

**EEN
PRACHTIG
LEVEN**

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers*
via www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

FRANK MARTELA

EEN PRACHTIG LEVEN

HOE VIND JE ZIN
IN JE BESTAAN?

Vertaald door
Ruud van de Plassche

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 4764 1

Original text copyright © by Frank Martela, 2020

Original edition published by Harper Design, 2020

Dutch edition published by agreement with Frank Martela and

Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland

© 2020 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos *uitgevers*,

Amsterdam en Ruud van de Plassche

Oorspronkelijke titel *A Wonderful Life*

Oorspronkelijke uitgever Harper Design, HarperCollins Publishers

Omslagontwerp Bloemendaal & Dekkers

Foto auteur Marek Sabogal

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Inleiding 9

I Onze behoefte aan zingeving

- 1 Uitstijgen boven de absurditeit van het leven 17
- 2 Vanuit kosmisch perspectief ben je onbeduidend, vergankelijk en willekeurig – maar dat geeft niet 21
- 3 Geluk is een armzalig levensdoel 28
- 4 Je leven is al zinvol 42

II De vraag naar zingeving: een nieuw perspectief

- 5 Je existentiële crisis maakt je modern 55
- 6 Een romantisch idee 71
- 7 Er is een zinvol leven los van de vraag naar de zin van het leven 87
- 8 Een persoonlijk waardesysteem ontwikkelen 100

III Wegen naar een zinvoller leven

- 9 Investeren in je relaties 113
- 10 Anderen helpen, jezelf helpen 125
- 11 Worden wie je bent 136
- 12 Je potentieel realiseren 147

Nawoord 163

Dankwoord 165

Noten 169

Bibliografie 189

Aanbevolen literatuur 191

“Hoe ben ik in de wereld gekomen? Waarom is me niets gevraagd? Waarom ben ik niet op de hoogte gesteld van zeden en gebruiken, maar zomaar ergens in de rij gezet [...]? Hoe ben ik geïnteresseerd geraakt in de grote onderneming die men de werkelijkheid noemt? Waarom moet ik er geïnteresseerd in zijn? Is dat geen vrije kwestie? En moet ik dat wel zijn? Waar is dan de dirigent, want ik heb een aanmerking. Is er geen dirigent? Waar moet ik heen met mijn klacht?”

SØREN KIERKEGAARD, *De herhaling*, 1843



Inleiding

Waar was je toen de zinloosheid van het bestaan bij jou toesloeg? Gebeurde dat boven je derde magnetronmaaltijd van die week terwijl je peinsde over de smaak en de gezondheidseffecten van ketchup? Of was het toen je om twee uur in de ochtend op verzenden drukte nadat je een dringende klus voor je werk had afgemaakt en je besepte dat je topprestatie de wereld hoogstwaarschijnlijk geen millimeter verder zal helpen? Misschien heeft een ingrijpende gebeurtenis je leven op zijn kop gezet waardoor je opeens beseft dat je onvoldoende hebt nagedacht over wat je echt in het leven wilt. Of gebeurde het simpelweg dat je op een ochtend wakker werd, jezelf aanstaarde in de badkamerspiegel en je afvroeg of dit nu alles was in dit vreemde leven van ons.

Maak je geen zorgen – je bent de enige niet. In dit boek maak je kennis met veel grote denkers en filosofen die de nietigheid van het bestaan onder ogen zagen en ten slotte met een hernieuwd gevoel van zinvolheid het leven omarmden.

Als menselijke wezens hunkeren we naar een leven dat ertoe doet, dat waardevol is en dat betekenis heeft. We zijn ‘gepro-

grammeerd om te zoeken naar zingeving', zoals sociaal psycholoog Roy Baumeister heeft betoogd.¹ Gebrek aan zingeving is een ernstig psychologisch gemis dat is geassocieerd met depressie en zelfs met zelfmoord.² Zingeving is belangrijk voor onze motivatie en ons welzijn en, meer in het algemeen, om een leven te hebben dat de moeite waard is.³ Sterker nog, in diverse onderzoeken is gebleken dat mensen die hun leven in hoge mate zinvol vinden gemiddeld langer leven.⁴ Viktor Frankl, een beroemd psychiater en overlevende van de Holocaust, nam dit met eigen ogen waar gedurende zijn tijd in de concentratiekampen. Alleen degenen die onder die ondraaglijke omstandigheden in een zinvol bestaan konden blijven geloven, hadden een kans om te overleven. Hij citeerde in dit verband graag Nietzsche: 'Hij die een reden tot leven heeft kan vrijwel alle levensomstandigheden verdragen.'⁵

