

Een zinvol leven

Een zinvol leven

Een filosofisch perspectief

E.J.N. Holstein

Reflectera

Een zinvol leven: een filosofisch perspectief

© 2020 Reflectera, Barendrecht

Auteur: E.J.N. Holstein

www.reflectera.nl

Afbeelding omslag: Pixabay/Andrea de Visser

Druk: Brave New Books

NUR 730

ISBN 9789402129922

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Een pessimist is een mens, die met angst en weemoed ziet hoe zijn dagkalender, waarvan hij dagelijks een blad scheurt, steeds dunner wordt. Maar de mens die de problemen van het leven actief het hoofd biedt, zal op de achterzijde van ieder afgescheurd kalenderblad enige dagboek aantekeningen maken, alvorens het zorgvuldig op te bergen bij de voorgaande. Trots en blij zal hij terugzien op de schat aan ervaringen, die in deze aantekeningen zijn vastgelegd, op het volle rijke leven dat hij reeds heeft geleefd.¹

Viktor E. Frankl

Inhoudsopgave

Inleiding	5
-----------------	---

Deel 1: Introductie in de zin van het leven

1. De vraag der vragen	11
2. Waarom mensen zich de vraag naar zin stellen	23
3. Wat voor antwoord mogen we verwachten?	36

Deel 2: Filosofische theorieën over zin

4. Supernaturalisme	47
5. Nihilisme	57
6. Teleologie	69
7. Objectivisme	76
8. Subjectivisme	84
9. Intersubjectivisme	94
10. Hybride theorieën	102
11. Een leven op zin beoordelen	110

Deel 3: Een leven in context

Een leven in context	117
12. God	119
13. Een leven na de dood	126
14. Het universum	130

15. De natuurlijke wereld	137
16. De menselijke wereld	143
17. Persoonlijke gesitueerdheid	150

Deel 4: De inhoud van een leven

De inhoud van een leven	155
18. Geloof	157
19. Plezier, genot en geluk	164
20. Doelen	170
21. Waarden	176
22. Relaties	183
23. Het grootbrengen van kinderen	194
24. Werk	200
25. Spel	209
26. Persoonlijke ontwikkeling	218
27. Moreel handelen	226
28. Het alledaagse leven	232
29. Omgaan met ellendige gebeurtenissen	236

Deel 5: De structuur van een leven

De structuur van een leven	245
30. De constructie van een levensverhaal	247
31. De ontwikkeling van een persoonlijke mythe	254
32. Narratieve waarden en identiteiten	264
33. Het leven van Jeanne Calment	270
34. Het leven van dieren	280

Deel 6: Eindigheid en oneindigheid

35. Het onvermijdelijke einde	285
36. Bijna-doodervaringen.....	289
37. After Life	293
38. De eeuwige wederkeer.....	295
39. De dood als optie	297

Conclusie

40. Gokken op zin	303
-------------------------	-----

Noten, geraadpleegde bronnen, index

Noten	307
Geraadpleegde bronnen	319
Index.....	331

Inleiding

Op een dag reed een taxichauffeur filosoof Bertrand Russell (1872-1970) naar zijn plaats van bestemming. Russell was in die dagen een beroemdheid. De taxichauffeur greep dan ook zijn kans en stelde Russell de vraag waarover al zoveel mensen zich het hoofd hebben gebroken: "Wat is de zin van het leven?" Russell voelde zich overrompeld door de vraag en moest de taxichauffeur een antwoord schuldig blijven, iets dat de taxichauffeur verontwaardigde, zo vertelde hij de volgende dag aan een andere beroemde klant, de dichter T.S. Eliot van wie deze anekdote afkomstig is. Ook toen een collega-filosoof, die bezig was met het schrijven van een boek over de zin van het leven, de vraag aan Russell voorlegde, had hij slechts een kort antwoord: "Tenzij je het bestaan van God veronderstelt, is de vraag naar de zin van het leven een betekenisloze vraag."¹

God, een wereld achter deze wereld, een leven na de dood: dat is waar de meeste mensen de vraag 'Wat is de zin van het leven?' mee associëren. Er is echter ook een andere interpretatie van de vraag naar zin mogelijk. In plaats van te vragen naar de zin *van* het leven kunnen we ook vragen naar de zin *in* het leven of de zinvolheid van een leven: naar de activiteiten, ervaringen en relaties die het leven van een mens de moeite waard maken. Dit is hoe de meeste filosofen de vraag naar zin vandaag de dag benaderen. Het was ook de weg die Russell insloeg. Hij zag het realiseren van menselijke idealen in een goddeloos universum als een manier om ons leven zin te geven. Ook zonder het bestaan van God te veronderstellen, valt er dus iets over de zin van het leven te zeggen.

Het doel van dit boek is om jou, de lezer, handvatten aan te reiken om je eigen leven op zin te onderzoeken. Het boek bestaat uit zes delen. In deel 1 'Introductie in de zin van het leven' zal de vraag 'Wat is de zin van het leven?' aan een grondige analyse worden onderworpen. Hoe gebruiken we de woorden 'zin' en 'leven' in alledaagse situaties? Onder welke omstandigheden stellen mensen zich de vraag naar zin? Welke methodes

zijn er om de vraag te beantwoorden? Wat voor antwoord mogen we überhaupt verwachten? In deel 2 'Filosofische theorieën over zin' komen verschillende theorieën over de zin van het leven aan bod. Waarschijnlijk herken je in deze theorieën enkele van je eigen intuïties en ideeën over wat het leven zinvol maakt. In deel 3, 4 en 5 lees je meer over de drie invalshoeken die we kunnen innemen als we meer willen weten over de zin van/zin in ons leven. Ten eerste kunnen we meer inzicht krijgen in de zin van ons leven door ons leven in een bredere context te plaatsen: de verschillende sociale groepen waarvan we deel uitmaken, de cultuur waarin we zijn opgegroeid, het universum dat door evolutie is ontstaan, een plan van God of een leven na de dood. Ten tweede heeft het leven van ieder mens een bepaalde inhoud. We ondernemen activiteiten, streven doelen na, maken keuzes, gaan relaties aan en moeten omgaan met de gebeurtenissen die ons overkomen. Ten derde kunnen we naar de structuur van een leven kijken, naar de samenhang tussen de verschillende delen die een leven een zinvolle inhoud geven en de volgorde waarin gebeurtenissen plaatsvinden. Over de meeste levens is een samenhangend verhaal te vertellen waarin een rode draad te onderscheiden is. In deel 6 'Eindigheid en oneindigheid' wordt dieper ingegaan op de relatie tussen de dood en de zin van het leven. Er is aandacht voor het fenomeen van de bijna-doodervaring en de mogelijkheid dat de dood op een dag door technologische ontwikkelingen een optie in plaats van een onvermijdelijkheid is.

