

Bart Bemelmans

**DE ZIN-MEESTER
BEN JE ZELF**

© BB Advies, 2024
www.onszinvolbestaan.nl

Omslagontwerp BBA
ISBN 9789464914955
NUR 728
Druk Boekengilde

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige ander manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor mijn zus

Inhoud

Deel 1: Verkenning

Mag ik iets vragen?	9
Het leven heeft geen zin	12
Of bestaat zin wel?	19

Deel 2: Zingeving ervaren

Het gebeurt in de andere Ik	25
Kennismaken met de andere Ik	40
Tarzan en het laatste zintuig	50
Emoties en verlangens	55
Aandachtig leven in het hier en nu	64
Autonomie en eigenheid	73
Woe wei	82
Intuïtie in actie	87

Deel 3: Zingeving creëren

Zingeving, wat is dat eigenlijk?	97
Zingeving is bijziend	112
‘Zonder de liefde zijn we niets’	117
Sfeer, een krachtig brouwsel	127
Het wonder van kinderen krijgen	131
Gezond van lichaam, ziel en geest	134

Kennis en wijsheid	141
Uit de band	148
Bevangen door schoonheid	151
Iets maken is iets achterlaten	156
Wie ben je, waar leef je voor?	160
Dagelijkse bezigheden	165
Het mysterie muziek	170
Zwart en wit zijn beide goed	174
Verkeerd verbonden	178
Langzaam, langzaam	182
Zingeving en toeval	186
Zingeving en de dood	189

Deel 4: Besluit

Het bestaan heeft zin	197
Eén voor allen, allen voor één!	199
En alles verandert	202

Appendix

Verantwoording	207
Dankwoord	215
Bronnen	217

Deel 1: Verkenning

Mag ik iets vragen?

Wat zeg je als iemand op je afstapt en vraagt: ‘Wat is de zin van het leven?’ Waarschijnlijk kijk je de vragensteller verwonderd aan en haal je je schouders op.

Over de vraag naar de zin van het leven heb je wel eens nagedacht, maar een definitief antwoord heb je nog niet gevonden. Het is goed mogelijk dat je de kwestie snel weer vergeet, maar misschien ook niet. Misschien blijft er toch iets knagen. Je hinkt op twee gedachten, omdat zoeken naar zingeving belangrijk lijkt en tegelijkertijd angst inboezemt. Stel je voor dat je op zoek gaat en geen antwoord vindt. Of erger nog: dat je ontdekt dat het leven geen zin heeft.

Wanneer ik zelf lang geleden met deze vraag geconfronteerd word, heb ik ook geen antwoord. In die tijd werk ik als arts in een academisch ziekenhuis. Ik ben gespecialiseerd in de neurologische aansturing van de lagere urinewegen en de ziektebeelden die daarmee samenhangen. Mijn leven bestaat uit patiëntenzorg, onderwijs, wetenschap, leidinggeven aan een team van zorgprofessionals, mijn weg vinden binnen de academische wereld en in de weinige uren die overblijven thuis vader en echtgenoot zijn. De meeste rollen passen goed, enkele wat minder. Gezin, familie en vrienden komen er soms bekaaid af. Leidinggeven en besturen blijkt een hele uitdaging; sturing geven aan anderen is toch wel iets anders dan regie voeren over mijn eigen leven. Hoe maak ik mijn collega's net zo enthousiast over de afdelingsstrategie als ik? Hoe kan ik anderen helpen het beste uit zichzelf te halen? Hoe houd ik mij staande in een wereld van fanatieke beroepsgenoten en gedegen concurrenten? Hoe ga ik om met publicatiedrang versus integere wetenschap? Hoogleraar worden lijkt eerst de hoofdprijs, maar na een paar jaar is de glans er toch vanaf. Voor zieke mensen zorgen en jonge professionals opleiden geeft veel voldoening. Maar er zijn ook teleurstellingen: bij nogal wat collega's heeft idealisme plaatsgemaakt voor

geldingsdrang en wetenschap lijkt soms meer een modeshow dan een eredienst voor kennis en vooruitgang. Het spookbeeld doemt op van een oude man, die ontevreden en vol spijt op zijn leven terugkijkt. Die oude man ben ik. Is er geen andere weg? Eenvoudiger, meer op gevoel, met meer focus op de dingen die ertoe doen; een weg ook die antwoord geeft op de vraag naar de zin van dit alles. In mijn jeugd heb ik het katholieke geloof meegekregen, op een lichte, positieve manier. Daar zat veel moois in qua denkbeelden en gebruiken – bij ons was het altijd feest – en veel daarvan is bewust of onbewust aan mij blijven kleven. Maar dat is niet het geval voor een onwankelbaar geloof in God. Enigszins jaloers zie ik hoe anderen steun en rust vinden in hun geloof. Bij mij overheerst de scepsis. Ik heb moeite me voor te stellen dat hoog in de hemel een alwetend opperwezen is dat mijn aandacht vraagt en dat weet hoe het moet. Ook religie is voor mij niet de weg.

