

Emily Esfahani Smith

DE KRACHT VAN BETEKENIS

Hoe zin te geven aan je leven

Zesde druk

th ten have

Inhoud

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

Voor mijn ouders, Tim en Fataneh, en mijn broer Tristan,
die we liefkozend T-bear noemen,
doostetoon daram

Wat is de zin van het leven? Dat was alles – een eenvoudige vraag; een vraag die je door de jaren heen dreigt te omsingelen. De grote openbaring was nooit gekomen. De grote openbaring zou misschien ook nooit komen. In plaats daarvan waren er kleine alledaagse wondertjes, heldere momenten, lucifers die onverwacht in het donker oplichtten. Dit was er zo een.

– Virginia Woolf

Inleiding

IN EEN GROTE KAMER VAN MIJN OUDERLIJK HUIS, EEN DEFTIGE woning in de binnenstad van Montreal, verzamelde zich op donderdag- en zondagavond een groep spirituele zoekers. Ons huis was een gebedshuis voor soefi's. Het soefisme is de mystieke tak van de islam, en mijn familie behoorde tot de Nimatullahi, een soefiorde uit Iran die ontstond in de veertiende eeuw. Tegenwoordig heeft de orde gebedshuizen over de hele wereld. Tweemaal per week zaten de darwisjen¹ – leden van de orde – op de grond en mediteerden urenlang. Met gesloten ogen en hun kin op de borst herhaalden ze zachtjes een naam of een eigenschap van God, terwijl er traditionele soefimuziek uit Iran te horen was.

Het was een betoverende ervaring om als kind in een gebedshuis van soefi's te wonen. De muren van ons huis waren versierd met sculpturen in Arabisch schrift, die mijn vader uit hout had gesneden. Er stond altijd thee te pruttelen, de geur van de bergamot vulde de kamer. Na het mediteren dronken de soefi's thee, die mijn moeder serveerde met dadels of Iraanse lekkernijen die gemaakt

waren van rozenwater, saffraan, kardemom en honing. Soms moest ik hen bedienen en liep dan voorzichtig met een dienblad vol glazen, schoteltjes en suikerklontjes door de kamer, terwijl ik neerknielde voor iedere darwisj.

De darwisjen vonden het heerlijk om het suikerklontje in hun thee te dopen, het in hun mond te doen en de thee door de suiker heen te drinken. Ze vonden het ook heerlijk om de middeleeuwse gedichten van wijze en heilige soefi's te zingen. De poëzie van Rumi: 'Sinds de dag dat ik gesneden werd uit het riet van mijn vaderland, huilt heel de wereld mee op mijn klanken.'² Of van Attar: 'Omdat de liefde zich in je ziel heeft laten horen, verwerp Het Zelf, die maalstroom waarin ons leven gevangen zit.'³ Ze hielden ervan om in stilte te zitten, samen te zijn en aan God te denken in diepe contemplatie.

Darwisjen noemen het soefisme wel 'het pad van de liefde'.⁴ Zij die het bewandelen zijn op weg naar God, de Geliefde, die hen oproept om zichzelf te vergeten en aan God te denken, en hem elk moment van hun leven te beminnen. Voor soefi's betekent liefde voor God het liefhebben van de hele schepping en elk menselijk wezen daarin. *Mohabbat*, liefdevolle vriendelijkheid, vormt het wezen van hun geloofspraktijk. Toen we nog maar net in ons nieuwe huis in Montreal woonden, kwamen er soefi's uit heel Noord-Amerika naar ons toe. Ze bouwden het herenhuis, dat voorheen een advocatenkantoor was, om tot een ruimte die geschikt was voor *majalis*, zoals de tweewekelijkse meditatiebijeenkomsten worden genoemd. Toen er op een avond een dakloze man aanklopte, die niet gegeten had en een slaappleats zocht, werd hij hartelijk ontvangen. En toen mijn vader een darwisj een compliment gaf voor de sjaal die hij droeg, kreeg hij hem spontaan cadeau. (Daarna was men bij mij thuis erg voorzichtig met darwisjen complimentjes geven.)