Aan het einde van ieder hoofdstuk tref je een aantal reflectievragen die je helpen meer inzicht te krijgen in de zin van je leven. De reflectievragen aan het einde van deze inleiding dienen om je eigen ideeën en intuïties over de zin van het leven te verkennen. Deze ideeën zul je verder verfijnen aan de hand van de theorieën over zin die in dit boek aan de orde komen.

Ter reflectie

De volgende vragen zijn bedoeld om meer inzicht te krijgen in hoe je op dit moment over de zin van het leven denkt. Neem uitgebreid de tijd om de vragen te beantwoorden.

1. Heb je weleens met iemand een gesprek over de zin van het leven gevoerd? Zo ja, hoe was dat? Als je hier nog nooit serieus met iemand over hebt gesproken, waarom denk je dat dit onderwerp nooit ter sprake is gekomen?

2. Wat geeft je leven op dit moment zin?
3. In hoeverre denk je dat de zin van jouw leven verschilt van de zin van het leven van andere mensen?
4. Denk je dat zin door een hogere macht aan het leven is gegeven of dat mensen zelf zin aan hun leven geven? Waarom denk je dat?
5. Is er weleens iets in je leven gebeurd dat je zag als een teken van hogerhand?
6. Op welke momenten in je leven dacht je veel na over de zin van alles?
7. Is er iemand in je omgeving van wie je vindt dat hij of zij een zinvoller leven leidt dan jij? Wat maakt zijn of haar leven volgens jou zinvoller dan je eigen leven?
8. Is er iemand in je omgeving van wie je vindt dat hij of zij een minder zinvol leven leidt dan jij? Wat maakt zijn of haar leven volgens jou minder zinvol?
9. Wanneer zou het leven geen zin meer voor je hebben?
10. Denk je dat er één ultieme zin van het leven is of dat een leven op verschillende manieren zin kan hebben? Leg uit waarom je dat denkt.
11. Zou je leven denk je nog steeds zin hebben als je onsterfelijk was?
12. Op welke momenten in het verleden had je het gevoel dat je leven geen zin had?
13. Wat is voor jou het allerbelangrijkste in het leven?
14. Denk je dat het leven van planten en dieren zin heeft? Zo ja, wat is die zin dan volgens jou?
15. Wat waren de meest zinvolle gebeurtenissen in je leven tot nu toe?
16. Van welke betekenis is jouw leven denk je voor andere mensen?

17. Denk je dat er een leven na de dood is?
18. Hoe kijk je terug op je leven tot nu toe?
19. Welke verwachtingen heb je van de toekomst?
20. Is er weleens iets in je leven gebeurd dat je op dat moment als zinloos zag, maar dat achteraf zinvol bleek te zijn?
21. Wat vind je onzinnig om te doen?
22. Welke keuzes zijn bepalend geweest voor je levensloop?
23. Welke gebeurtenissen die in je leven hebben plaatsgevonden, kan je nog steeds niet goed plaatsen?
24. Welke mensen geven je leven zin?
25. Hoe zou je aan een kind van zeven uitleggen wat er met de uitdrukking 'de zin van het leven' wordt bedoeld?

Deel 1

Introductie in

de zin van het leven

1

De vraag der vragen

Mensen die weinig of niets over filosofie weten, denken dat nadenken over de zin van het leven de voornaamste bezigheid van filosofen is. Dat zou het eigenlijk wel moeten zijn, aangezien de vraag naar zin zo'n belangrijke vraag voor mensen is. Filosofen hebben de vraag naar zin echter lange tijd genegeerd en ook nu is het slechts een select gezelschap van academische filosofen dat zich met dit onderwerp bezighoudt. Het is aan deze groep filosofen te danken dat het aantal publicaties over de zin van het leven sinds het jaar 2000 is toegenomen. Met name de studies *Meaning in Life and Why it Matters* (2010) van Susan Wolf en *Meaning in Life: An Analytic Study* (2013) van Thaddeus Metz hebben een grote bijdrage geleverd aan het filosofische onderzoek naar de zin van het leven, onderzoek waar ook het grote publiek baat bij heeft.

Filosofen die zich bezighouden met de vraag wat de zin van het leven is, proberen te achterhalen wat de noodzakelijke en voldoende voorwaarden zijn om een leven zinvol te noemen. Is het bestaan van God noodzakelijk? Is een leven alleen zinvol als het een moreel leven is of kan ook het leven van een immorele persoon zin hebben? Heeft het leven van een groot wetenschapper of kunstenaar nog steeds zin als deze persoon zelf vindt dat zijn of haar leven zinloos is? Een andere taak die filosofen op zich nemen, is het analyseren van de vraag 'Wat is de zin van het leven?' Wat willen we precies weten als we deze vraag stellen? Is het een vraag die te beantwoorden is of moet zij in andere bewoordingen worden gesteld om van een antwoord te kunnen worden voorzien?

De vraag 'Wat is de zin van het leven?' is een belangrijke vraag, maar ook een vage vraag. Er zijn meerdere interpretaties van de vraag mogelijk en soms stellen mensen zich de vraag naar zin in andere bewoordingen, zoals 'Waartoe zijn wij op aarde?' of 'Waar is het allemaal goed voor?' Om de vraag naar zin zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden, is het dan ook

van belang om helder te krijgen welke betekenissen de vraag zoal heeft. Wat willen we precies weten als we de vraag stellen wat de zin van het leven is?

Verborgene aannames

De vraag 'Wat is de zin van het leven?' is volgens sommige filosofen te vergelijken met een vraag als 'Wie is de keizer van New York?' of 'Wanneer ben je gestopt met het mishandelen van je partner?' Dit zijn zogenaamde geladen vragen, dat wil zeggen vragen die één of meerdere aannames in zich dragen en al een antwoord suggereren, namelijk dat New York een keizer heeft of dat je je partner mishandelde, maar daar nu mee bent gestopt.¹ De verborgene aanname in de vraag 'Wat is de zin van het leven?' is dat het leven zin heeft en dat dit één ultieme zin is: dé zin. Maar is dat wel zo? Misschien heeft het leven op verschillende manieren zin of juist geen zin.

Als we één of meerdere woorden in de vraag 'Wat is de zin van het leven?' veranderen of weglaten, dan zien we hoeveel vooronderstellingen in de vraag besloten liggen:

- ❖ Wat zijn de zinnen van het leven? Deze formulering laat de mogelijkheid open dat het leven op verschillende manieren zin heeft en niet slechts op één enkele wijze.
- ❖ Wie is de zin van het leven? Bijvoorbeeld God of de mensen van wie ik hou.
- ❖ Wat is de zin van leven? 'Leven' als zelfstandig naamwoord suggereert dat het leven een ding met bepaalde eigenschappen is. We kunnen 'leven' echter ook als een werkwoord gebruiken. Leven is een activiteit, een proces, iets dat aan verandering onderhevig is.
- ❖ Wanneer is er zin in het leven? 'De zin van het leven' veronderstelt dat zin afhangt van iets buiten het leven zelf, maar het kan ook zo zijn dat zin gaandeweg in het leven ontstaat door het ondernemen van bepaalde activiteiten.
- ❖ Wie beleeft zin in het leven? Is zin iets typisch menselijks of ervaren ook dieren zin? Wie een kat met een glimlach om de lippen in een zonnige vensterbank ziet liggen, zou zeggen van wel.

