

WAT HET LEVEN
DE MOEITE
WAARD MAAKT

© 2026 NRC

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

Omslagontwerp NRC
Omslagillustratie Cheyenne Goudswaard
Zetwerk Wouter Eertink

ISBN 9789083629612 paperback
ISBN 9789083629650 audio
ISBN 9789083629643 ebook

NRC vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke wijze en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Voor de papieren editie van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

nrc > boeken

WAT HET LEVEN
DE MOEITE
WAARD MAAKT

*De mooiste gesprekken
over die ene grote vraag*

Ingeleid en gebundeld door
Gretha Pama en Marjoleine de Vos

Voorwoord

Vaak is het volkomen vanzelfsprekend: je leeft. Soms heb je plezier, soms tegenslag of verdriet – en verder is het meestal gewoon zoals het is. Vragen? Geen vragen.

En dan spreek je iemand, die iets vertelt over eigen werk, denkbeelden of overtuigingen en je ziet hoe het gezicht van de spreker oplicht, alsof de lichtjes aangaan. Het gesprek is gestuit op wat het voor deze persoon nu echt de moeite waard maakt, het leven.

Natuurlijk hoeft niemand zich dat de hele tijd af te vragen, en ook zonder speciale bezieling is er aan het leven genoeg te beleven. Maar op een dag stonden wij, twee *NRC*-redacteuren, bij de koffieautomaat, we raakten in gesprek en zeiden tegen elkaar dat we de mensen zo graag over hun drijfveren hoorden praten. En dat we daarover dus ook wel graag in de krant zouden willen lezen: wat is het dat voor iemand het leven de moeite waard maakt?

Want lees je dat van een ander, dan kun je je als lezer afvragen: wat maakt het leven voor mij de moeite waard. Of zoals deze persoon er tegenaan kijkt, zo wil ik er ook tegenaan kijken.

De geïnterviewden bleken opmerkelijk vaak te praten over ‘doorzetten’ en ‘volhouden’. Omdat ze marathons liepen bijvoorbeeld, en dan ligt dat wel voor de hand, maar ook omdat ze iets wilden leren, iets wilden begrijpen, iets wilden kunnen.

Actrice Malou Gorter zegt iets wat veel mensen zeggen: „Zodra ik ergens induik komt de levenslust.” En ergens induiken betekent ook: je best doen. „Wat je doet, moet je altijd met ambitie doen, vind ik. Ik heb toen ik jong was als schoonmaker gewerkt, en dat deed ik ook zo goed mogelijk. Dat zeg ik ook

tegen mijn kinderen. Want als je best niet doet is het gewoon stom.”

Hoewel er niet één antwoord is op de vraag wat het leven de moeite waard maakt, want hardlopen is iets anders dan schilderen, vluchtelingen helpen een andere opgave dan steden bouwen, zijn er wel gemeenschappelijke kenmerken.

Eén daarvan is: je ergens écht helemaal aan geven. Dat betekent ook altijd dat je moeite moet doen en vol moet houden. Het leven wordt blijkbaar meestal niet helemaal uit zichzelf de moeite waard.

Iets anders wat nogal eens in de gesprekken naar voren komt, is de behoefte om – in de wereld, de directe omgeving of in de levens van anderen – iets te veranderen.

Soms is die verandering er omwille van de schoonheid van het resultaat. Kunstschilder Maarten 't Hart, die verstilde kerkinterieurs schildert, zegt: „Dan denk je: het is hier heel mooi, maar die pilaren zouden wat dichterbij elkaar moeten staan. Soms is een bepaalde muur wel erg kaal, daar zou een nis in moeten, denk ik dan. Of: dat raam ga ik wat verplaatsen, dan zit het beter op zijn plek. Het gaat erom dat je een goed schilderij maakt, dat je vrij met je onderwerp omgaat. Anders kun je net zo goed een foto maken.”