Bij bijzondere gelegenheden, zoals het bezoek van een sjeik of de initiatie van een nieuwe darwisj in de orde, logeerden er voor een paar dagen soefi's uit heel Canada en de Verenigde Staten in het

gebedshuis. Ze sliepen op dunne kussens in de meditatieruimte en de bibliotheek – overal waar ruimte was. 's Nachts hoorde je overal gesnurk en overdag stonden ze in de rij voor het toilet, maar dat leek niemand te storen. De darwisjen waren vrolijke en warme mensen. Hoewel ze in deze weekenden vele uren doorbrachten in meditatie, werd er ook soefimuziek gespeeld op Perzische instrumenten, zoals een lijsttrommel die *daf* wordt genoemd en de besnaarde *tar*. Daarbij zongen ze altijd teksten van soefidichters. Ik zat op een versleten Perzisch tapijt en luisterde, terwijl ik suikerklontjes in mijn thee doopte, net als zij – en probeerde om te mediteren, net als zij.

Ook het dagelijks leven van de soefi's werd beheerst door rituelen. Als de darwisjen elkaar begroetten, zeiden ze *Ya Haqq*, 'De Waarheid', en gaven elkaar een speciale handdruk waarbij ze hun handen vouwden in de vorm van een hart dat ze kusten. Als ze de mediatieruimte betraden 'kusten' ze de grond door met hun vingers de vloer aan te raken en die vervolgens naar hun lippen te brengen. Als mijn moeder en andere soefi's een Iraanse maaltijd hadden bereid, zaten de darwisjen op de grond rond een uitgespreid tafelkleed. Ik hielp om alles klaar te zetten en wachtte met mijn ouders tot alle darwisjen waren gaan zitten, voordat we zelf een plaatsje uitzochten. De soefi's aten in stilte. Meestal zei niemand iets tot het moment dat de sjeik het woord nam – en het was gebruik dat iedereen klaar was met eten voordat de sjeik zijn bord leeg had, zodat hij niet hoefde te wachten. (De sjeik at meestal heel langzaam zodat de achterblijvers zich niet ongemakkelijk voelden.) Deze bescheiden rituelen waren belangrijk voor de soefi's en stimuleerden hen om te werken aan hun ego, wat de soefi's zien als een hindernis voor de liefde.

De darwisjen hielden van deze manier van leven. Velen van hen hadden Iran of andere repressieve samenlevingen verlaten om in Canada of de Verenigde Staten te gaan wonen. Sommige moslims beschouwen soefi's als ketterse mystici en in het Midden-Oosten

worden ze vandaag de dag hevig vervolgd. Maar ook al hadden veel soefi's die ik kende geen gemakkelijk leven achter de rug, ze waren altijd optimistisch. Hun veeleisende geestelijke oefeningen – waarin de nadruk lag op onzelfzuchtigheid, dienstbaarheid en mededogen in plaats van het najagen van persoonlijk gewin, comfort en genotzucht – tilden hen uit boven zichzelf. Het maakte hun leven zinvol.

De soefi's die in de woonkamer van mijn ouders mediteerden behoorden tot een lange traditie van spirituele zoekers. Zolang er mensen bestaan zijn ze op zoek geweest naar de zin van het leven. Het eerste grote werk uit de literatuurgeschiedenis, het *Gilgamesj-epos*, gaat over een held die wilde weten hoe hij moest leven, wetende dat hij ooit zou sterven.⁵ Maar zovele eeuwen nadat dit verhaal voor het eerst werd verteld is die zoektocht nog even actueel. De opkomst van filosofie, religie, wetenschap, literatuur en zelfs kunst kan op zijn minst gedeeltelijk worden verklaard als een antwoord op twee vragen: 'Wat is de zin van het leven? En hoe krijgt mijn leven betekenis?'