Na een periode van onrust en twijfel hak ik de knoop door. Ik breek mijn academische carrière af en geef mijn hoogleraarschap op. Ik verleg mijn carrièrepad naar mensenmanagement en zorgbestuur omdat ik iets wil doen wat ik lastig vind. Ook begin ik te lezen over onderwerpen die mij belangrijk lijken. Dat is een zoektocht, waarin ik op gang geholpen word door het lesmateriaal van een leiderschapscursus die ik heb gevolgd. De lesstof bestaat uit boeken van Wil Derkse, Theo Fischer en Anselm Grün. Hun teksten vormen een goede basis om op voort te bouwen. In de jaren daarna kruist van alles mijn pad: (neuro)biologie, fysica, christelijk denken, taoïsme, boeddhisme, psychoanalyse, psychologie, westerse filosofie et cetera. Deze bronnen ondersteunen wat ik eigenlijk al langer vermoed. Het antwoord op mijn vragen en twijfels over de bedoeling en de zin van het leven is niet te vinden in een flitsende carrière en ook niet voorbij zon en maan. Het antwoord zit in mezelf. Mijn zoektocht wordt een verkennings- tocht naar binnen. Naast mijn rationele kant leer ik mijn gevoelsleven beter kennen. Naast het hoofd ontdek ik het hart, waarbij mijn medische achtergrond mij ook richting buik stuurt. Soms gaat het vooruit, soms niet. Als iets niet gaat zoals ik wil, geef ik anderen of het systeem

de schuld. Of ik durf niet te vertrouwen op mijn gevoel en laat het verstand de koers bepalen. Ook met mijn loopbaan blijft het tobben; ik verander nog meerdere malen van richting. Toch ontwikkelt zich gaandeweg een visie. In een periode van ongeveer twintig jaar wordt mij duidelijk wat de juiste vraag is. Dat is niet de vraag naar de zin van *het* leven maar naar de zin van *mijn* leven. Meer dan vroeger voel en weet ik wat ertoe doet en wat maakt dat mijn bestaan ertoe doet.

Dit boek gaat in eerste instantie dus over mij; zoeken naar zin is een persoonlijke zaak. Het geeft een inkijk in mijn overwegingen en vondsten. Maar misschien gaat dit boek ook over jou en biedt het aanknopingspunten voor jouw antwoord op de vraag naar de zin van het leven.

Het leven heeft geen zin

Bij het begin van mijn zoektocht ben ik ervan overtuigd dat het antwoord op de vraag naar de zin van het leven kort en eenvoudig is: het heeft geen zin. Het heelal met alles daarin bestaat zonder reden of bedoeling. De kosmos is sinds de oerknal altijd vol leven geweest. Hemellichamen schoten door de ruimte, trokken elkaar aan, botsten en stootten elkaar weer af. Een zeer levendig schouwspel, menselijk bijna. Toen kwam daar op een goede dag op planeet aarde biologisch leven bij. Vanaf het prille begin was al dit leven, ook menselijk leven, de uitkomst van toevallige interacties die zich schikten naar natuurkundige wetten. Biologisch leven begon in de oersoep en evolueerde door foutjes in de kopieermachine via eencellige en meercellige organismen in miljarden jaren tot homo sapiens en alle andere levensvormen op aarde. Natuurlijke selectie zoals Charles Darwin beschreven heeft zorgde ervoor dat van het een het ander kwam. Het ene foutje pakte beter uit dan het andere. De ene levensvorm was succesvol en ontwikkelde zich voort, terwijl de andere verdween, enkel door toevallig voordeel. De evolutie wordt voortbewogen door de drang van alle leven zichzelf in stand te houden. Daarmee lijkt het leven een doel – in de zin van ‘iets om naar te streven’ – te hebben, namelijk het doorgeven van het leven zelf. Dat moet ook wel, omdat leven dat zichzelf niet in stand houdt uitsterft. Maar met de suggestie dat het leven een doel heeft is nog niet gezegd dat het ook zinvol is; doel en zin zijn niet vanzelfsprekend met elkaar verbonden. Of het doel (bijvoorbeeld: *voortbestaan* voor het leven of *stoeptegels leggen* voor een stratenmaker) al dan niet zinvol is, wordt door mensen bepaald.

