met hun leven, en of ze het gevoel hadden dat hun leven betekenis had, of een doel. Oishi en Diener analyseerden de gegevens per land, en legden een verband tussen de mate van geluk en zin, en variabelen zoals volksgezondheid, suïdecijfers en andere sociale factoren.

Hun bevindingen waren verrassend. Mensen in rijkere delen van de wereld, zoals Scandinavië, bleken gelukkiger dan mensen in armere delen, zoals Afrika ten zuiden van de Sahara. Maar als mensen gevraagd werden naar zin en betekenis in hun leven, zag het resultaat er heel anders uit. Welvarende plaatsen zoals Frankrijk en Hongkong scoorden laag als het ging om zin, terwijl arme landen zoals Togo en Niger de hoogste scores noteerden, ook al behoorden de inwoners van die landen volgens hun studie tot de ongelukkigste van de wereld. Een van de meest verontrustende bevindingen betrof het aantal zelfdodingen. In de meer welvarende landen, zo bleek, lag het aantal veel hoger dan in armere landen. Het aantal zelfdodingen in Japan, waar het BNP per inwoner 34.000 dollar is, lag meer dan tweemaal zo hoog als in Sierra Leone, waar het BNP per hoofd van de bevolking 400 dollar is.¹⁰ Deze trend lijkt op het eerste gezicht onbegrijpelijk. Mensen in rijkere landen zijn meestal gelukkiger en hun levensomstandigheden zijn paradisisch vergeleken met landen als Sierra Leone, die worden geteisterd door inheemse ziekten, extreme armoede en de gevolgen van een verwoestende burgeroorlog. Wat voor reden hebben mensen in rijke landen dan om zichzelf van het leven te beroven?

De vreemde relatie tussen geluk en zelfdoding is ook bevestigd door ander onderzoek.¹¹ De gelukkigste landen zoals Denemarken en Finland hebben ook de hoogste suïdecijfers. Sommige sociale wetenschappers zijn van mening dat dit komt omdat mensen depressief worden als ze ongelukkig zijn in een land waarin zoveel anderen gelukkig lijken – andere suggereren dat de gelukscijfers vertekend zijn omdat de ongelukkigste mensen zichzelf van het leven beroven en geen deel meer uitmaken van de bevolking.

Maar het onderzoek van Oishi en Diener wijst op een andere verklaring. Toen ze de getallen nauwkeuriger analyseerden ontdekten ze een opvallende trend: het aantal gelukkige of ongelukkige mensen heeft geen voorspellende waarde inzake zelfdoding. Maar een variabele die wel relevant blijkt, is zin – of preciezer ge-

zegd, het ontbreken van zin. Landen die wat zingeving betreft het laagst scoren, zoals Japan, behoren tot de landen met de hoogste suïcidecijfers.

Het probleem waar veel van deze mensen mee kampen is hetzelfde als waarmee de man worstelde die tachtig jaar geleden Durant vroeg om een reden om te blijven leven. Hoewel zijn bestaanscondities relatief goed waren, had hij het gevoel dat het leven niet meer de moeite waard was. Vandaag de dag zijn er miljoenen mensen die zijn overtuiging delen. Vier van de tien Amerikanen hebben nooit echt een doel in hun leven kunnen ontdekken.¹² En bijna een kwart van de Amerikanen – ongeveer honderd miljoen mensen – heeft niet echt het gevoel dat hun leven zin heeft.

De oplossing voor dit probleem is natuurlijk niet dat de Verenigde Staten moeten worden zoals Sierra Leone. Moderniteit heeft haar voordelen, hoewel het leven erdoor van zijn zin kan worden beroofd. Maar hoe kunnen mensen in onze samenleving dan toch levensvervulling vinden? Als we de kloof tussen een zinvol bestaan en het moderne leven niet weten te overbruggen, zal de cultuurstroom waarin we ons bevinden grote offers blijven vragen. ‘Iedereen,’ zo schreef de godsdienstwetenschapper Huston Smith, ‘vraagt zich als het tegenzit weleens af of het zin heeft om door te gaan. Zij die concluderen dat het geen zin heeft, geven het op, door eens en voor altijd te kiezen voor de dood, of door zich stapje voor stapje over te geven aan de kaalslag die zich door de jaren heen aan hen opdringt’ – oftewel door zich over te geven aan depressie, lusteloosheid en wanhoop.¹³