- ❖ Wanneer heb ik zin in het leven? We ervaren op sommige momenten meer zin in ons leven dan op andere momenten. Er zijn periodes in je leven dat je niet lekker in je vel zit of ellendige gebeurtenissen meemaakt, waardoor je weinig levenslust hebt.
- ❖ Wat is de zin van mijn leven? De vraag wat de zin van mijn leven is, is concreter dan de vraag 'Wat is de zin van het leven?', want wat bedoelen we precies met 'het leven'?

'Zin' en 'leven'

Een belangrijk gereedschap van filosofen om filosofische problemen te ontrafelen, is conceptuele analyse. Wat bedoelen we met woorden als 'rechtvaardigheid', 'waarheid' en 'zin'? Waar verwijzen deze woorden naar?

De Oostenrijks-Britse filosoof Ludwig Wittgenstein (1889-1951) schreef in de loopgraven van de Eerste Wereldoorlog zijn eerste meesterwerk: *Tractatus Logico-Philosophicus*. In dit werk verdedigt hij de stelling dat er een één-op-één-relatie is tussen woorden en objecten in de wereld. De betekenis van een woord hangt af van het object waarnaar het verwijst. De grammaticale relaties in een zin representeren hoe objecten in de wereld zich tot elkaar verhouden. Een voorbeeld van zo'n zin is: 'De blauwe auto staat op de parkeerplaats voor het grote witte huis.' De totaliteit van al dit soort uitspraken beschrijft de feitelijke stand van zaken in de wereld. Een probleem met deze theorie van Wittgenstein is dat er niets te zeggen valt over zaken als goedheid, schoonheid, rechtvaardigheid en zin. Dit zijn immers fenomenen die we niet, zoals een blauwe auto, parkeerplaats of groot wit huis, rechtstreeks in de wereld kunnen aanwijzen. Goedheid, schoonheid, rechtvaardigheid en zin zijn echter van groot belang voor mensen. Wittgenstein erkende dit en kwam later in zijn leven dan ook terug op zijn eerdere theorie over taal. In zijn boek *Philosophical Investigations* neemt hij afstand van het idee dat er een één-op-één-relatie is tussen woorden en de dingen in de wereld. Het woord 'tralala' in een liedje bijvoorbeeld verwijst nergens naar. De betekenis van een woord hangt volgens de latere Wittgenstein af van hoe we een woord gebruiken in een bepaalde situatie. Wittgenstein noemt dit 'taalspelen'. Er zijn verschillende taalspelen: beschrijven, vragen stellen, speculeren, een verhaal vertellen, zingen, grapjes maken, uiting geven aan een emotie...²

Ook de betekenis van de vraag 'Wat is de zin van het leven?' is beter te begrijpen door te analyseren hoe we de woorden 'zin' en 'leven' in alledaagse situaties gebruiken.

'Zin'

Het woord 'zin' heeft verschillende betekenissen. 'Zin' verwijst allereerst naar het vermogen om waar te nemen, naar de zinnelijke aspecten van het leven. 'Deze chocolaatjes strelen mijn zinnen', zeggen we bijvoorbeeld. Het leven voelt als zinvol wanneer je omgeving je zintuigen op een aangename manier prikkelt: het leven heeft geur, kleur en smaak. Muziek of een mooi landschap geven ons een gevoel van zin en we beoordelen ons leven over het algemeen als zinvoller op dagen dat de zon schijnt dan op regenachtige dagen. Iemand die in een weinig stimulerende omgeving verkeert, kan het gevoel krijgen dat zijn of haar leven zinloos is. Anderzijds kunnen ook stresssituaties, waarbij de zintuigen voortdurend op scherp staan, een gevoel van zin aantasten: het wordt je allemaal te veel. Zin door prikkeling van de zintuigen ervaren we vooral in de kindertijd. In deze periode verstaan we de kunst van het in het heden leven het beste. We hebben nog maar weinig zelfbewustzijn en zijn nog niet belast met de zorgen die volwassenen hebben. Zin door prikkeling van de zintuigen is ook een vorm van zin die dieren ervaren.

Een tweede betekenis van 'zin' die dicht in de buurt ligt van de eerste betekenis is 'lust', 'trek' of 'begeerte'. Je kunt zin hebben in je vakantie, in seks, een warm bad of het leven over het algemeen. Als je zin in het leven hebt, dan voel je je gemotiveerd. Je hebt een reden om 's morgens je bed uit te komen.

Deze motivatie ontbreekt als je zegt dat je nergens zin in hebt of iets onzinnig vindt om te doen. Er zijn betere manieren om je tijd te besteden. Je vindt een activiteit niet de moeite van de inspanning waard en het is je een raadsel welk doel het dient. Dit is de derde betekenis van het woord 'zin': nut, doel, functie, reden of bedoeling. We vinden het zinvol om kinderen groot te brengen of een opleiding te volgen. Het zijn activiteiten die ergens toe leiden en ons een trots of blij gevoel geven. We vinden het daarentegen zinloos als iemand zomaar op straat in elkaar wordt geslagen. Het dient geen hoger doel, is onredelijk en ondergraaft de stabiliteit van de samenleving.

Het vermogen om zintuiglijk waar te nemen, hebben mensen met dieren gemeen. Ook hebben dieren motivaties in de vorm van instincten. Een capaciteit die als typisch menselijk wordt gezien, is het vermogen tot redelijk nadenken. Met de woorden 'bij zinnen zijn' bedoelen we dat iemand volledig bij bewustzijn is, bij het volle verstand en voor rede vatbaar. Ook uitdrukkingen als 'je zinnen verzetten', 'op wraak zinnen', 'bezint eer gij begint' of 'je verzint er maar wat op' verwijzen naar het denkvermogen van mensen. We kunnen ons over van alles en nog wat voorstellingen maken: we kunnen anticiperen op gebeurtenissen in de toekomst, terugdenken aan ervaringen in het verleden en afwegen tot welke actie we in het heden overgaan.

Met het woord 'zin' geven we ook aan dat iemand op een bepaalde manier op de wereld is georiënteerd of ergens gevoel voor heeft. Iemand met gemeenschapszin stelt het belang van de samenleving voorop en een vrijzinnige persoon houdt er liberale opvattingen op na. Iemand kan spaarzin hebben of kunstzinnig zijn aangelegd en wie 'geen kwaad in de zin heeft' toont zich welwillend tegenover anderen.