De eerste vraag graaft diep. Waar komt het universum vandaan? Wat zijn de zin en het doel van het bestaan? Is er iets transcendent – een goddelijk wezen of heilige kracht – dat ons leven betekenis geeft?⁶

De tweede vraag gaat over het vinden van zin van je eigen leven. Volgens welke waarden moet ik leven? Welke doelen, relaties en activiteiten geven mij het gevoel van levensvervulling? Voor welke weg moet ik kiezen?

In de geschiedenis zijn er vele religieuze en spirituele leerstelsels geweest die antwoord gaven op deze vragen. In de meeste van deze tradities is het doel God, of de ultieme werkelijkheid waarmee de zoeker verenigd wil worden. Door een morele code te volgen en geestelijke oefeningen te doen zoals meditatie, vasten of daden van naastenliefde, komt de zoeker dichterbij God of de transcendente werkelijkheid, waardoor zijn dagelijks leven meer betekenis krijgt.

Miljarden mensen ontlenen nog steeds betekenis aan religie. Maar in de moderne wereld heeft religie niet langer het gezag dat ze vroeger bezat.⁷ Hoewel de meeste Amerikanen nog steeds in God geloven en velen zichzelf als spiritueel beschouwen, zijn er steeds minder mensen die naar de kerk gaan, regelmatig bidden of iets hebben met godsdienst. Het aantal mensen dat van mening is dat religie een belangrijke component is van hun leven is sterk afgenomen.⁸ Terwijl religie vroeger *de* weg was naar zingeving, is het vandaag een van de vele wegen – een culturele transformatie waardoor veel mensen ontheemd zijn geraakt.⁹ Voor miljoenen mensen, met of zonder geloof, is de zoektocht naar zin van groot belang – maar ook ongrijpbaar geworden.

Mijn familie is uiteindelijk vervreemd van het soefisme. We verhuisden naar de Verenigde Staten en door de alledaagse beslommeringen raakten rituelen zoals meditatie, verhalen vertellen en theedrinken op de achtergrond. Maar ik ben nooit gestopt met het zoeken naar betekenis. Toen ik een puber was, bracht die zoektocht me bij de filosofie. De vraag hoe we zinvol leven was ooit de drijvende kracht achter de wijsbegeerte, met denkers van Aristoteles tot Nietzsche, die elk hun visie hadden op wat goed leven is. Maar toen ik naar de universiteit ging kwam ik er al gauw achter dat de academische filosofie die zoektocht achter zich heeft gelaten.¹⁰ Filosofen houden zich niet meer bezig met deze vragen, maar met moeilijk te bevatten en nogal technische kwesties, zoals de aard van het bewustzijn of de filosofie van computers.

Tegelijkertijd was ik deel van een studentenwereld die weinig interesse toonde voor de vragen die mij naar de filosofie hadden gevoerd. Veel van mijn leeftijdsgenoten waren druk bezig met het bouwen aan een succesvolle carrière. Ze waren opgegroeid in een wereld waar ze als concurrenten van elkaar vochten om een plaats op een prestigieuze universiteit om daar klaargestoomd te worden voor een elitaire opleiding of een baan op Wall Street. Kozen ze

voor een vak of een activiteit, dan deden ze dat altijd met deze doelen in het achterhoofd. Nog voordat ze waren afgestudeerd bezaten ze veel specialistische kennis over vakken die nog specifiekere waren dan hun universitaire majors. Ik ontmoette mensen die wisten hoe je de volksgezondheid in de derde wereld kon verbeteren, hoe je statistische modellen moest gebruiken om verkiezingen te voorspellen, en hoe je een literaire tekst ‘deconstrueert’. Maar ze hadden er geen idee van hoe je als mens een zinvol leven leidde of welke hogere doelen er zijn behalve geld verdienen of een goede baan vinden. Afgezien van een terloops gesprek met vrienden hadden ze geen plek om deze vragen te stellen of zich erin te verdiepen.