Dat was ook het geval bij de beroemde Russische romanschrijver Leo Tolstoj.¹⁴ In de jaren 1870, toen hij vijftig werd, kreeg Tolstoj last van chronische depressies die zo ernstig en vermoeiend waren dat hij er een einde aan wilde maken. Zijn leven, zo concludeerde hij, was volstrekt zinloos en die gedachte vulde hem met ontzetting.

Voor een buitenstaander waren de depressies van de romanschrij-

ver merkwaardig. Want Tolstoj, een aristocraat, had alles wat zijn hart begeerde. Hij was rijk, beroemd, getrouwd en had meerdere kinderen. En zijn twee meesterwerken, *Oorlog en vrede* en *Anna Karenina*, hadden bij verschijning in 1869 en 1878 lovende recensies ontvangen. Internationaal erkend als een van de grootste schrijvers van zijn tijd twijfelde Tolstoj er niet aan dat zijn werk tot de klassiekers van de wereldliteratuur zou gaan behoren.

De meeste mensen zouden het voor minder doen. Maar op het hoogtepunt van zijn roem concludeerde Tolstoj dat deze verdiensten slechts de ornamenten waren van een zinloos leven – dat wil zeggen dat dit alles niets voor hem betekende.

In 1879 begon de wanhopige Tolstoj te schrijven aan *Mijn biecht*, een autobiografisch verslag van zijn spirituele crisis. Hij begint het boek door te vertellen hoe hij als student aan de universiteit, en later als soldaat, een losbandig leven leidde. ‘Liegen, stelen, promiscuïteit van allerlei slag, dronkenschap, geweld, moord – er was geen misdaad die ik niet heb begaan,’ schrijft hij, misschien met enige overdrijving,¹⁵ ‘maar niettemin werd ik geprezen, en mijn collega’s beschouwden me en zien me nog steeds als een betrekkelijk moreel man.’ Het was in deze periode van zijn leven dat Tolstoj begon met schrijven, gemotiveerd, zoals hij beweerde, door ‘ijdelheid, eigenbelang en trots’ – het verlangen om beroemd te worden en geld te verdienen.

Hij maakte al gauw deel uit van de literaire en intellectuele kringen van Rusland en Europa, die een seculiere kerk hadden gebouwd rond het idee van de vooruitgang. Tolstoj werd een van de aanhangers. Maar door twee dramatische gebeurtenissen ging hij de leegheid inzien van de vervolmaking van mens en maatschappij. De eerste gebeurtenis was de executie van een man, die hij meemaakte in Parijs in 1857. ‘Toen ik zag hoe het hoofd werd gescheiden van het lichaam en de plof hoorde waarmee het in de mand viel,’ zo schrijft hij, ‘begreep ik, niet met mijn intellect maar met mijn hele wezen, dat geen enkele redelijke theorie over het bestaan of de

voortgang een dergelijke daad kon rechtvaardigen.’ De tweede gebeurtenis was de zinloze dood van zijn lievelingsbroer, Nikolai, die overleed aan tuberculose. ‘Meer dan een jaar lang leed hij,’ schreef Tolstoj. ‘Hij stierf een pijnlijke dood zonder ooit begrepen te hebben waarom hij leefde en nog minder waarom hij moest sterven.’

Deze gebeurtenissen waren een grote schok voor Tolstoj, maar richtten hem niet te gronde. In 1862 was hij getrouwd en het drukke gezinsleven zorgde ervoor dat zijn vertwijfeling niet de overhand kreeg. Ook het schrijven van *Oorlog en vrede* schonk afleiding. Kort na zijn huwelijk was hij aan de roman begonnen.