Anderen, best veel eigenlijk, willen graag de wereld veranderen, lees verbeteren. Of ze nu rechter zijn of priester, stedenbouwkundige of acteur: ze geloven dat er dingen beter kunnen. Dat vrouwen gelijkwaardiger behandeld kunnen worden, of dat er meer solidariteit mogelijk is, dat de ruimte zo ingericht kan worden dat die meer mensen ten goede komt.

Dus misschien moet je zeggen: geloof in de mogelijkheid van verbetering, op kleine of grotere schaal. Dat is niet hetzelfde als vrijblijvend optimisme. Rechter Corinne Dettmeijer weet heel goed dat mensen ook verschrikkelijk kunnen zijn, ze heeft

heel zwarte kanten gezien. „Maar als ik dat zou projecteren op de hele mensheid, zou ik somber worden. En ik denk dat je, om dingen voor elkaar te krijgen, altijd ergens het licht moet zien.” Ze gelooft in het recht en in rechtvaardigheid, en ook dat is een woord dat veel mensen noemen. „Als het ze zou lukken om de wereld, al is het maar een klein beetje, rechtvaardiger te maken, dan zou dat hun eigen leven optillen.”

Boeddhistisch leermeester Han de Wit vindt de vraag wat het leven de moeite waard maakt ‘veel te cognitief’. Alsof je van een afstandje je leven overziet en dan eens gaat bedenken wat zoal de moeite loont. Hij denkt dat mensen, de meeste mensen, gewoon voldoening vinden in wat ze van nature doen, zoals andere mensen bijstaan. „Dat voelt goed, ja. Je geeft die steun omdat je het niet laten kunt.”

Veel van de geïnterviewden voelen zich goed als ze iets voor mensen kunnen betekenen. Priester Huub Oosterhuis merkte als jongen dat hij iets kon betekenen voor jeugdige delinquenten met wie hij tafeltenniste, filosoof en jurist Willem Keizer werkt als psychiatrisch verpleegkundige en zegt eigenlijk hetzelfde als Oosterhuis en De Wit: een eindje met de mensen op wandelen. Luisteren. Steunen. Dat geeft voldoening.

Filosofie en praktische zin, inzet en geloof, dat zijn ingrediënten van alle mogelijke antwoorden op die ene vraag die iedereen zich weleens stelt. Wat maakt het leven de moeite waard? Zeg het maar.

Gretha Pama
Marjoleine de Vos

Amsterdam 2026

Inhoud

WETENSCHAP/PSYCHOLOGIE/GEEST	15
1. <i>'Het gaat mij om wat ons tot mens maakt'</i> Cognitief psycholoog Jacob Jolij	
ZINGEVING/VROUW-ZIJN/AMBITIE	23
2. <i>'Ik wil onontkoombaar open en aanwezig zijn'</i> Actrice en zangeres Meral Polat	
DOORZETTINGSVERMOGEN/AVONTUUR/DEPRESSIE	29
3. <i>'Praten, dat vinden wij mannen moeilijk'</i> Langeafstandsloper Anton Nootenboom	
GELOOF/TROOST/HOOP	37
4. <i>'Ik hoor bij de mensen die gepakt worden'</i> Predikant Paula Irik	
GELOOF/BETEKENIS/SUCCES	45
5. <i>'Ik zou al mijn succes inruilen voor mijn oude leven'</i> Misdaadjournalist John van den Heuvel	
AVONTUUR/NATUUR/VERANDERING	53
6. <i>'Het gebaande pad is geen recept voor geluk'</i> Bioloog Arita Baaijens	
GELOOF/TROOST/COMPASSIE	61
7. <i>'Wat betekent God? Het wemelt van de goden'</i> Priester Huub Oosterhuis (overleden in 2023)	
DEPRESSIE/INSPIRATIE/VOLDOENING	69
8. <i>'Opeens besefte ik: ik kan alles maken wat ik wil'</i> Schrijver en beeldend kunstenaar Octavie Wolters	