Naast redelijk nadenken is ook taalgebruik een vermogen waardoor mensen zich van dieren onderscheiden. Een zin is een grammaticale constructie, een groep bij elkaar horende woorden, waarmee we uiting geven aan wat we denken, willen of voelen. Zinnen vormen ons levensverhaal en soms hebben de woorden die je spreekt of anderen tegen jou spreken, gevolgen voor je levensloop. Je kunt je getroost voelen door de woorden van anderen, maar anderen kunnen je ook met een paar woorden de ogen openen. Er zijn zinnen die daadwerkelijk iets in je leven veranderen, zoals 'Hierbij verklaar ik u man en vrouw' of 'Ik veroordeel u tot een gevangenisstraf van vijf jaar.'³ Wie naar de zin van het leven vraagt, verwacht wellicht een antwoord dat in één zin is samen te vatten, zoals 'Alles is liefde.'

Woorden betekenen iets en kunnen zinnig of onzinnig zijn. Zinnige woorden zijn logisch en begrijpelijk. Ze slaan ergens op en het is duidelijk wat een taalgebruiker ermee bedoelt. Net als taaluitingen kunnen we ook iemands leven interpreteren op samenhang en begrijpelijkheid. Je probeert met je woorden iets aan anderen te communiceren en maakt, bewust of onbewust, ook door je manier van leven iets aan anderen kenbaar, namelijk waar je waarde aan hecht. We gaan ervan uit dat wat anderen

met hun leven doen, ook voor hen van waarde en betekenis is en dat zij niet zomaar iets doen.

Je leven betekent in ieder geval iets voor jezelf en is ook van waarde voor enkele mensen in je naaste omgeving. Sommige mensen hebben het geluk dat hun bestaan van grote betekenis is voor de mensheid, zoals Socrates, Ludwig van Beethoven of Marie Curie. De grote vraag is of het leven van mensen ook van betekenis is in relatie tot het universum.

'Leven'

Ook het woord 'leven' heeft meerdere betekenissen. Als een biologielerares tijdens haar lessen over 'leven' spreekt, dan bedoelt zij daarmee doorgaans een reeks chemische en fysische processen binnen een organisme, zoals stofwisseling, beweging en groei, die tot doel hebben een organisme in een veranderende omgeving te laten standhouden. Leven is een eigenschap die mensen, dieren, planten en micro-organismen gemeen hebben. Stenen en machines bestaan wel, maar leven niet.

Toch verwijzen we soms met het woord 'leven' naar het levenloze. 'Het leven' heeft dan een meer algemene betekenis: 'bestaan', 'existentie' of 'zijn'. Het gebeurt regelmatig dat we spreken over het leven van dingen die niet leven, maar alleen bestaan. We zeggen bijvoorbeeld dat een wasmachine een gemiddelde levensduur van zes jaar heeft of dat een relatie of onderneming geen lang leven was beschoren. Met 'het leven' kunnen we ook doelen op de totaliteit van alles dat is: het universum.

'Leven' betekent weer iets heel anders wanneer één van de leerlingen van de bovengenoemde biologielerares tegen zijn ouders schreeuwt: 'Ik wil niet dat jullie je met mijn leven bemoeien!' of 'Ik heb geen leven bij jullie!' Daarmee geeft hij te kennen dat hij wil kunnen doen en laten wat hij wil en zelf keuzes wil maken. Je leven is iets dat je als jouw leven kunt opeisen en waar je een eigen invulling aan kunt geven. We kunnen ons door onze manier van leven van andere mensen onderscheiden. 'We hebben een heel ander leven', zeggen we dan. Maar je kan je leven ook aan het leven van anderen verbinden, bijvoorbeeld door met iemand te gaan samenwonen of je in een ander in te leven. Ons leven is een ruimte waarin we anderen al dan niet toelaten. 'Blijf uit mijn leven!', zeggen we als we niet willen dat iemand anders dit territorium betreedt. Soms bedoelen we met 'leven' een specifiek levensdomein: gezinsleven, liefdesleven, werkleven, online leven

of sociaal leven. Je leven als geheel is een combinatie van al deze levensdomeinen.

‘Leven’ verwijst niet alleen naar iets in de ruimte, maar ook naar iets dat in de tijd is. ‘Leven’ is een woord waarmee we de tijdspanne tussen geboorte en dood aanduiden. In deze periode vinden allerlei gebeurtenissen plaats. Deze gebeurtenissen zijn in het geval van mensen niet alleen biologisch van aard, maar hebben ook een sociaal-cultureel en persoonlijk karakter.

Het begin en het einde van een biologisch leven zijn niet altijd scherp af te bakenen in de tijd, iets dat zich toont in debatten over abortus en euthanasie. Wanneer is er sprake van leven? Met de conceptie, als het hartje van een embryo begint te kloppen of pas vanaf de vierentwintigste week van de zwangerschap wanneer een kindje levensvatbaar is? En wanneer is een leven voltooid? Heeft iemand van tweeënnegentig die doof, blind en dement is en aan bed is gekluisterd nog wel een leven? In hoeverre is een patiënt in een persisterende vegetatieve toestand nog in leven en in hoeverre al dood?

Het begin en het einde van een biografisch leven laten zich nog moeilijker bepalen. Je individuele levensgeschiedenis is deel van een familiegeschiedenis en je bent geboren in een cultuur die een ontwikkeling van honderden, zo niet duizenden jaren heeft doorgemaakt. Je levensverhaal begint eigenlijk al voor je geboorte met het leven van je ouders. Hoe het leven van je ouders eruitziet op het moment dat je ter wereld komt, is van invloed op je levensloop. Soms werken zelfs traumatische gebeurtenissen in het leven van grootouders door in het leven van hun kleinkinderen. Dit is bijvoorbeeld het geval bij derde generatie oorlogsslachtoffers. Anderzijds begint je levensverhaal pas enkele jaren na je geboorte. Als pasgeborene leef je wel, maar je hebt nog geen eigen leven. Je kan nog geen zelfstandige keuzes maken en je hersenen zijn nog niet voldoende ontwikkeld om herinneringen aan te maken waarover je later kunt vertellen. Je kunt de eerste jaren van je leven enkel reconstrueren op basis van foto’s, filmopnames, documenten en wat anderen je over deze periode vertellen. Over het einde van je leven, je dood en uitvaart, kan je evenmin zelf een verhaal vertellen. Alleen anderen kunnen dat. Ook zal je leven na je dood nog een tijdje effecten hebben op het leven van nabestaanden. Een biografisch leven duurt wat dat betreft altijd langer dan een biologisch leven.

Tot slot is 'leven' een ander woord voor 'intens ervaren': 'Als ik in mijn racewagen stap, dan heb ik het gevoel dat ik werkelijk leef.' Leven is iets anders dan louter bestaan, maar betekent ook dat je iets beleeft, dat je bijzondere ervaringen hebt en zo nu en dan het bloed werkelijk door je aderen voelt stromen. Met 'ze brengt leven in de brouwerij' drukken we iets soortgelijks uit. We bedoelen daarmee dat iemand energiek en aanwezig is en blaakt van de levenslust. Hetzelfde geldt voor de uitdrukking 'midden in het leven staan', wat betekent dat iemand bedrijvig is en druk met het ondernemen van allerlei activiteiten. Het woord 'leven' verwijst soms naar een domein in de samenleving waar mensen doende zijn: het bedrijfsleven, politieke leven, studentenleven of uitgaansleven.