Ze waren niet de enigen. Omdat het collegegeld steeds verder omhoogging en een academische bul een toegangkaartje werd voor sociale zekerheid, zagen velen een goede opleiding als een middel tot een hoger doel¹¹ – als een kans op een baan in plaats van een kans op morele of intellectuele groei. Een onderzoek van *The American Freshman* brengt de waarden van studenten al sinds het midden van de jaren zestig in kaart.¹² In de late jaren zestig was de belangrijkste prioriteit van eerstejaars ‘het ontwikkelen van een zinvolle levensfilosofie’. Vrijwel allemaal – 86 procent – noemden ze dat een ‘wezenlijk’ of ‘heel belangrijk’ doel. In 2000 was de belangrijkste prioriteit ‘goed verdienen’, terwijl slechts 40 procent een zinvol bestaan als belangrijkste doel zag. Natuurlijk verlangen de studenten nog steeds naar een zinvol leven.¹³ Maar dat streven motiveert niet langer hun opleidingskeuze.

Een hoofddoel van de *colleges* en universiteiten in de Verenigde Staten was om studenten te leren omgaan met het leven.¹⁴ In de vroege Amerikaanse geschiedenis werden ze op college grondig ingevoerd in de klassieke cultuur en de theologie. Ze volgden een voorgeschreven curriculum dat was ontworpen om hun te leren wat belangrijk was in het leven, en het geloof in God en de christelijke waarden dienden bij dat streven als een gedeeld uitgangspunt. Maar vanaf de achttiende eeuw boette het religieus geloof, dat ten

grondslag lag aan deze educatiefilosofie, langzaam maar zeker in aan betekenis. Anthony Kronman, hoogleraar rechten aan Yale University en maatschappijcriticus, stelt dat zo als vanzelf de vraag opkwam ‘hoe we op een systematische en georganiseerde wijze de zin van het leven vinden nu de religieuze fundamenten ter discussie staan’.

Veel professoren dachten niet alleen dat dat mogelijk was, maar vonden ook dat ze de plicht hadden om studenten bij die zoektocht te helpen. Zoveel was zeker: religie kon niet langer alle studenten een definitief antwoord geven op de ultieme vragen van het leven. De docenten waren van mening dat de geesteswetenschappen dat gat misschien konden vullen. In plaats van studenten aan hun lot over te laten besloten ze hun de weg te wijzen van de grote en lange traditie van kunst en letteren. Daarom volgden vanaf 1850 veel studenten een curriculum waarin de meesterwerken van de literatuur en de filosofie werden behandeld – zoals Homerus’ *Illias*, Plato’s dialogen, Dantes *Goddelijke komedie* en de werken van Cervantes, Shakespeare, Montaigne, Goethe en anderen.

Via deze teksten namen de studenten kennis van ‘het grote gesprek’ dat al duizenden jaren wordt gevoerd en deden daar uiteindelijk ook zelf aan mee. Terwijl ze deze tegenstrijdige visies op het goede leven leerden kennen, mochten ze hun eigen conclusies trekken over de vraag hoe je als mens het beste kunt omgaan met het leven. Is Homerus’ door eer gedreven Achilles een beter voorbeeld dan de pelgrim uit Dantes epos? Wat kunnen we leren over het doel van het leven uit Aristoteles’ geschriften over ethiek? Wat onthult Gustave Flauberts *Madame Bovary* ons over liefde en romantiek? En wat leren we van Jane Austens *Emma*? Er was niet zoiets als het juiste antwoord. Door het gebruik van deze toetsstenen van onze cultuur ontwikkelden studenten een taal waarmee ze konden discussiëren en debatteren over de zin van het bestaan – met medestudenten, docenten en leden van hun gemeenschap.