ROUW/VERLIES/INSPIRATIE	77
9. <i>'Ik wil me niet wentelen in nostalgie'</i> Presentator Frits Spits	
VERANDERING/DOORZETTINGSVERMOGEN/LIEFDE	85
10. <i>'Ik heb onbewust toch een beetje beschermd geleefd'</i> Oud-zwemster Femke Heemskerk	
PSYCHIATRIE/FILOSOFIE/GEEST	93
11. <i>'Ik voel me op mijn gemak bij mensen die het leven niet snappen'</i> Filosoof en verpleegkundige Willem Keizer	
VERDRIET/VERTROUWEN/VERBINDING	99
12. <i>'Voor sommige mensen werkt zwijgen'</i> Klinisch psycholoog en documentairemaker Iva Bicanic	
CREATIVITEIT/INSPIRATIE/PSYCHOLOGIE	107
13. <i>'Je wilt je geborgen voelen, niet verloren'</i> Stedenbouwkundige Henk Hartzema	
STERFELIJKHEID/ANGST/ZINGEVING	115
14. <i>'De dood is een soort strenge vader: hij voedt je met harde hand op'</i> Beeldend kunstenaar en curator Babs Bakels	
ANGST/ZIEKTE/CREATIVITEIT	121
15. <i>'Ik ben bang te snel te gaan, om maar niet bij mijn gevoelens te zijn'</i> Zanger en theatermaker Reinier van Harten	
VERANDERING/VOLDOENING/NATUUR	129
16. <i>'We zijn bijziend. Kijk daarom af en toe even naar de horizon'</i> Oud-museumdirecteur en boerin Meta Knol	
DEPRESSIE/AMBITIE/LIEFDE	137
17. <i>'Ik denk soms: weet ik veel wat ik ergens van vind'</i> Zangeres Froukje Veenstra	

VERANDERING/OPTIMISME/CREATIVITEIT	145
18. <i>In elk verlangen schuilt een verlangen naar iets beters'</i> Architect Floris Alkemade	
LIEFDE/VROUW-ZIJN/VERANDERING	153
19. <i>Durven is wat het leven de moeite waard maakt'</i> Schrijver Elke Geurts	
CREATIVITEIT/INSPIRATIE/VERANDERING	161
20. <i>Alles wat ik doe, doe ik in het extreme'</i> Kunstenaar Rogier Roeters	
VERANDERING/INSPIRATIE/TEGENSLAG	169
21. <i>Ik vind het toch spannend om zichtbaar te zijn'</i> Verleden in jeugd zorg, nu muzikant Moraya Lopez	
GELOOF/MYSTIEK/INSPIRATIE	177
22. <i>Er zijn machten die me bijstaan'</i> Kunstschilder Maarten 't Hart	
RECHTVAARDIGHEID/OPTIMISME/VERBETERING	185
23. <i>'Om iets voor elkaar te krijgen, moet je altijd ergens het licht zien'</i> Kinderrechter Corinne Dettmeijer	
LEVEN EN DOOD/ZIEKTE/STERFELIJKHEID	193
24. <i>'Wat kun je zeggen als iemand niet lang meer heeft?'</i> Communicatiewetenschapper Aranka Akkermans	
EENZAAMHEID/VERVREEMDING/VERDRIET	201
25. <i>Ik geloof niet dat iemand écht geen contact wil'</i> Eenzaamheidsonderzoeker Anja Machiels	
GEEST/SPIRITUALITEIT/COMPASSIE	209
26. <i>'Om er te zijn, hoef je niet iemand te zijn. Je bent er al'</i> Boeddhistisch leraar Han de Wit	