Tolstoj was altijd geïnteresseerd geweest in de vraag wat het leven zin geeft. Het is een thema dat door heel zijn werk loopt. Levin, die alom wordt gezien als een autobiografisch alter ego van Tolstoj, worstelt voortdurend met dit probleem in *Anna Karenina*. Hij concludeert dat zijn leven niet zinloos is: ‘Mijn leven, mijn hele leven is, ondanks alles wat me kan overkomen, geen moment langer zinloos zoals voorheen. Het heeft een ondubbelzinnige goedheid waardoor ik de kracht heb om het te aanvaarden.’

Maar kort nadat hij *Anna Karenina* had voltooid in 1877 nam hij een veel somberder standpunt in. De zinvraag wierp bij alles wat hij deed een donkere schaduw voor zich uit. Een stem in zijn hoofd begon te vragen: Waarom? Waarom ben ik hier? Wat is het doel van alles wat ik doe? Waarom besta ik? En terwijl de jaren verstreken werd die stem steeds luider en indringender: ‘Eerder was ik druk in de weer met mijn landgoed in Samara, met de opvoeding van mijn zoon en met het schrijven van boeken,’ zo schrijft hij in *Mijn biecht*. ‘Ik wilde weten waarom ik dat alles deed.’ Elders in *Mijn biecht* stelt hij dezelfde vraag op een andere manier: ‘Wat zal er terechtkomen van alles wat ik vandaag of morgen doe? Wat komt er terecht van mijn leven? ... Waarom zou ik leven? Waarom zou ik iets wensen of iets willen doen? Of om de vraag anders te stellen: Is er een zin in mijn leven die niet ten onder zal gaan door mijn onvermijdelijk naderende dood?’ Omdat hij de vraag waar-

om hij leefde niet kon beantwoorden, concludeerde hij dat zijn leven zinloos was.

‘Goed,’ schrijft hij, ‘misschien word ik beroemder dan Gogol, Poesjkin, Shakespeare, Molière, belangrijker dan alle schrijvers op aarde – en dan?’ Tolstoj voelde zich als de schrijver van het bijbelboek Prediker, die schreef: ‘Lucht en leegte, alles is lucht en leegte. Welk voordeel heeft de mens van alles wat hij heeft verworven, al zijn moeizaam gezwoeg onder de zon? Generaties gaan, generaties komen, maar de aarde blijft altijd bestaan.’ De enige waarheid die absoluut zeker is, zo meende Tolstoj, was dat het leven eindigt met de dood en gepaard gaat met lijden en smart. Wij en alles wat we liefhebben – onze geliefden, onze prestaties, onze identiteit – het zal vergaan.

Maar uiteindelijk vond Tolstoj een weg uit zijn nihilisme. Hij zocht mensen die vrede hadden met hun bestaan op, om zo te weten te komen waar ze dat gevoel van betekenis vandaan haalden. Veel mensen in zijn eigen omgeving – de aristocratie en de literaire elite – leefden een oppervlakkig bestaan. Ze wisten niets over de zin van het leven, aldus Tolstoj. Hij stak zijn licht op buiten zijn eigen kring en ontdekte tot zijn grote verrassing dat miljoenen gewone mensen een oplossing leken te hebben voor het probleem dat hem verscheurde. Deze ‘eenvoudige mensen’ zoals Tolstoj hen noemde, de ongeletterde boeren, haalden hun zin eenvoudig uit het geloof – een geloof in God en de leer van het christendom.

Tolstoj had niets meer met religie sinds de tijd dat hij student was. Maar zijn zoektocht naar betekenis voerde hem halverwege zijn leven terug naar die wereld. Omdat hij nieuwsgierig was naar het geloof dat voor de boeren zo belangrijk was, bestudeerde hij allerlei religieuze en spirituele tradities, waaronder islam en boeddhisme. Tijdens zijn spirituele zoektocht werd hij een praktisch-christen. Zijn eerste thuis vond hij in de Russisch-Orthodoxe Kerk, maar uiteindelijk nam hij daar afstand van en leefde volgens zijn eigen versie van het christendom, dat ontdaan was van alle

dogma's. Hij wierp zich daarbij volledig op de leer van Christus uit de Bergrede.