In de vroege twintigste eeuw veranderde die situatie. Na de Ame-

rikaanse Burgeroorlog verschenen de eerste onderzoeksuniversiteiten in het educatieve landschap, naar het voorbeeld van Duitse universiteiten. Daarbij werd het verrichten van academisch onderzoek het hoofddoel. Om dergelijk onderzoek te faciliteren kwamen er aparte studies, die elk een eigen nauwgezette, systematische en objectieve ‘methode’ hadden. De professoren richtten zich op hooggespecialiseerde gebieden in hun werkveld, en ook studenten moesten een specialisatie – major – kiezen ter voorbereiding op een carrière na hun opleiding. Het op de geesteswetenschappen gerichte onderwijscurriculum verdween langzaam maar zeker, waardoor studenten vrij werden om te kiezen uit een reeks mogelijkheden – wat nog steeds het geval is in vrijwel alle opleidingen.

Het onderzoeksideaal maakte een einde aan het idee dat een zinvol leven kon worden geleerd of onderwezen in een academische omgeving.¹⁵ De nadruk op specialisatie betekende dat veel docenten de zinvraag gingen zien als iets wat buiten hun gezichtsveld lag.¹⁶ Ze vonden dat ze niet de autoriteit of kennis bezaten om studenten op deze zoektocht te begeleiden. Anderen vonden het onderwerp niet op zijn plaats, naïef of zelfs *gênant*. De vraag hoe je omgaat met het leven vereist immers een discussie over abstracte, persoonlijke en morele waarden. Die discussie hoorde, zo meenden veel professoren, niet thuis aan *colleges* en universiteiten die gericht zijn op objectieve kennis. ‘In de academische wereld,’ zo schreef een hoogleraar jaren geleden, ‘groeit de consensus dat faculteiten niet tot taak hebben om studenten te begeleiden bij de ontwikkeling van hun levensvisie of persoonlijkheid. Zij dienen hen te helpen om de inhoud en de methode van een bepaald vak onder de knie te krijgen en kritisch te leren denken.’¹⁷

Maar de laatste jaren zien we een interessante ontwikkeling. Zingeving lijkt weer een voet tussen de deur te krijgen op universiteiten, en wel op een onverwachte plaats – binnen de wetenschappen.¹⁸ In de laatste twintig jaar is een groep sociale wetenschappers de vraag gaan onderzoeken hoe we als mens een goed leven kunnen leiden.

Veel van deze onderzoekers komen uit het veld van de positieve psychologie¹⁹ – een discipline die, net als de sociale wetenschappen in het algemeen, een kind is van het academisch onderzoek en haar bevindingen haalt uit empirische studies. Maar tegelijkertijd sluit dit vak aan bij de rijke traditie van de geesteswetenschappen.²⁰ De positieve psychologie ontstond aan de University of Pennsylvania, waar Martin Seligman, die decennialang werkte als onderzoekspsycholoog, tot het besef kwam dat zijn vak in een crisis verkeerde.²¹ Hij en zijn collega's konden mensen met depressies en angsten genezen. Maar, zo besefte hij, mensen helpen om hun psychische problemen te overwinnen is iets anders dan mensen leren om op een goede manier te leven. Psychologen waren toegerust om mentale stoornissen te analyseren en te behandelen, maar hadden geen antwoord op de vraag hoe mensen tot hun bestemming komen. Daarom riep Seligman zijn collega's in 1998 op om te onderzoeken wat het leven voor mensen de moeite waard maakt.

Sociale wetenschappers maakten werk van zijn oproep, maar veel van hen richtten zich daarbij op een thema dat zowel voor de hand lag als gemakkelijk te meten was: geluk. Sommige onderzoekers bestudeerden de voordelen van het gelukkig zijn.²² Anderen richtten zich op de oorzaken. Weer anderen maakten studie van de vraag hoe we onze geluksgevoelens in het dagelijks leven kunnen vergroten. Hoewel de positieve psychologie ontstond om het goede leven in het algemeen te bestuderen, was het vooral het empirisch geluksonderzoek dat bloeide en het publieke gezicht werd van dit studieveld. In de late jaren tachtig en begin jaren negentig werden er elk jaar honderden studies gepubliceerd over gelukkig zijn. In 2014 waren dat er meer dan tienduizend.²³