NATUUR/MYSTIEK/BEZIELING	217
27. <i>Dan zit je buiten en is alles perfect: vogels, bloemen, de wind'</i> Kunstenaarsechtpaar Gerrit Wijngaarden en Grietje Huisman	
DOORZETTINGSVERMOGEN/GELOOF/AMBITIE	225
28. <i>Als ik haar zie lopen denk ik: ze doet het zo makkelijk'</i> Wereldkampioen sprint Nelli Cooman en haar dochter Ronéll Rosier	
AMBITIE/HOOP/INZET	233
29. <i>'Als je je best niet doet, is het gewoon stom'</i> Actrice Malou Gorter	
FILOSOFIE/SUCCES/BETEKENIS	241
30. <i>De mens is niet zo eenduidig als YouTube voorschrijft'</i> Filmmaker Floris van der Pol	
VERANDERING/VORMING/SUCCES	249
31. <i>Jij vindt het lastig dat mijn generatie het zo belangrijk is gaan vinden om gelukkig te zijn'</i> Vader Rogier (advocaat) en dochter Joosje (filmmaker) Duk	
NATUUR/OPTIMISME/VOLDOENING	257
32. <i>'Vijftig melkkoeien kennen elkaar nog, zestig niet meer'</i> Bioboer Jan Wieringa	
GELOOF/BEWUSTZIJN/SPIRITUALITEIT	265
33. <i>'De individuen die we zijn, bestaan niet zonder anderen'</i> Schrijver Bregje Hofstede	
DOORZETTINGSVERMOGEN/DISCIPLINE/SUCCES	273
34. <i>'Ik kan goed afzien. Doorgaan, ook als alles pijn doet'</i> Hardloopster Jeannine Liebrand	

BEWUSTWORDING/VERLIES/TEGENSLAG	281
35. <i>'Een kinderwens is vaak heel sterk, een soort oergevoel'</i> Actrice en filmmaker Relinde de Graaff	
IDEALISME/GEEST/OPTIMISME	287
36. <i>'Als je je te veel aanpast, raak je je eigen kern kwijt'</i> Vluchtelingenwerkers Bram Tjaden en Wendela Dijkmeester	
PSYCHIATRIE/VERBINDING/HOOP	295
37. <i>'Er is een grote rol voor verhalen in traumaverwerking'</i> Schrijver en psychotherapeut Forugh Karimi	
VERBETERING/HOOP/VERANDERING	301
38. <i>'Je kunt je leven niet helemaal afstemmen op het voorkomen van slechte dingen'</i> Presentator Anniko van Santen	
CREATIVITEIT/INSPIRATIE/AMBITIE	309
39. <i>'Geld maakt een mens niet, een mens maakt geld'</i> Parfumeur Mohammad Semhani	
Bronnen	317

1.

‘Het gaat mij om wat ons tot mens maakt’

Marjoleine de Vos

Cognitief psycholoog Jacob Jolij denkt dat de bewering ‘wij zijn ons brein’ niet vol te houden is. Volgens hem kun je wel zeggen dat bewustzijn een hersenproces is, maar er is nog niemand die kan uitleggen hoe dat werkt.

Wat is bewustzijn? Het is nergens in het brein aan te wijzen. En waarom is het er? Jacob Jolij (1979), cognitief psycholoog, afdelingshoofd van het DataLab Sociale Wetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen, schreef *Wat is bewustzijn nou eigenlijk?* waarin hij zich zulke vragen stelde. Omdat het vragen zijn die hem van kinds af aan bezighouden, zegt hij, als ik hem thuis in zijn woonplaats Engelbert opzoek. Daarom ging hij uiteindelijk psychologie studeren, omdat hij dacht dat hij dan wijzer zou worden over wat bewustzijn is.

Dat pakte anders uit.

Tijdens zijn studie merkte hij dat veel, zo niet de meeste neurowetenschappers zeggen dat het brein als geheel nu eenmaal zoiets als bewustzijn produceert. Dat is verder niet interessant. Het bewustzijn, dat is, in de woorden van zijn opleider, hersenonderzoeker Victor Lamme (schrijver van *De vrije wil bestaat niet*), een ‘babbelfox’, een kletsmaajoor die achteraf handelingen en keuzes rechtvaardigt, terwijl die handelingen en keuzes sowieso plaatsvinden. Niet iets om veel tijd aan te besteden.