'De zin van het leven'

Wat valt op basis van de bovenstaande analyse van de woorden 'zin' en 'leven' te zeggen over de betekenis van de vraag 'Wat is de zin van het leven?' Een taalgebruiker kan met 'het leven' doelen op:

1. Het bestaan van zowel het levende als levenloze en de totaliteit van dit alles: het universum.
2. Leven als een biologisch proces. Leven is een eigenschap die micro-organismen, planten, dieren en mensen met elkaar gemeen hebben. Hoewel niet is uitgesloten dat er ook elders in het universum levende wezens zijn, weten we vooralsnog alleen zeker dat er op aarde leven mogelijk is. Met 'het leven' bedoelen we dus 'aards leven'.
3. Het leven van mensen. We vragen niet zo snel wat de zin van het leven van een worm of sanseveria is. Planten en dieren zijn in leven, maar mensen hebben ook het vermogen om een houding ten aanzien van hun leven aan te nemen. We denken na over wat ons overkomt, nemen beslissingen die ons leven een bepaalde richting geven en vertellen een verhaal over onze levensloop. Hoewel mensen een verhaal kunnen vertellen over het leven van planten, dieren, voorwerpen en zelfs het universum, hebben planten, dieren en objecten daar zelf niet het vermogen toe. Wat het leven van mensen anders maakt dan dat van andere levende wezens, is dat het niet alleen biologisch, maar ook (auto)biografisch van aard is.
4. Het leven van een individu. Als individu ervaar je 'het leven' op onmiddellijke wijze. Je hebt een eigen manier van leven, waardoor

je leven een unieke inhoud krijgt en van het leven van andere mensen verschilt.

5. Een deel van een individueel leven. Het leven van een individu bestaat uit verschillende activiteiten, gebeurtenissen en relaties. We spreken over ons 'privéleven', 'werkleven' en 'online leven' en delen ons leven op in verschillende periodes en levensfasen. Over deze afzonderlijke delen van ons leven kunnen we een verhaal vertellen dat losstaat van het geheel.

De volgende betekenissen van 'zin' of 'zinnen' kwamen voorbij:

1. Zintuiglijkheid of zinnelijkheid
2. Lust, trek of begeerte
3. Motivatie
4. Nut, doel, functie, reden of bedoeling
5. Bij het volle verstand of voor rede vatbaar zijn
6. Een bepaalde oriëntatie op de wereld of ergens gevoel voor hebben
7. Een groep woorden waarmee we een boodschap aan anderen communiceren
8. Iets dat logisch, begrijpelijk en samenhangend is
9. Betekenis
10. Waarde

De betekenissen die het meest in het oog springen met betrekking tot de vraag 'Wat is de zin van het leven?' zijn: nut, doel, functie, reden, bedoeling, begrijpelijkheid, samenhang, betekenis en waarde. We vragen naar het waarom, waartoe en waarvoor van ons bestaan. Waarom zijn we hier? Waar gaat het allemaal heen? Wat doet er werkelijk toe in het leven? Maar ook de andere betekenissen van het woord 'zin' zijn relevant: zintuiglijkheid, lust, trek, begeerte, motivatie, bewustzijn, een houding ten aanzien van de wereld of ergens gevoel voor hebben. Wie 'er zin in heeft' voelt zich gestimuleerd, gemotiveerd en betrokken bij zijn of haar leven. Zin is niet alleen een eigenschap van 'het leven', maar is ook een ervaring van degene die leeft.

Een pakketje van vragen

Wat de vraag naar zin volgens filosoof Ronald W. Hepburn (1927-2008) zo complex maakt, is dat het eigenlijk een pakketje van verschillende aanverwante vragen is: Hoe is het universum ontstaan? Bestaat God? Is er een leven na de dood? Wat moet ik met mijn leven doen?⁴ De vragen in dit pakketje hebben betrekking op de vijf eerder genoemde levensdomeinen:

1. Het universum

‘Waarom is er iets en niet niets?’ is één van de formuleringen die de vraag naar zin kan aannemen. We willen als we de vraag naar zin stellen meer weten over de oorsprong en bestemming van het universum en de plaats van ons eigen leven binnen dit grotere geheel. Is het universum door God geschapen of door evolutie ontstaan? Als God het universum heeft geschapen, welke bedoeling had God daar dan mee? Heeft het universum eigenlijk wel een begin en einde?

2. Aards leven

Een andere variant op de vraag naar zin is: ‘Waartoe zijn wij op aarde?’ Is er een groot kosmisch plan waarin het leven op aarde een betekenisvolle rol speelt? Is zin een eigenschap die uitsluitend is voorbehouden aan het leven van mensen of heeft ook het leven van planten en dieren zin? Is het aardse leven het enige leven dat we hebben of is er een leven na de dood? Wat betekent het voor het leven op aarde als er elders in het universum intelligente wezens zijn?

3. Menselijk leven

Biologen hebben tot nu toe zo’n twee miljoen soorten beschreven, het merendeel micro-organismen. Waarschijnlijk zijn er drie keer zoveel soorten op aarde.⁵ Toch zijn we, wanneer we de vraag naar zin stellen, vooral geïnteresseerd in de zin van menselijk leven. Wat maakt mensen anders dan dieren? Waarin lijken we juist op dieren? Is er een God die ons ergens toe heeft voorbestemd of ligt ons lot in onze eigen handen? Welke verantwoordelijkheden hebben we ten aanzien van andere levende wezens? Wat voor leven is het beste leven voor mensen?

4. Het leven van een individu

De vraag 'Wat is de zin van mijn leven?' is voor de meeste mensen de belangrijkste variant op de vraag naar zin. Wat doe ik hier op aarde? Welk plan heeft God met mij? Zijn er aan mijn leven hier en nu eerdere levens voorafgegaan? Hoe kan ik een verschil maken in de wereld? Wat moet ik met mijn leven doen?

5. Een deel van het leven van een individu

Als individu kan je ook vragen naar de zin van een deel van je leven: de gebeurtenissen die je overkomen, de activiteiten die je onderneemt en de relaties die je aangaat. Zo kun je je onderweg naar je werk plotseling afvragen 'Waar doe ik het allemaal voor?' of eraan gaan twijfelen of je partner wel de ware is. Het is meestal door de confrontatie met lijden dat de vraag naar zin rijst. 'Wat heeft het allemaal voor zin?' is niet altijd een vraag, maar soms een uitroep van wanhoop, verdriet en machteloosheid. Waarom ben ik in de steek gelaten door mijn geliefde? Waarom gaan kinderen dood aan kanker? Waarom doen mensen zoveel kwaad? De vraag naar zin is niet alleen een vraag naar wat het leven de moeite waard maakt, maar is ook een vraag naar het waarom van ellendige gebeurtenissen: lijden, ziekte, natuurrampen, oorlog en dood.