Het liet zien dat er een fascinerende verschuiving had plaatsgevonden binnen de psychologie. Een verschuiving waar het publiek onmiddellijk op reageerde. Belangrijke media deden met veel ruimer verslag van het nieuwe onderzoeksveld.²⁴ Al snel sloegen ook ondernemers hun slag. Er verschenen start-ups en appjes die men-

sen hielpen om de nieuwe psychologische bevindingen te verwerken in hun persoonlijk leven. Ze werden gevolgd door beroemdheden, personal coaches en motivatiesprekers, die allemaal het nieuwe evangelie van het geluk wilden verkondigen. Volgens *Psychology Today* was in 2000 het aantal boeken dat over het onderwerp werd gepubliceerd nog beperkt: vijftig.²⁵ In 2008 was dat aantal gestegen tot maar liefst vierduizend. Al die aandacht heeft zijn effect gehad: sinds 2005 blijkt de belangstelling voor geluk, gemeten met een zoekopdracht in Google, verdrievoudigd.²⁶ ‘De kortste weg naar alles wat je wilt in het leven,’ zo schreef Rhonda Byrne in *The Secret*, haar bestseller uit 2006, ‘is nu gelukkig ZIJN en je nu gelukkig VOELEN!’²⁷

Maar er kleeft ook een probleem aan de gelukshype: hij heeft zijn belofte niet kunnen waarmaken. Hoewel de geluksindustrie nog steeds groeit, voelen we ons ellendiger dan ooit tevoren.²⁸ Sociale wetenschappers zijn op een tragische ironie gestuit: het najagen van geluk maakt mensen ongelukkiger.²⁹

Voor mensen uit de traditie van de geesteswetenschappen komt dat niet als een verrassing. Filosofen hebben al heel lang vragen gesteld bij de waarde van geluk op zich. ‘Het is beter om een onvoldaan mens te zijn dan een voldaan varken; je kunt beter een ontevreden Socrates zijn dan een tevreden dwaas,’ schreef John Stuart Mill, een filosoof uit de negentiende eeuw.³⁰ De Harvard-filosof Robert Nozick voegde daaraan toe: ‘Hoewel het misschien het beste lijkt om een tevreden Socrates te zijn, die zowel geluk als diepgang kent, zouden we graag wat van ons geluk opgeven om wat meer diepgang te vinden.’³¹

Nozick was sceptisch als het gaat om geluk. Hij ontwierp een gedachte-experiment om zijn punt te bewijzen. Stel je voor, zei Nozick, dat we konden leven in een tank waarin we ‘elke ervaring zouden kunnen hebben die we wensen’. Het klinkt een beetje als *The Matrix*: ‘Superneuropsychologen stimuleren je brein zo dat je gaat denken en het gevoel krijgt dat je een geweldige roman aan het

schrijven bent, een nieuwe vriend hebt of een interessant boek leest. Je zweeft rond in die tank, met elektroden die verbonden zijn met je hersenen.’ Nozick stelt de vraag: ‘Zouden we onszelf levenslang aansluiten op een machine die ons gelukservaringen kan geven?’

Als gelukkig zijn echt het hoogste doel is van het leven, dan zouden mensen ervoor kiezen om gelukkig te zijn in zo’n tank. Het zou een gemakkelijk leventje zijn, waar trauma’s, verdriet en verlies eenvoudig konden worden uitgeschakeld – voor altijd. Je zou je altijd goed voelen, misschien zelfs belangrijk. Zo nu en dan zou je uit de tank stappen om te kiezen welke nieuwe ervaringen ze in je hoofd moeten programmeren. Als die keuzevrijheid je verward of gespannen maakt is dat een kleinigheid. ‘Wat stellen die paar stressmomenten voor,’ zegt Nozick, ‘in vergelijking met de levenslange gelukzaligheid die je kunt ervaren (als je ervoor kiest) – ja, waarom zou je nog stress hebben als dit de beste keuze *is*?’