Tolstojs definitie van 'geloof' is vaag: hij ziet het als een ten diepste irrationele 'kennis van de zin van het menselijk leven'. Wat echter duidelijk wordt, is dat hij ervan overtuigd is dat geloof een mens sterker of zelfs 'oneindig' verbindt aan dat wat boven hem uitgaat. 'Welk antwoord een gegeven geloof ons ook verschaft,' zo schrijft hij, 'elk geloofsantwoord geeft een oneindige zin aan het eindige bestaan van de mens. Een zin die niet kan worden vernietigd door lijden, gebrek en dood.' Hoewel Tolstoj niet in wonderen of de kerkelijke sacramenten geloofde, vond hij het zinvol om 'te leven zoals het door God is bedoeld', zoals een van zijn biografen het noemde – wat, volgens Tolstoj, neerkwam op een Christusachtige toewijding aan anderen, vooral de armen.

Mijn biecht was niet het einde van Tolstojs zoektocht naar zin. Hij vervolgde zijn reis in de laatste decennia van zijn leven. Hij koos voor een eenvoudige levensstijl. Hij dronk geen alcohol meer, at geen vlees en wees aristocratische titels als 'heer' en 'graaf' af. Hij leerde het schoenmakersvak, omdat hij van mening was dat handwerk heilzaam was. Hij besteedde veel tijd aan het verbeteren van de werkomstandigheden van de boeren in zijn gemeenschap, en wilde zelfs al zijn land aan de armen geven (een plan waar zijn vrouw zich hevig tegen verzette). Ook bepleitte hij progressieve ideeën zoals de afschaffing van het eigendom, pacifisme en de leer van het je niet verzetten tegen het kwaad. Met deze overtuigingen trok Tolstoj een groep leerlingen aan, die zijn leer navolgden zoals die van een goeroe.

Tegelijkertijd waren zijn laatste jaren niet gemakkelijk. Zijn poging om zinvol te leven zette alles op zijn kop. De Russische regering zag hem als een radicaal, de Russisch-Orthodoxe Kerk excommuniceerde hem en zijn huwelijk werd een bezoeking. Moe van de voortdurende ruzies met zijn vrouw en verlangend naar een meer spiritueel leven ontvluchtte hij in oktober 1910 het landgoed en

reisde per trein naar de Kaukasus. Daar hoopte hij de rest van zijn leven door te brengen in religieuze afzondering. Maar het mocht niet zo zijn: hij stierf tijdens de reis aan een longontsteking. Zijn ideeën drukten echter hun stempel op de wereld – niet alleen via zijn romans. Zijn idee om geweld niet met geweld te beantwoorden zou de politieke strijd van Gandhi beïnvloeden – die op zijn beurt weer de burgerrechtenbeweging van Martin Luther King inspireerde.

Voor Tolstoj lag de betekenis van het leven in het geloof. Maar veel mensen geloven niet meer in God. Ze hebben niets meer met religie. Anderen geloven, maar zoeken nog steeds een antwoord op hun vragen. Deze mensen hebben meer nodig dan religie. Is het mogelijk om zin te vinden in het leven zonder te geloven in iets oneindigs dat ons eindige bestaan betekenis geeft, om Tolstoj te parafaseren? Dat is voor veel mensen van nu de vraag.

Tolstoj zou, zo lijkt me, haar ontkennend hebben beantwoord. Maar misschien zijn er meer wegen naar een zinvol bestaan. Wegen die een aanvulling vormen op de wegen van de religie. Wegen die niet-gelovigen een alternatief bieden voor het geloof. Ja, misschien is het wel degelijk mogelijk om zinvol te leven, ook al besef je dat alles waar je voor werkt, alles en iedereen waar je van houdt, en alles wat je bent of hoopt te zijn – onze nalatenschap – op een dag zal verdwijnen en wordt vergeten. Dat is wat de Franse romanschrijver en filosoof Albert Camus wilde laten zien in zijn essay *De mythe van Sisyphus*.¹⁶