Het leven is niet alleen zinloos vanuit het perspectief van de vroegste oorsprong, maar ook in het licht van de toekomstige eeuwigheid. Wie zal zich mij over tienduizend jaar nog herinneren, of zelfs over duizend of honderd jaar? Wie zal zich dan nog druk maken over de vraag of mijn aanwezigheid in de eenentwintigste eeuw zinvol is geweest? Het

antwoord is hard maar onontkoombaar: niemand. Ik leef niet voor de eeuwigheid, dus ook daarin kan geen zingeving besloten liggen.

Ik kan moeilijk om de conclusie heen: vanuit kosmisch perspectief heeft het leven geen betekenis. Moeder Aarde draaide haar rondjes om de zon lang voordat wij mensen op het toneel verschenen en zal daarmee doorgaan lang nadat we weer verdwenen zijn. Ook als wij en al het andere leven weer weg zijn, zal onze planeet zo nu en dan door een ander hemellichaam verleid worden, ermee samensmelten en als een vechtscheiding weer uiteen knallen. Er zal altijd wat te doen zijn in de kosmos; het wordt nooit saai of levenloos, ook zonder ons. Of wij mensen er zijn of niet: op de schaal van het universum doet dat er niet toe.

Ook al is het leven zonder zin, toch heeft homo sapiens van nature de drang om naar zin en zingeving te zoeken. Zingeving is een aangeboren neiging die onze overlevingskansen vergroot; ze zet zaken in beweging, net als onze emoties, verlangens en driften. Volkeren en culturen verspreid over de hele wereld hebben sinds mensenheugenis antwoorden gezocht op de vraag wat de betekenis is van dingen en waartoe we op aarde zijn. Zingeving werd gevonden in het veiligstellen van eigen levensbehoeften en die van anderen, het opzetten en onderhouden van complexe sociale structuren, religie, bezit en rijkdom, het maken van fantastische bouwwerken, kennis vergaren en genieten. Ook ik kan mij niet voorstellen dat we alleen maar komen om weer te vertrekken, zonder diepere bedoeling. Wij intelligente mensen met al onze prachtige kunst, verheven literatuur en moderne technologie, een product van louter toeval? Dat kan toch niet. Neem het feit dat menselijk leven zich zo duidelijk van andere levensvormen onderscheidt. Anders dan planten en de meeste dieren zijn we doordrenkt van vragen naar wat hoort en goed is. Dat moet toch betekenis hebben? Bovendien: elke vorm van leven is op zichzelf onmiskenbaar een wonder. Kijk maar naar de structuur van een bloem of de organisatie van een bijenvolk, of

denk aan de complexiteit van een cel of van het Amazonewoud. Hoe leven komt en gaat in al zijn verbluffende verschijningsvormen – de wereld om me heen is zo ingewikkeld, rijk en mooi – is niet te bevatten. Alles is zo wonderbaarlijk dat er welhaast een diepere betekenis achter móét zitten. Ook het streven om de boel in stand te houden, de drang om het leven door te geven, komt toch ergens vandaan. Net als het geval was bij onze voorouders dringt zich ook bij mij het beeld op van een sturende hand met een groter plan.

Die sturende hand en dat groter plan hebben we gevonden, in talloze varianten. Wij mensen kunnen ons dingen voorstellen die er niet zijn. De verbeeldingskracht en de rijkdom van onze fantasie kent geen grenzen. We zijn verhalenvertellers, we produceren sprookjes, mythen en sagen vol wonderen en tovenarij. Filosoof Friedrich Nietzsche verklaart dit door te wijzen op ons vermogen om te dromen. In onze slaap beleven we wonderbaarlijke dingen, komen betoverende en spookachtige figuren tot leven en zijn oorzaak en gevolg vaak omgekeerd. We dromen over dingen, schepsels en gebeurtenissen die in werkelijkheid niet bestaan of kunnen bestaan: monsters, heiligen, heksen, feeën, tijdreizen en buitenaardse wezens in vliegende schotels. Uit deze dromen ontstond bij onze voorouders vanzelf de gedachte dat er meer moest zijn tussen hemel en aarde dan de dingen die ze konden zien en aanraken. Net als in hun dromen moesten er wel fantastische creaturen zijn die al het mysterieuze en wonderlijke samen met het zichtbare en aanraakbare hadden geschapen. Daarnaast gebeurde in de echte wereld van alles waarvoor sturing nodig was. Wie maakte dat de zon elke ochtend weer opkwam en dat de sterren hun patronen beschreven aan het hemelgewelf? Wie leidde de bizonen en de herten in de richting van de nederzetting, zodat de jagers ze konden verschalken? Wie zorgde voor gezonde baby's, goede oogsten en het uitblijven van natuurrampen en ziekten? Wie veroorzaakte regen, storm en bliksem? Wie vertelde hoe het hoort, hoe mensen met elkaar moeten omgaan? Aanvankelijk werden sturende krachten toegedicht aan markante open plekken in het woud, aan een oude eik of aan een bijzondere steen. Later kregen de