De kern van de vraag

De vraag naar zin kan dus het beste worden begrepen als een pakketje van vragen. De vragen in dit pakketje kunnen zowel betrekking hebben op de delen van een leven als op het leven in haar totaliteit en zijn te herleiden tot twee kernvragen:

1. Waarom bestaat het universum en van welke betekenis is het leven van mensen over het algemeen en mijn leven in het bijzonder binnen dit grotere geheel? (de vraag naar de zin *van* het leven).
2. Wat moeten wij mensen met ons leven doen opdat ons leven zinvol genoemd kan worden? (de vraag naar zin *in* het leven of de zinvolheid van een leven).

Hoewel dit twee op zichzelf staande vragen zijn, zijn zij nauw met elkaar verbonden. De delen van mijn leven staan in relatie tot mijn leven als

geheel en mijn leven als geheel verhoudt zich op een bepaalde manier tot het grotere geheel: het bestaan van de mensheid, het leven op aarde en het universum. Volgens Joshua Seachris zijn we als we de vraag naar zin stellen op zoek naar een verhaal dat ons leven begrijpelijk maakt.⁶ Het kan hierbij gaan om een groot verhaal over het ontstaan van het universum en de geschiedenis van de mensheid, maar ook om kleine verhalen, zoals de geschiedenis van het land waar je woont, je familiegeschiedenis of eigen levensverhaal.

Filosofen hebben verschillende antwoorden op de vraag naar zin geformuleerd (deze komen uitgebreid aan bod in deel 2). Deze antwoorden zijn in twee categorieën in te delen: supernaturalistische antwoorden en naturalistische antwoorden. Supernaturalisten richten zich op de vraag naar de zin *van* het leven. Zij zien zin als een eigenschap die van buitenaf of vooraf aan het leven van mensen is gegeven. Er is een God of een andere kracht in het universum die een bedoeling met alles heeft, inclusief het leven van individuele mensen. Naturalisten zijn daarentegen vooral geïnteresseerd in zin *in* het leven of de zinvolheid van een leven. Zij stellen zich de vraag wat het leven van mensen op een aards niveau de moeite waard maakt. Naturalisten zien zin niet als iets dat is bedoeld door een bovennatuurlijk wezen, maar als een eigenschap die het leven gaandeweg krijgt door evolutionaire processen en het doen en laten van mensen zelf. Er is eerst leven en dan pas zin van/in het leven. Zin kan echter in beide gevallen worden opgevat als een hogere, overkoepelende eigenschap die de afzonderlijke delen van de werkelijkheid, of een individueel leven, tot eenheid brengt.

Ter reflectie

Welke betekenis heeft de vraag 'Wat is de zin van het leven?' voor jou persoonlijk?

Ben je vooral geïnteresseerd in de zin *van* het leven (de betekenis van je leven in relatie tot het universum) of in zin *in* je leven (de activiteiten, relaties en gebeurtenissen die je leven waardevol maken)?

2

Waarom mensen zich de vraag naar zin stellen

We zagen in het vorige hoofdstuk dat een analyse van de woorden 'zin' en 'leven' veel inzicht kan bieden in de betekenis van de vraag 'Wat is de zin van het leven?' Een andere manier om de vraag 'Wat is de zin van het leven?' beter te kunnen doorgronden, is door te onderzoeken onder welke omstandigheden mensen zich de vraag zoal stellen.

Er zijn verschillende redenen om de vraag naar zin te stellen. Allereerst kan de vraag 'Wat is de zin van het leven?' worden gezien als een algemeen menselijke vraag. We hebben als mensen een goed ontwikkeld denkvermogen, waardoor we ons leven van een afstand kunnen bekijken en bevragen. Ten tweede is de vraag naar zin een culturele vraag, dat wil zeggen een vraag die in een specifieke culturele context rijst. In de westerse cultuur hebben zich de afgelopen eeuwen veranderingen voorgedaan, waardoor de vraag naar zin op de voorgrond is komen te staan. Ten derde is de vraag naar zin een individuele vraag. De vraag naar zin dringt zich meestal aan ons op als zich veranderingen voordoen in ons persoonlijke leven.

Een algemeen menselijke vraag

Waar psychoanalyticus Sigmund Freud (1856-1939) de vraag naar zin afdeed als een symptoom van een psychische ziekte, daar zag de Oostenrijkse filosoof en psychiater Viktor Frankl (1905-1997) de vraag juist als een teken van volwassenheid en menselijkheid. We hebben volgens Frankl zelfs een aangeboren 'wil tot betekenis': we willen de wereld om ons heen begrijpen en iets creëren dat van waarde is. Ieder mens krijgt vroeg of laat met de vraag naar zin te maken, want het leven plaatst ons

voortdurend voor uitdagingen. Wij stellen ons op zulke momenten niet alleen de vraag wat de zin van alles is, maar het leven ondervraagt ons net zo goed en ieder mens zal zelf antwoord moeten geven op de vragen die het leven aan ons voorlegt. Hoewel we waarden met elkaar delen, kan je alleen zelf de vraag beantwoorden ten aanzien van wie of wat je jezelf verantwoordelijk voelt, aldus Frankl. Je moet daarbij oog hebben voor het unieke en onherhaalbare karakter van de situatie waarin je je bevindt.¹ Of in de woorden van de Joodse geleerde Hillel (100 v. Chr. - 10): "Als ik het niet doe, wie doet het dan? Als ik het nu niet doe, wanneer dan wel?"² Frankl zag het leven van een mens als onvergankelijk. Het leven zoals je dat hebt geleefd, is een monument dat op geen enkele wijze uit de wereld te verwijderen is. Het enige dat vergankelijk is, zijn de mogelijkheden die je niet in je leven hebt gerealiseerd. Dat wat je eenmaal hebt verwerkelijkt, is van blijvende waarde.³

De menselijke hersenen zijn erop gebouwd om betekenis in de wereld te ontdekken. Neurowetenschap is nog een relatief jong vakgebied en er is dan ook nog maar weinig onderzoek gedaan naar welke hersengebieden bij de ervaring van zin betrokken zijn. Er is echter enig bewijs voor dat hersengebieden die actief zijn bij mentale simulatie hierbij een rol spelen.⁴ Mentale simulatie houdt in dat we ons kunnen voorstellen dat we ons in een andere situatie bevinden dan die waarin we daadwerkelijk verkeren. We kunnen ons het verleden herinneren, anticiperen op de toekomst of ons inbeelden dat we ons op dit moment op een andere plaats bevinden. We hebben het vermogen om ons in anderen in te leven, onszelf door de ogen van anderen te bekijken of een voorstelling te maken van hoe ons leven zou zijn gelopen als we andere keuzes hadden gemaakt. Als we het vermogen tot mentale simulatie tot de uiterste grens oprekken, dan kunnen we ons zelfs voorstellen dat er een superbewustzijn is dat alwetend is met betrekking tot de gebeurtenissen die in het universum plaatsvinden.