Daar denkt hij anders over: „Een van de belangrijkste basis-aannames in cognitief wetenschappelijk onderzoek is dat het brein en de geest feitelijk hetzelfde zijn. *The mind is what the brain does*. Een nuttige aanname, die ons in staat stelt om binnen het huidige empirische kader onderzoek te kunnen doen. Maar je kunt je afvragen: klopt het wel?”

Jacob Jolij houdt zich bezig met vragen en verbanden die in de bètawetenschap, en zo positioneert cognitieve psychologie zich nu, niet altijd als volwaardig beschouwd worden. Hij interesseert zich voor parapsychologie en voor kwantummechanica – en voor de vraag of je daar iets aan hebt voor het begrijpen van bewustzijn. „Wie de woorden ‘kwantum’ en ‘bewustzijn’ in één zin noemt wordt meteen al met pek en veren het gebouw uitgejaagd”, zegt hij lachend.

„Het parapsychologische onderzoek dat ik in mijn boek beschrijf, is in de kern volwaardige wetenschap. Je onderzoekt bijvoorbeeld of een keuze van een deelnemer sterker dan je zou verwachten correspondeert met een toevalsproces. Als dat zo zou zijn, zou die keuze, het bewustzijn van de deelnemer, dat toevalsproces beïnvloeden. Volgens de meeste mensen kan dat helemaal niet. In sceptische kringen wordt er dan al snel op de man gespeeld: als jij zulke dingen serieus neemt, ben je als wetenschapper niet serieus te nemen.”

Nu is het niet onterecht om met enige scepsis naar zulk soort onderzoek te kijken, zegt Jacob Jolij. Hij noemt Pim van Lommel en Rupert Sheldrake en andere beoefenaars van ‘niet-materialistisch onderzoek’ en zucht: „Wat dáár af en toe beweerd wordt...”

In academische kringen ligt de bewering dat wij misschien niet ons brein zijn, dat bewustzijn iets interessants is, dus gevoelig. Zelfs als iemand, zoals hij doet, steeds duidelijk laat zien dat hij alleen geïnteresseerd is in toetsbare beweringen.

„Ik denk dat mijn omgeving tot mijn zeventiende verwacht heeft dat ik natuur- of sterrenkunde zou gaan studeren”, zegt hij. „Een manier om je als puber te verzetten is om dat dan maar eens níet te doen. En een van de dingen die ik echt heel leuk vond, was het nadenken over bewustzijn. Het idee dat bewustzijn uit de hersenen komt, is bij mij nooit in de basis beland.”

Het is leuk om een beetje dwars te zijn

Waarom niet?

„Ik heb daar een wetenschapsfilosofisch probleem mee, maar ook een persoonlijk probleem. Met dat persoonlijke is het uiteraard begonnen. Het idee dat bewustzijn iets bijzonders is en dat je geest iets bijzonders is, zat er bij mij al heel jong in. Ik schrijf in mijn boek over een practicumbegeleider die zegt: ‘ach bewustzijn dat is niet zo bijzonder, dat zijn gewoon een paar hersencelletjes die wat doen’ – dat gevoel van diep fundamenteel beledigd zijn, ‘dat kán niet waar zijn’, dat gevoel is eigenlijk altijd gebleven.”

En dat beledigd zijn, wat is dat dan?

„Je kunt toch niet de complexiteit van wat je bent als mens, en de betekenis die alles heeft in de wereld, platslaan tot het bewegen van moleculen in pak ’m beet 1.400 gram hersenmassa? Dat is zo’n enorme reductie.”

„Later pas zag ik dat er vanuit meer wetenschapsfilosofisch oogpunt ook wel wat is aan te merken op dat idee van ‘wij zijn ons brein’. Je kunt wel zeggen ‘bewustzijn is een hersenproces’, maar er is nog niemand die kan uitleggen hoe dat dan precies werkt. Er zijn voorstellen en ideeën, maar het blijft uiteindelijk altijd een beschrijving van het type: ‘als het brein X doet volgt bewustzijnservaring Y’. Dat is niet noodzakelijkerwijs een oorzakelijk verband. Waarom een bepaald biologisch of een natuur-

kundig proces in het ene geval tot een bewuste ervaring leidt en in het andere geval niet, dat snappen we niet. Er zijn mensen die zeggen: maar er is ook niets aan te snappen, neem het nu maar gewoon aan.”