bovenaardse invloeden een menselijker gezicht in de gedaante van goden met namen als Brahma, Amon-Ra, Wodan, Zeus, Helios, Wakan-Tanka, Baäl, Jahweh, God en Allah. Deze manier van denken is niet alleen voorbehouden aan onze ontvankelijke voorouders. Ook bij mij gaat het kriebelen wanneer ik 's nachts naar de oneindige sterrenhemel kijk, wanneer ik door een microscoop de structuren in een cel bestudeer of wanneer de wereld geteisterd wordt door een pandemie. Op deze momenten gaat mijn fantasie met me aan de haal: overweldigd door het grootse, het complexe en het onverklaarbare treed ik uit mezelf en vraag ik me af of dit allemaal toeval is, of er ergens niet tóch iets is wat richting geeft en of ik niet tóch deel uitmaak van een groter geheel.

Zelfs natuurkundigen en biologen gaan een eindje mee in de gedachte dat ons bestaan maar moeilijk op toeval kan berusten. Het DNA dat leven schenkt, bestaat uit dood materiaal; alle leven bestaat uit inerte atomen en moleculen. Hoe kan het nu, zo vragen ook wetenschappers zich af, dat dode materie zich ordent van dood naar levend en van simpel naar complex? De wetten van de natuurkunde zeggen dat het juist andersom gaat. Volgens de tweede wet van de thermodynamica vallen dingen uit elkaar van ingewikkeld naar eenvoudig wanneer geen energie wordt toegevoegd. Daardoor verandert orde in chaos – complexe suikerketens verbranden tot kooldioxide en water, steden verkrumelen tot stof en leven verandert in dood. Dus als de natuur zijn chaotische en toevallige gang kan gaan, is de kans dat leven ontstaat niet zo groot. Welke kracht verandert dan chaos in orde en dood in leven, tegen het natuurlijk verval in? Wanneer bij biologen en natuurkundigen op een verklaring wordt aangedrongen, zeggen ze dat er lang geleden kennelijk wel energie werd toegevoegd, bijvoorbeeld in de vorm van helse omstandigheden qua temperatuur, bliksem en vulkanische activiteit. Tevens wijzen ze op verschijnselen als beschermend aardmagnetisme, de juiste mix van water, stikstof en methaan én op toeval. Voor onze voorvaders was het minder ingewikkeld. Zij

geloofden in opperwezens die alles in de goede richting sturen en van dood levend maken.

Minstens zo belangrijk als de vraag naar het ontstaan van het leven is de kwestie van de bezieling van levende en dode materie. Natuurvolken kennen aan alles een ziel toe, ook aan bomen en stenen. De Griekse filosoof Aristoteles schrijft aan mensen en dieren een voelende ziel toe; mensen zijn volgens hem ook begiftigd met een denkende ziel. In onze moderne tijd wordt zelfbewustzijn vooral bij de mens en bij een enkel dier verondersteld. Neurowetenschappers verklaren onze geest uit de evolutionaire groei van het brein en het astronomisch grote aantal neurologische verbindingen en circuits. Voorbij een zeker punt van complexiteit ontstaan zelfbewustzijn, denken en bezieling vanzelf. Deskundigen voorspellen dat onze computers binnenkort zo groot en ingewikkeld zullen zijn dat ze zelfbewustzijn gaan vertonen. Voor onze voorouders zijn de ziel en de geest, net als het leven, een geschenk van de allerhoogste. In *Genesis*, het eerste boek van de Bijbel, blaast God de levensadem in de neus van de mens.