Thomas Nagel noemt dit alomvattende perspectief 'the view from nowhere', ofwel 'het standpunt vanuit nergens'. De vraag naar zin komt volgens Nagel voort uit de kloof tussen het objectieve perspectief van het universum en het subjectieve perspectief dat we als individu ten aanzien van ons leven innemen. De kloof tussen deze twee perspectieven brengt een gevoel van absurditeit teweeg. Je voelt je betrokken bij wat je in je alledaagse leven doet, maar je weet ook dat je activiteiten en je leven als

geheel er op kosmische schaal niet toe doen. Toch blijf je dat waarmee je je in je persoonlijke leven bezighoudt belangrijk vinden.⁵

Het innemen van een universeel perspectief ten aanzien van je leven kan echter ook een bron van verwondering of religiositeit zijn in plaats van absurditeit. We zien onszelf als kinderen van God of ervaren dat alles in het universum met elkaar verbonden is. Ook kan het universele perspectief je helpen om gebeurtenissen te relativiseren. We maken ons voortdurend druk over allerlei onbenulligheden (een file, kapotte kraan of onhandige uitspraak van een politicus), maar wat doet dit alles ertoe bezien in het licht van de oneindigheid van tijd en ruimte? Juist door de dingen in een breder kader te plaatsen, kan dat wat er werkelijk toe doet in een mensenleven, zoals liefde of moraliteit, meer ruimte krijgen.⁶

Een culturele vraag

Iddo Landau ziet de vraag naar zin als kenmerkend voor de moderne westerse cultuur. De moderne westerse cultuur slaagt er niet in een verhaal over de wereld te vertellen dat het leven van mensen zowel begrijpelijk als betekenisvol maakt. Landau noemt twee ontwikkelingen in de westerse cultuur die ertoe hebben geleid dat de vraag naar zin de afgelopen tweehonderdvijftig jaar op de voorgrond is komen te staan. De eerste ontwikkeling is het verlies van het geloof in een onveranderlijke en absolute natuur door de opkomst van de moderne wetenschap. De tweede ontwikkeling is dat er te sterk de nadruk wordt gelegd op de waarden comfort, plezier en geluk.

Het wereldbeeld van de moderne wetenschap

In de oudheid stelden filosofen zich wel vragen als ‘Wat is het goede leven?’ en ‘Wat is de grond van alles?’ maar niet de vraag ‘Wat is de zin van het leven?’ Filosofen zijn zich pas met deze vraag gaan bezighouden toen de zin van het leven niet langer een vanzelfsprekendheid was.

Volgens Stephen Leach en James Tartaglia dook de term ‘de zin van het leven’ voor het eerst op in de jaren 1797-1799 in de geschriften van de Duitse romantici, een groep in Jena gevestigde denkers en dichters. De filosoof en dichter Novalis (1772-1801) gebruikte in 1797 de uitdrukking ‘Der Sinn des Lebens’ voor het eerst in een ongepubliceerd manuscript. Friedrich Schlegel (1772-1829) zorgde er met de publicatie van zijn roman

Lucinde voor dat deze uitdrukking in het publieke domein terecht kwam. Jaren later pikte de Schotse schrijver en filosoof Thomas Carlyle (1795-1881) de term op en introduceerde de uitdrukking 'the meaning of life' in de Engelstalige wereld.⁷ De basis voor de term 'de zin van het leven' werd echter al gelegd in de Middeleeuwen door de filosoof Bonaventura (1221-1274) die in 1273 sprak over 'het boek van het leven'. Daarmee bedoelde hij dat God de auteur van de werkelijkheid is en dat wij mensen de verborgen betekenis van Gods werk moeten zien te vatten, inclusief de betekenis van ons eigen leven.⁸

In het middeleeuwse Europa hadden mensen het volste vertrouwen in het bestaan van God. God werd gezien als de bron van een eeuwige en universele waarheid. God is de schepper van het universum, de aarde is het middelpunt van dit universum, mensen zijn naar Gods evenbeeld geschapen en zijn daarom de hoogste schepselen die op aarde rondlopen. Waar het in het leven om gaat, is het dienen van God om zo een plaats te verwerven in het hiernamaals waar je voor eeuwig met je Schepper zal zijn herenigd. God verklaart niet alleen het bestaan van het universum, maar helpt ons mensen ook om de gebeurtenissen die in ons persoonlijke leven plaatsvinden te begrijpen en te aanvaarden. Negatieve gebeurtenissen zijn een straf of beproeving van God, positieve gebeurtenissen een teken van uitverkorenheid of goddelijke genade. God maakt het leven van mensen zowel begrijpelijk als betekenisvol. Dankzij het geloof in God weten mensen hoe het leven moet worden geleefd. De tien geboden bieden een richtlijn, maar ook rituelen, zoals bidden, vasten en de viering van heilige dagen, geven het leven structuur.

Vanaf de zestiende eeuw ontwikkelde de moderne wetenschap zich. Deze had in de negentiende eeuw stevig wortel geschoten in de westerse cultuur en is in de loop van de twintigste eeuw de levensvisie van veel mensen gaan bepalen. Het wetenschappelijke wereldbeeld vertelt een ander verhaal over de wereld dan religie. De aarde is niet het middelpunt van de kosmos, maar is een uithoek in een universum dat nog steeds aan het uitdijen is. Mensen zijn niet door God geschapen, maar door evolutie ontstaan. Alle verschijnselen in de wereld zijn te verklaren door natuurwetten en zijn niet een uitdrukking van een goddelijke wil. Door kennis van deze natuurwetten kunnen mensen voorspellingen doen en de wereld naar hun hand zetten. Als men bijvoorbeeld weet welke bacteriën en virussen ziektes veroorzaken, dan is het mogelijk vaccins te ontwikkelen om deze ziektes te voorkomen. Wetenschap geeft mensen

dus meer controle over hun leven, maar vertelt niet, zoals religie, wat van ultieme waarde is en hoe we ons leven moeten leven. Ook biedt wetenschap geen eeuwig en alomvattend verhaal over de werkelijkheid. Wetenschap kent verschillende disciplines die ieder zijn gespecialiseerd in onderzoek naar een deel van de wereld. De bevindingen van deze verschillende disciplines overlappen elkaar weliswaar, maar vormen vooralsnog geen alomvattende theorie over de werkelijkheid. Ook is wetenschappelijke kennis slechts voorlopig: er is altijd een betere theorie over de wereld mogelijk.