Het probleem is dat de westerse cultuur steeds minder goed in staat is om een wezenlijk of bevredigend antwoord te geven op de onvermijdelijke vraag naar het 'waarom'. In het verleden kwamen de meeste beschavingen aan onze hunkering naar zingeving tegemoet door een stabiel cultureel raamwerk te verschaffen dat antwoorden bevatte op de grootste levensvragen. Wanneer onze voorouders zich afvroegen hoe ze hun leven moesten leiden, gingen ze binnen hun cultuur – de traditionele en stabiele gewoonten, overtuigingen en instituties van de samenleving – op zoek naar een leidraad. Maar in het huidige culturele tijdsgewricht zijn de oude fundamenten van zingeving geërodeerd. Weliswaar zijn onze materiële levensomstandigheden dankzij de moderne wetenschap spectaculair verbeterd, maar de waardesystemen en verklaringen van de oude wereld hebben hun kracht verloren en daar is geen nieuw gedegen fun-

dament voor menselijke waarden en zingeving voor in de plaats gekomen. Zoals de Schotse filosoof en expert in de geschiedenis van de moraal Alasdair MacIntyre betoogt, zijn moderne westerse waarden gebouwd op de fragmenten van een ouder wereldbeeld, dat zijn houdbaarheid heeft verloren.⁶ Westerse samenlevingen hebben bepaalde waarden geërfd maar het contact verloren met het overkoepelende wereldbeeld dat die waarden droeg en rechtvaardigde. Bovendien neemt de invloed van deze meer en meer seculiere en individualistische westerse levensbeschouwing wereldwijd alleen maar toe.⁷

In het ideale moderne wereldbeeld kun je vrij bepalen wat je zinvol vindt en je eigen unieke weg volgen, gebaseerd op je zelfgekozen waarden. Toch voel je je jammer genoeg niet bevrijd, er gaapt vooral een leegte. Hoewel je harder, slimmer en effectiever werkt dan eerdere generaties, kun je steeds minder goed uitleggen waarom je zo aan de weg timmert. Waar is al die geestdodende arbeid goed voor? Met al je werklust ben je in de *Busy Trap* gevallen die door de auteur Tim Kreiner zo treffend beschreven wordt: 'Altijd druk zijn fungeert als een soort existentiële geruststelling, een waarborg tegen leegheid; uiteraard kan je leven onmogelijk onnozel, triviaal of betekenisloos zijn als je het zo druk hebt, de agenda propvol, elk uur van de dag bezet.'⁸ Je doet al het mogelijke om dit gevoel dat je het druk hebt en nodig bent in stand te houden, want verveling en de dreiging om alleen met je gedachten te zijn liggen op de loer. Mensen lijken bereid ieder doel na te jagen dat hun door gezaghebbende figuren wordt voorgeschreven als ze daarmee kunnen vermijden dat ze moeten nadenken over wat ze zelf echt met hun leven willen doen. Dit verklaart een merkwaardig aspect van het moderne leven waar de filosoof Iddo Landau op

wijst: ‘Velen wijden in één avond meer overpeinzingen aan de vraag naar welk restaurant of welke film ze moeten gaan dan ze in hun hele leven besteden aan de vraag wat hun leven zinvoller zou maken.’⁹

Om zelf je levenspad te kiezen, kapitein op je eigen schip te zijn, moet je een duidelijk beeld hebben van de richting die je op wilt gaan. Daartoe moet je beschikken over een aantal kernwaarden die je helpen je koers in het leven uit te zetten. En dáártoe moet je de tijd nemen om je levenskeuzes en de existentiële twijfels die wellicht onder je dagelijkse bestaan sluimeren, te overdenken en te bevragen. De geschiedenis vertelt het verhaal van een lange rij denkers – van Lev Tolstoj en Thomas Carlyle tot Simone de Beauvoir en Søren Kierkegaard tot Alan W. Watts – die allen concludeerden dat je alleen door de absurditeit van het leven onder ogen te zien en de nietigheid van het bestaan te omarmen de bevrijding kunt vinden die uiteindelijk een meer duurzame betekenis aan je leven verschaft. Dit boek biedt een nieuwe manier om over zingeving na te denken, een manier die ervan uitgaat dat we allemaal mensen zijn en die je daarom, ongeacht je achtergrond in cultureel, religieus of enig ander opzicht, de weg kan wijzen naar een vervullender en zinvoller leven.