Zo kun je veel vragen afdoen.

„Dat is voor mij een belangrijke reden om verder te kijken. Ik denk namelijk niet dat het klopt.”

Nu klinkt hij heel verheugd. Lachend: „En dat vind ik hartstikke leuk!”

Hij legt uit dat voor veel mensen die zich met tegendraads onderzoek bezighouden juist het tegendraadse een drijfveer is. Een beetje reuring in de tent brengen.

En wat klopt er dan niet volgens hem?

„Ik heb de volgende vergelijking bedacht. Denk aan licht dat door een glas-in-loodraam valt. Dan krijg je een kleurenschouwspel op de vloer. Dat kleurenschouwspel is wat we ervaren als bewustzijn. Het glas-in-loodraam is het brein. Als je dat een beetje goed bestudeert, begrijp je ook wat daar op de grond gebeurt. Maar zonder licht dat door dat raam valt, heb je dat kleurenspel niet, is er geen bewustzijn. Hersenwetenschappers bestuderen dat glas-in-loodraam, ze kunnen dus vertellen wat er in je hersens gebeurt en waarom, ze kunnen ook iets aan de toestand van het brein veranderen en kijk: een ander vlekje op de grond.”

Twijfel aan je eigen geloof maakt het leven interessant

Maar de vraag blijft: waar komt dat licht vandaan?

„Ja. De hersenwetenschap zegt nu: bewustzijn is een eigenschap die ontstaat als een systeem maar ingewikkeld genoeg wordt. Als je een computer zou kunnen bouwen die net zo inge-

wikkeld is als de hersenen zou die ook bewustzijn hebben.”

Wat wordt dan bedoeld met ‘bewustzijn’?

„Bewustzijn is voor mij de ervaring an sich. We zitten hier aan tafel en er ligt een banaan op die fruitschaal. Als ik die banaan zie, omdat er lichtdeeltjes op die banaan afketsen die op mijn netvlies terechtkomen, dan triggert dat een hele cascade aan reacties in hersencellen, die kan ik in principe allemaal nameten tot in de gebieden in mijn brein aan toe die herkennen dat dat een banaan is. Maar ik heb ook de ervaring van het zien van een banaan. Dat is voor mij bewustzijn.”

Of een wezen dat heeft, kun je alleen weten als je ermee kunt praten.

„Als je mensen gaat vragen wat ze waargenomen hebben, heb je direct het probleem dat je niet alleen bewustzijn meet, maar ook het hele rapportagesysteem, met dingen als aandacht, intelligentie, verbalisatievermogen, geheugen, noem maar op. Victor Lamme heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan het bewustzijnsonderzoek door juist te kijken naar wat er gebeurt als we bewustzijn willen meten zonder dat we met mensen praten. Zijn oplossing daarvoor was vrij radicaal: we gaan gewoon hersenactiviteit meten, en dat is dan bewustzijn.”

Maar als het nu eens waar zou zijn, het komt vast te staan: wij zijn ons brein.

„Oe! Dan zou ik wel teleurgesteld zijn. Dan blijft bewustzijn bestaan, maar het is wel heel beperkend voor zaken als vrije wil, keuzevrijheid, betekenis...”

Behalve als je zegt: betekenis, ach, dat hoort nu eenmaal bij bewustzijn. Zoals Victor Lamme zegt: bewustzijn is gewoon gebabbel achteraf.

„Dat doet me denken aan een sciencefictionverhaal van Ted Chiang: er komt een apparaatje op de markt dat hersenactiviteit kan meten en feilloos kan voorspellen wat iemand de volgende