Hoewel wetenschap het traditionele religieuze verhaal over de zin van het leven ter discussie stelt, vormt zij op zich geen bedreiging voor de zin van ons leven. Wetenschappelijke theorieën kunnen net zoveel ontzag voor de wereld inboezemen als religieuze verhalen over een schepping door God. Ook heeft wetenschap het leven van mensen in veel opzichten verbeterd. We hebben meer controle gekregen over onze omgeving, welvaart is toegenomen en daarmee de kwaliteit van leven. Het is voor mensen in het westen tegenwoordig minder zwaar om te overleven dan enkele eeuwen geleden, waardoor er in principe meer ruimte is ontstaan voor verheven zaken. Het probleem is echter dat de rationele methodes van de wetenschap, onder invloed van het marktdenken, ook worden toegepast op levensgebieden die door waarden aangestuurd zouden moeten worden. Wetenschap denkt in termen van oorzaak-gevolg relaties die zich in een cijfer laten uitdrukken en het mogelijk maken om de wereld te manipuleren. Hierdoor ontstaat een geloof in maakbaarheid. Alles moet van te voren te berekenen zijn, bijvoorbeeld het maximum aantal behandelingen fysiotherapie dat een patiënt mag krijgen of het aantal producten dat een kassamedewerker in de supermarkt per minuut moet scannen. Er ontstaat een doorgecalculerde wereld waarin geen plaats is voor het onverwachte. Het voorzichtig aftasten van een situatie, het inslaan van zijwegen, experimenteren met alternatieven of zelfs normaal menselijk contact krijgen het etiket 'tijdverspilling' opgeplakt. Nut en niet zin is waar het om draait.

Deze rationele benadering van de wereld werkt ook door in hoe mensen zichzelf zien. In zijn boek *The Fear of Insignificance* stelt filosoof en psychoanalyticus Carlo Strenger dat het constant moeten voldoen aan de eisen van de markt een bedreiging vormt voor het leiden van een betekenisvol leven. Strenger geeft als voorbeeld de ranglijsten van de honderd mooiste, rijkste en machtigste mensen ter wereld of het aantal

vrienden dat je op Facebook hebt. Je moet de competitie met anderen aangaan en jezelf op de juiste manier in de markt zetten om mee te tellen. Op de markt, of dit nu de arbeidsmarkt of relatiemarkt is, heeft een mens een cv of profiel en niet een biografie. Een biografie is een uiterst complex en gelaagd verhaal waarin zich verschillende aspecten van je mens-zijn tonen: je sociaal-culturele achtergrond, persoonlijke levenservaringen, existentiële worstelingen, overwinningen en mislukkingen. Een cv of profiel is daarentegen een marketinginstrument dat slechts een eenzijdig en vaak geïdealiseerd beeld van een individu geeft. We worden overal om ons heen geconfronteerd met dit soort geïdealiseerde beelden. Daardoor kan je al snel het gevoel krijgen dat je tekortschiet en een leven leidt dat van weinig betekenis is. Ook fluctueert op de markt je waarde. Je waarde hangt af van vraag en aanbod en wordt uitgedrukt in een cijfer of geld. Als je (tijdelijk) niet van grote (economische) waarde bent, dan kan daardoor de gedachte bij je postvatten dat je er niet toe doet. Dit gebeurt bijvoorbeeld als mensen die op zoek zijn naar een baan afwijzing na afwijzing van werkgevers te verwerken krijgen.

De romantici hadden wel oog voor het biografische karakter van het menselijke bestaan. Zij zetten zich af tegen het wetenschappelijke wereldbeeld, dat denkt in termen van universele wetten en mechanismen, door de aandacht te verleggen naar het unieke en individuele. De romantici hechtten veel belang aan de scheppende vermogens van de mens, aan persoonlijke expressie en creativiteit. Ook veronderstelden zij dat er in de wereld een oneindige wil werkzaam is. Johann Gottlieb Fichte (1762-1814) zag de wil van het individu als een uitdrukking van deze hogere wil.⁹

Hoewel de romantici voortborduurden op Bonaventura's idee van een door God geschreven boek van het leven – Novalis omschreef het leven als een kolossale roman¹⁰ – voegden zij hier een nieuwe dimensie aan toe. Wij mensen moeten het boek van het leven niet alleen op betekenis interpreteren, maar moeten er ook zelf betekenis aan toevoegen. Ons leven maakt weliswaar deel uit van een groter verhaal dat een manifestatie is van een oneindige wil, maar we hebben ook een individuele wil die we in ons levensverhaal gestalte moeten geven. We zijn volgens de romantici medescheppers van de werkelijkheid geworden. We moeten ontvankelijk zijn voor de hogere wil, maar moeten ook onze individuele wil volgen.

Dit alles vindt weerklank in de filosofie van Friedrich Nietzsche (1844-1900), zij het in een geradicaliseerde vorm. Nietzsche deed in 1882 zijn beroemde uitspraak "God is dood". Daarmee bedoelde hij dat achter de materiële wereld zoals we die met de zintuigen waarnemen, geen betere wereld of hogere wil verscholen ligt. Het komt erop aan het aardse leven ten volle te omarmen. Ieder individu kan een stukje zinvolle wereld voor zichzelf creëren door het realiseren van menselijke waarden als liefde, moed en creativiteit. We moeten zelf als een god zijn die orde in de chaos schept en ons leven zien als een kunstwerk waarvan wijzelf de maker zijn.

Plezier, geluk en comfort

Een tweede ontwikkeling in de westerse cultuur waardoor volgens Landau de vraag naar zin op de voorgrond is komen te staan, is dat plezier, geluk en comfort als de hoogste waarden worden gepromoot. Wetenschap en technologie hebben tot een hogere levensstandaard geleid en dit heeft het leven van mensen in veel opzichten verbeterd. In een welvarend land waar vrede heerst en mensen in hun basisbehoeften zijn voorzien, zijn op zich meer mogelijkheden om een zinvol leven te leiden. Toch zijn er juist in rijke landen grote groepen mensen die aan een depressie lijden of gebukt gaan onder een gevoel van zinloosheid. We zagen hierboven dat dit verband houdt met een te sterke focus op nut, efficiëntie en economische waarde. Maar ook de verheerlijking van geluk en plezier leidt ertoe dat mensen juist meer gevoelens van onbehagen ervaren. In de hedendaagse cultuur heerst het idee dat als je jezelf niet vermaakt of niet gelukkig voelt, er iets mis met je is. Er is de plicht om plezier te maken en je zou altijd compleet gelukkig moeten zijn. Dat kan natuurlijk niet. Plezier en geluk zijn vluchtig. Mensen moeten volgens Landau als zij een zinvol leven willen leiden, meer duurzame waarden in hun leven realiseren, zoals loyaliteit en eergevoel.

Nietzsche constateerde al in de negentiende eeuw dat in de moderne westerse cultuur te veel de nadruk ligt op de waarden comfort en geluk. Hij spreekt in zijn boek *Aldus sprak Zarathoestra* van 'de laatste mensen'. De laatste mensen zijn enkel gericht op zelfbehoud en gemak. Zolang zij zich maar vermaken en gelukkig voelen, vinden zij verder alles best.¹¹ Dit is een houding die je nergens brengt. Volgens Nietzsche ligt de zin van het leven in de meest excellente exemplaren van de menselijke soort.¹² Je kan alleen excelleren als je bereid bent risico's te nemen en experimenten aan te gaan. Je hebt uitdaging en strijd nodig om jezelf te ontwikkelen. Het