Het is niet verrassend dat Camus, die dit essay schreef toen hij tegen de dertig was, zich aangetrokken voelde tot de zinvraag. Anders dan Tolstoj werd hij niet geboren in een rijke familie. Zijn vader, Lucien Camus, was een boerenknecht. Zijn moeder, een halfdove en ongeletterde vrouw die Catharine heette, werkte tijdens de Eerste Wereldoorlog in een fabriek en later als schoonmaakster. Zijn ouders trouwden in 1910, het jaar waarin Tolstoj

stierf. Drie jaar later baarde Catherine haar zoon Albert in een klein kustplaatsje in Algerije, genaamd Mondovi (tegenwoordig Dréan). Toen in 1914 de Eerste Wereldoorlog uitbrak werd Lucien geronseld voor het Franse leger. Hij vocht niet lang: al na een maand raakte hij ernstig gewond bij het bloedbad van de Eerste Slag bij de Marne. Hij bezweek aan zijn verwondingen. Albert was nog geen jaar oud toen zijn vader het leven liet in de oorlog.

Ongeveer zestien jaar later was er een nieuwe tegenslag in Camus' leven. In 1930 kreeg hij te horen dat hij aan tuberculose leed, wat in de arme buurt van Algiers waar hij woonde, een doodvonnis leek. Zo werd Camus reeds als tiener gedwongen om na te denken over zijn sterfelijkheid en de fragiele en willekeurige greep die de dood op ons leven heeft. Hij las de stoïcijnse filosoof Epictetus, die veel had nagedacht over het onderwerp. 'Het is niet de dood of de pijn waar we bang voor moeten zijn,' zo schreef Epictetus, 'maar de angst voor pijn of dood.' Terwijl hij herstelde probeerde Camus zin te geven aan zijn lijden. Het voordeel van zijn ziekte, zo concludeerde hij, was dat het hem voorbereid had op het onvermijdelijke dat hem wachtte – ja, dat ons allemaal wacht.

Tegen de tijd dat hij weer naar school ging had Camus besloten dat het leven geen zin had. Een stellingname die hij uitdrukte in een autobiografisch verhaal dat hij publiceerde in een literair tijdschrift genaamd *Sud*: 'Ik heb niets meer, ik geloof nergens meer in, en het is onmogelijk om zo te leven, nu ik de moraal in mezelf heb gedood. Ik heb geen doel meer, geen reden meer om te bestaan, ik ga dood.' Hij schreef zich in aan de universiteit van Algiers. Hij ging steeds beter schrijven. Hij stelde altijd weer de zinvraag en besloot filosofie te gaan studeren. In 1936 studeerde hij af. Diezelfde herfst schreef hij in zijn dagboek dat hij een 'filosofisch werk' wilde schrijven over 'het absurde'.

Camus begon te schrijven aan het boek *De mythe van Sisyphus*, toen er opnieuw een wereldoorlog uitbrak op het continent. Hij woonde en werkte in Parijs toen de nazi's begin juni 1940 de stad

bombardeerden. Halverwege de maand marcheerden de Duitse troepen de hoofdstad binnen. Vier jaar lang viel er een donkere schaduw over Frankrijk, dat werd bezet door een totalitaire macht. Camus vluchtte een paar dagen voordat de Duitse legers arriveerden. Hij werkte aan het essay in Lyon, tijdens de bitterkoude winter van 1940 in een appartement zonder verwarming – hij schreef hele stukken met de hand met ‘blaren op zijn stijve vingers’, zoals een biograaf stelde – en voltooide het in 1941.

Camus' belangstelling voor de zinvraag was deel van een lange traditie van filosofie en literatuur, maar de tijd waarin hij leefde maakte zijn zoektocht buitengewoon dringend.¹⁷ Door de chaos van de Franse nederlaag, de lafheid van de Vichy-regering en de vroege triomfen van het fascisme in heel Europa leek de wereld zinloos en absurd. *De mythe van Sisyphus* gaat over de vraag hoe je kunt leven in zo'n wereld. 'Er bestaat slechts één serieus filosofisch probleem,' zo luidde de beroemde openingszin van Camus in zijn essay, 'en dat is zelfdoding. Oordelen of het leven wel of niet de moeite waard is, is antwoord geven op de fundamentele vraag van de filosofie.' Niemand, zo schrijft hij spitsvondig, heeft ooit zijn leven gegeven voor een ontologisch argument, een bewijs voor het bestaan van God. Maar veel mensen sterven omwille van de zinvraag: sommigen stappen uit het leven omdat ze het bestaan zinloos vinden, terwijl anderen hun levens opofferen voor hun idealen. Of het leven zin heeft is de enige vraag van levensbelang die de filosofie ooit heeft gekend en probeerde te beantwoorden. Het is de belangrijkste vraag van allemaal.