Ik wil je helpen een zinvoller bestaan te leiden. Na een decennium van onderzoek in de filosofie, psychologie en geschiedenis van zingeving staat voor mij één ding vast: vaststellen wat het leven zin geeft is gemakkelijker dan je denkt. Sterker nog, waarschijnlijk bezit je leven een overvloed aan zin, zodra je jezelf toestaat die te zien en te ervaren. Dat het leven zo vaak aanvoelt als een onoplosbaar en kwellend raadsel komt doordat wij nog steeds oude modellen hanteren om over de levensvraag na

te denken, terwijl die in onze cultuur niet meer bruikbaar zijn. Door je manier van denken te veranderen zul je tot het inzicht komen dat de antwoorden waarnaar je op zoek bent in je eigen, dagelijkse leven te vinden zijn. Dit boek legt uit waarom mensen eigenlijk zoeken naar zingeving, onderzoekt de historische dwaling die aanleiding heeft gegeven tot onze moderne existentiële vertwijfeling en biedt je gemakkelijk toepasbare wegen die je naar een zinvoller bestaan leiden. Sommige van de inzichten zullen je wellicht vreemd toeschijnen, andere voor de hand liggend en weer andere heb je misschien al volledig omarmd. Hoe dan ook, samen beogen ze je een solide en stabiel fundament te bieden waarop jij een vervullend, levensbevestigend en zinvoller bestaan kunt bouwen.

Je hebt er niet voor gekozen om geboren te worden. Niemand heeft je gevraagd of je wel wilde bestaan. Niemand heeft je een gebruiksaanwijzing gegeven en toch ben je hier, geworpen in een wereld waarin je moet handelen, iets moet zien te maken van de beperkte hoeveelheid tijd die je in dit bestaan is toegemeten.¹⁰ En je kunt maar beter uitpuzzelen hoe je dat gaat doen, voor het te laat is. Want zoals het door Edward Norton gespeelde personage, de verteller, in de film *Fight Club* zegt: 'Dit is jouw leven, en het wordt met de minuut korter.'

I

ONZE BEHOEFTE AAN ZINGEVING



Uitstijgen boven de absurditeit van het leven

┌ Soms storten de decors in elkaar en blijft er niets van over. Opstaan, tram, vier uur op kantoor of in de fabriek, eten, tram, eten, tram, vier uur werken, eten, slapen en maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag in hetzelfde ritme – een weg die de meeste tijd gemakkelijk te volgen is. Maar op zekere dag rijst de vraag naar het “waarom” en begint alles in deze door verwondering gekleurde verveling. ┐

ALBERT CAMUS, *De mythe van Sisyphus*

Het leven is absurd, en dat is prima. Niemand heeft daar wel-
sprekender over geschreven dan Albert Camus in *De mythe van Sisyphus*.¹¹ Dit boek, een klassieker in de existentialistische literatuur, ontleent zijn titel aan de legende van Sisyphus, een figuur uit de Griekse oudheid die de goden uitdaagde en daarvoor een eeuwig straf kreeg opgelegd: hij moet voor altijd een rotsblok tegen een berg op duwen, dat dan telkens van de top de

diepte in rolt, waarna hij het weer omhoog moet duwen, tot in het oneindige. Camus beschouwde Sisyphus als een held van het absurde, een soort Phil Connors van de Griekse mythologie. Phil Connors is de fictieve televisieweerman uit de film *Groundhog Day*, spelend in het plaatsje Punxsutawney in het Amerikaanse Pennsylvania, die alles uitprobeerde, met inbegrip van zelfmoord, om te ontsnappen aan de monotonie van zijn alledaagse bestaan. Desondanks ontwaakt Connors elke ochtend weer bij hetzelfde radioliedje in dezelfde plaats, gedoemd om hetzelfde zinloze traject van zijn leven te doorlopen. Hij zegt: 'Ooit was ik op de Maagdeneilanden. Daar ontmoette ik een meisje. We aten kreeft, dronken pina colada's. Bij zonsopgang bedreven we de liefde als zeeotters. Dat was een behoorlijk goede dag. Waarom kan ik díe dag niet telkens weer opnieuw beleven?' Er spreekt hier een verlangen uit dat ieder van ons zal herkennen. Zelfs op een goede dag voelt ons leven vaak aan als een tredmolen zonder eind.