Als opperwezens bestaan en als ze ons hebben begiftigd met geest en leven, kan het voldoen aan hun intenties de zin van het leven zijn. We doen het goed, ons leven heeft zin, wanneer we doen wat van hogerhand gevraagd wordt en deel uitmaken van het grote plan. Deze redenering ligt aan de basis van totemaanbidding, wereldgodsdiensten en belangrijke spirituele en theologische stromingen. Jager-verzamelaars aanbidden een bijzondere plek of voorwerp. Hindoes, joden, christenen en moslims leven volgens de aanwijzingen van een opperwezen. Taoïsten leggen zich op aanwijzing van oude leermeesters toe op meditatie en aandachtig loslaten. Filosofen zoeken zingeving vooral in de rede en in de ordening van de natuur; zij leunen op het verstand en ontwikkelen beredeneerde vormen van ethiek. Over één ding zijn ze het allemaal min of meer eens: door te leven volgens van hogerhand –

geest, god, leermeester, leerschool – gegeven richtlijnen is het leven zinvol en goed.

Dat zingeving van boven, van ver weg en van lang geleden komt, klinkt door tot in deze tijd, tot in ons eigen leven. Wij westerlingen hebben veelal een joodse, christelijke of islamitische achtergrond. Onze cultuur en maatschappij zijn beïnvloed door oude en minder oude religieuze en filosofische denkers. In onze wetten, regels en morele standaarden klinken de religieuze dogma's over goed en kwaad en de Griekse deugdethiek door. We leunen op de grote verhalen van leermeesters, die het filosofisch denken en de godgebonden leer doorgegeven hebben: Plato, Aristoteles, Jezus, Augustinus, Mohammed, Thomas van Aquino, Luther en vele anderen. Het is dus niet zo vreemd dat we vanuit onze cultureel-maatschappelijke achtergrond voor vragen rondom zingeving bij dezelfde inspiratiebronnen zijn uitgekomen.

Sinds de Verlichting is de boel flink gaan schuiven. De individuele mens is zelf steeds meer centraal komen te staan. Kennis en begrip gaan hand in hand met spectaculaire ontwikkelingen in wetenschap en techniek. Copernicus is zijn tijd vooruit met de ontdekking van de zon als middelpunt van ons zonnestelsel. Descartes en Newton geven het startschot voor een nieuw tijdperk door het benadrukken van de kracht van de rede en het ontrafelen van de raadsels van de zwaartekracht. Spinoza stelt het heersende godsbeeld ter discussie, daarin tweehonderd jaar later gevolgd door Nietzsche. Darwin presenteert zijn evolutietheorie en Maxwell ontdekt het elektromagnetisme. Burgers vechten zich vrij onder de vlag van vrijheid, gelijkheid en broederschap en vinden in Immanuel Kant een filosoof aan hun zijde. 'Ik ben een God in 't diepst van mijn gedachten.' Zo verwoordt dichter Willem Kloos de stemming bij het sluiten van de negentiende eeuw. In de twintigste eeuw zijn democratieën tot bloei gekomen en hebben we onszelf nog meer in het centrum van de aandacht geplaatst. We hebben leren omgaan met moeilijke levensvragen. Hoe de wereld om ons heen functioneert wordt uitgelegd en verhelderd door wetenschap. Hoe we met elkaar moeten omgaan wordt geregeld door aardse wetten en

verdragen. Wat daarbuiten valt lossen we als individu zelf op: we halen onze informatie van internet en social media en bedenken zelf hoe het moet. Individu, rede en verstand regeren. Onze behoefte aan sturende opperwezens is afgenomen; de grote verhalen zijn uitgewerkt. Daarvoor in de plaats zijn influencers, algoritmen en kunstmatige intelligentie gekomen. Maar zonder noodzaak van godheden is de drang om hen te dienen of in stand te houden eveneens minder geworden. Ook de zin die we in hen zien en de zingeving die we aan hen ontleen is verloren gegaan. We zijn teruggevallen op een situatie zonder hoger doel of diepere betekenis, een toestand waarin het leven berust op toeval en we bestaan om voort te bestaan. We doen wat Moeder Natuur voor ons heeft bedacht: we leven ons leven, zodat we niet te snel het loodje leggen, geven ons genetisch materiaal door en keren terug tot het stof waaruit we gemaakt zijn.

Dat is het dan, een zinloos bestaan.

Bij deze constatering kunnen we het laten. We accepteren dat het leven zinloos is en gaan over tot de orde van de dag. Maar als het leven geen zin heeft, waarom is het er dan? En waarom komen we dan elke ochtend uit bed en waarvoor willen we dan überhaupt leven? Filosoof en schrijver Albert Camus vraagt zich af waarom niet iedereen kiest voor zelfmoord als het leven toch zinloos is. Net als onze voorouders kunnen we niet leven in een wereld zonder zin; iets binnen in ons verzet zich daartegen, de oerdrang om naar zingeving te zoeken. Laten we daarom de vraag naar de zin van het leven nog eens goed bekijken. Is er niet toch een aanwijzing te vinden dat zingeving wél mogelijk is?