Camus zegt dat we rationele verklaringen willen voor de wereld en verlangen naar orde en eenheid. Maar de wereld is chaotisch, ongeorganiseerd en zinloos – ze kent geen 'rationeel en redelijk principe'. We vragen ons af waarom we bestaan, hoe we zijn ontstaan en met welk doel. Maar de wereld antwoordt met stilte.

We kunnen proberen om ons verlangen te stillen door de sprong te wagen naar God, religie of een transcendente bron van zin waar

we in gaan geloven. Maar als we alleen als waar erkennen waar we zeker van zijn, dan zijn er wel 'waarheden', aldus Camus, maar is er niet één enkele Waarheid. Voor Camus is het leven absurd omdat mensen onophoudelijk naar zin zoeken maar die nergens in de wereld vinden. Alles – van de grote historische gebeurtenissen tot de enorme inspanningen die we verrichten in ons eigen bestaan – lijkt zinloos. Het besef dat er geen externe bron van zin is, geen groter doel bij alles wat we doen, vervult ons met 'walging', om een uitdrukking te gebruiken van Camus' levenslange vriend, de existentialistische filosoof Jean-Paul Sartre.

Natuurlijk hoef je geen Franse existentialist te zijn – of zo je wilt een Russische schrijver – om het gewicht van het absurde op je schouders te voelen. In een show van Conan O'Brien uit 2013 beschreef de comedian Louis C.K. hoe hij de walging van Sartre, het absurde van Camus en het afgrijzen van Tolstoj uit eigen ervaring leerde kennen. Net als alle grote comedians is C.K. een filosoof die het masker draagt van een clown. 'Onder alles in je leven,' vertelde hij O'Brien, 'is er leegte – altijd weer leegte. De zekerheid dat het allemaal voor niets is en dat je er alleen voor staat. Dat weet je diep vanbinnen. En soms wordt het helder. Je kijkt even nergens naar, je zit in je auto en je zegt tegen jezelf: "O, nee toch, daar komt het weer. Dat ik alleen ben." Dan begint dat gevoel aan je te knagen. Die treurigheid. Het leven is oneindig tragisch, gewoon door er deel van te zijn.'

Toen een ontroostbare Tolstoj dit punt bereikte in zijn leven, concludeerde hij dat zelfdoding de enige redelijke ontsnappingsweg was uit de absurditeit van het bestaan. Natuurlijk koos Tolstoj uiteindelijk voor een andere weg. Hij vond zin in het geloof. Maar Camus wijst zowel geloof als zelfdoding af als oplossingen voor het probleem van de zinloosheid. Volgens Camus is het onmogelijk om te weten of God bestaat en of de overtuigingen waarin we geloven juist zijn. Daarom moeten we leren om een zinvol leven te leiden 'zonder verwijzing naar' God of geloof. En zelfdoding zou

betekenen dat we bezwijken voor de blinde krachten van een zinloze wereld. Daarmee zouden we toegeven aan het absurde, en het daarmee op een akkoordje gooien.