Als de auteur van je eigen leven heb je daar uiteraard veel in geïnvesteerd. Toch bekruipt je misschien af en toe de gedachte dat je leven in kosmisch perspectief weinig voorstelt, van toevalligheden aan elkaar hangt en geen bijzondere waarde heeft. De discrepantie tussen het *gevoel* dat je leven uitermate waardevol is en het *beseft* dat je niet in staat bent dat gevoel te rechtvaardigen, ligt ten grondslag aan het idee van het absurde. De filosoof Todd May noemt het 'de confrontatie tussen onze behoefte aan zin en de weigering van het universum ons die zin te verschaffen'.¹² Het is de hachelijke toestand die ontstaat wanneer het je niet lukt te verwoorden waarom datgene wat je doet de moeite waard is of waarom je leven het waard is om geleefd te worden. Het overkomt je wanneer je de voeling verliest met een

kader – dat jouzelf, je familie, de maatschappij omvat – dat je zou kunnen vertellen wat echt waardevol is.

Dit is wat er op steeds grotere schaal is gebeurd met de westerse cultuur. In zijn klassieke analyse van de Amerikaanse maatschappij, *Habits of the Heart*, stelt de socioloog Robert Bellah dat het morele landschap van de moderne Amerikaan is afgevlakt tot de voorkeuren van op eigenbelang gerichte individuen. Zozeer zelfs dat de uiteindelijke doelen van een goed leven een ‘kwestie van persoonlijke keuze’ zijn geworden.¹³ Mensen hebben niet langer het gevoel dat een gedegen cultureel kader hun de weg wijst. In plaats van dat je *weet* hoe te leven kom je er niet onderuit te *kiezen* hoe te leven. Jean-Paul Sartre verwoordt het aldus: ‘Als God niet bestond, zou alles geoorloofd zijn.’¹⁴

Of neem dit voorbeeld: in zijn Wereldwijde Opiniepeiling van 2007 ondervroeg Gallup meer dan 140.000 mensen uit 132 verschillende landen. Een van de vele vragen luidde: ‘Vindt u dat uw leven een belangrijk doel of zin heeft?’ Wanneer grote internationale studies naar geluk of tevredenheid met het leven worden uitgevoerd, komen onderzoekers keer op keer tot dezelfde bevinding: rijke landen – gemeten naar bruto nationaal product per hoofd van de bevolking – hebben gewoonlijk gelukkigere inwoners dan arme.¹⁵ Maar wanneer de onderzoekers van Gallup de antwoorden op een andere vraag vergeleken gold het omgekeerde. Waar 91 procent van de mensen over de hele wereld hun leven zinvol vond, waren mensen uit rijkere landen als het Verenigd Koninkrijk, Denemarken, Frankrijk en Japan het meest geneigd om te rapporteren dat hun leven geen doel of zin had, terwijl in arme landen als Laos, Senegal en Sierra Leone vrijwel iedereen aangaf dat zijn of haar leven van zin vervuld

was.¹⁶ De rijkere landen waar meer gebrek aan zin voorkwam, waren ook de landen met hogere zelfmoordpercentages.

Voor de meesten van ons is existentieel onbehagen een golf die snel maar duidelijk waarneembaar over ons heen spoelt, de indruk, of het besef, achterlatend dat het leven misschien niet alles brengt wat het beloofde, en dan gaat 's ochtends de wekker af. Een nieuwe dag breekt aan en jij mag weer aan de bak. Er wacht immers een rotsblok dat een stevige duw nodig heeft. Maar er is ook een andere manier. Het is wel degelijk mogelijk een wereldbeeld te construeren dat bestand is tegen de aanslagen van het absurde, dat niet slechts verenigbaar is met wat de moderne wetenschap ons vertelt over het heelal en de plaats van de mensheid daarin, maar waarin ook ruimte is gebleven voor een onderbouwd besef van waarde, zinvolheid en bestendig geluk. Maar eerst gaan we de confrontatie aan met het idee van het absurde, zodat we beter kunnen begrijpen hoe dat de illusie van een groots, kosmisch besef van zinvolheid vernietigt. Want pas dan kun je echte stappen gaan zetten naar persoonlijke bevrijding.