Het klinkt misschien nogal vreemd, maar de absurditeit van het leven hoeft volgens Camus niet noodzakelijk te leiden tot wanhoop. Het opent juist nieuwe mogelijkheden. ‘Zelfs binnen de grenzen van het nihilisme,’ zo schrijft hij, ‘is het mogelijk om wegen te vinden om het nihilisme te overstijgen.’ Nu de zin niet langer op ons drukt als een bron van buitenaf, moeten we zelf zin creëren in ons bestaan. Of zoals Sartre schreef: ‘Het leven heeft geen zin a priori ... het is aan jou om er zin aan te geven, en waarde is niets anders dan de zin die jij kiest.’¹⁸

Camus illustreert dit door zijn essay te besluiten met een ode aan de oud-Griekse held Sisyphus, die door de goden wordt veroordeeld om een zware steen de berg op te rollen, een steen die steeds weer naar beneden rolt als hij bijna boven is. Deze nutteloze taak is zijn eeuwig lot. Het is moeilijk om je een zinlozer bestaan voor te stellen dan dat van Sisyphus. Maar Camus wil dat we het leven van Sisyphus als uiterst waardevol zien. In feite is het een model voor ons eigen leven.

Volgens Camus betekent zinvol leven dat we tegenover het absurde een houding aannemen van trots verzet. Dat is wat Sisyphus doet. Sisyphus, die gestraft is voor het misleiden van de goden en aan de dood probeert te ontsnappen, klaagt niet over zijn lot en hoopt niet op een beter leven. In plaats daarvan belichaamt hij in weerwil van de goden, die hem het leven zuur maken, de drie kwaliteiten van een waardevol bestaan: rebellie, passie en vrijheid.

Elke keer als de steen de berg af rolt, moet onze held kiezen: opgeven of doorgaan. Sisyphus kiest voor de strijd. Hij aanvaardt zijn lot en neemt de afmattende taak op zich om de steen telkens weer de berg op te duwen. Hoewel hij de goden heeft getart, wordt hij meester van zijn eigen lot. ‘De steen is zijn ding,’ zegt Camus – dat is wat zijn leven zin geeft. Hoewel dat wat hij doet uitzichtsluus

lijkt, is het vol betekenis door de overwinnaarshouding waarmee hij zijn taak op zich neemt. 'De worsteling om boven te komen, is in zichzelf genoeg om het hart van een mens te vervullen. We moeten ons Sisyphus voorstellen als een gelukkig mens.'

De worsteling *in zichzelf*. Als Camus ons vraagt om ons Sisyphus voor te stellen als een gelukkig mens, heeft hij het niet over het geluk als doel op zich. Hij heeft het over de voldoening en tevredenheid die een mens ervaart als hij zich toewijdt aan een moeilijke maar waardevolle taak. Camus wil ons laten zien dat we net als Sisyphus ons leven voluit leven als we de strijd waardig aanvaarden – door zoals hij het uitdrukt in zijn aantekeningen: 'zowel de ellende als de grootsheid van het bestaan' te omarmen. Camus gaf daarbij gehoor aan de imperatief in zijn eigen leven. Terwijl hij in Parijs in de herfst van 1940 werkte aan *De mythe van Sisyphus*, schreef hij een brief aan een vriend waarin hij zijn gemoedstoestand weergaf: 'Gelukkig? Laten we het daar maar niet over hebben ... Maar ook al is mijn leven gecompliceerd, ik blijf ervan houden. Op dit moment is er geen verschil tussen mijn leven en mijn werk. Ik doe beide tegelijkertijd en met dezelfde passie.' Waar Tolstoj zin vond in het oneindige en bovennatuurlijke, vond Camus het in het eindige, in de taken van het dagelijks leven. Het motto van *De mythe van Sisyphus* is een vers van Pindarus, de oude Griekse dichter: 'O, mijn ziel, streef niet naar onsterfelijk leven, maar ga tot de grenzen van het mogelijke en put ze uit.'

In plaats van de wereld op te geven kunnen we haar ook te lijf gaan, zonder omwegen en met passie, en voor onszelf een betekenis halen uit de pijn, het verlies en de worstelingen die we doormaken. 'Wat betreft de vraag hoe we moeten leven zonder God,' zo schrijft Camus' biograaf Oliver Todd, had Camus drie antwoorden: leven, handelen en schrijven.

Voor Sisyphus was het rollen van de steen het 'ding' dat zijn leven zin gaf, voor Camus was dat het schrijven. Ieder mens, zo meende Camus, had een 'ding' nodig, een project of een doel, waar-