Stel dat je ervoor kiest om in die tank te verblijven en altijd gelukkig te zijn, alle dagen van je leven. Zou dat een goed leven zijn? Zou je voor zo’n leven kiezen – voor jezelf en voor je kinderen? Als het waar is dat geluk de belangrijkste waarde is van het leven, zoals de meeste mensen volgens onderzoeken beweren,³² dan zou het leven in zo’n tank al onze behoeften moeten bevredigen.

Dat zou in theorie zo moeten zijn. Maar toch zullen de meesten van ons een uitnodiging om zich levenslang gelukkig te voelen in een tank afslaan. De vraag is: waarom? Volgens Nozick is de reden dat we terugdeinzen voor zo’n bestaan dat het geluk dat we op die manier vinden leeg en onverdiend is.³³ Je voelt je misschien gelukkig in zo’n tank, maar je hebt geen echte reden om gelukkig te zijn. Je *voelt* je misschien wel goed, maar je leven *is* niet echt goed. Een persoon ‘die rondzweeft in een tank’, zo stelt Nozick, is ‘een onbepaald niets’. Hij heeft geen identiteit, geen doel of project dat zijn leven de moeite waard maakt. ‘We hebben niet alleen behoefte aan een geluksgevoel,’ concludeert Nozick. ‘Het leven is meer dan gelukkig zijn.’

Vóór zijn dood in 2002 probeerde Nozick met Martin Seligman en anderen vorm te geven aan de vraagstelling en de visie van de positieve psychologie. Ze hadden al gauw in de gaten dat hun onderzoek naar geluk aantrekkelijk en mediageniek was. Maar ze wilden voorkomen dat het ‘happiology’ werd, zoals Seligman het noemde. Hun missie betrof iets anders, namelijk de vraag hoe mensen echte levensvervulling kunnen vinden. Dat is dan ook wat psychologen de laatste jaren zijn gaan onderzoeken. Bij hun zoektocht naar wat het leven de moeite waard maakt, kijken ze verder dan het geluk. Een van hun belangrijkste bevindingen is dat er verschil is tussen een gelukkig leven en een zinvol leven.³⁴

Dit onderscheid heeft een lange geschiedenis in de wijsbegeerte. De filosofie kent al duizenden jaren twee wegen naar het goede leven.³⁵ De eerste is *hedonia*, of wat tegenwoordig geluk wordt genoemd in het spoor van Sigmund Freud.³⁶ Mensen, zo schreef Freud, ‘streven naar geluk. Ze willen gelukkig worden en blijven’ – dit ‘lustprincipe’, zo zei hij, is voor de meeste mensen ‘het doel van het leven’. De oude Griekse filosoof Aristippus, een leerling van Socrates, beschouwde het streven naar *hedonia* als de sleutel tot het goede leven. ‘De kunst van het leven,’ zo schreef Aristippus, ‘is genieten van plezierige momenten. En de plezierigste momenten zijn niet intellectueel en ook niet altijd moreel.’³⁷ Enkele decennia later populariseerde Epicurus een vergelijkbare gedachte, door te beweren dat het goede leven gebaseerd is op genot, wat hij definieerde als de afwezigheid van lichamelijke en geestelijke pijn, zoals angst. Dit idee verdween naar de achtergrond in de Middeleeuwen, maar herleefde in de achttiende eeuw dankzij Jeremy Bentham, de grondlegger van het utilitarisme. Bentham zag het streven naar genot als de belangrijkste drijfveer van mensen. ‘De natuur heeft de mens onder de heerschappij gesteld van twee soevereine meesters, *pijn* en *genot*,’ schreef hij in een beroemde uitspraak: ‘Het is aan deze twee om te bepalen wat we moeten doen en wat we zullen doen.’³⁸

In het spoor van die traditie zijn veel psychologen geluk gaan

definiëren als een positieve gemoedstoestand in zowel mentale als emotionele zin. Een van de methoden die vaak wordt gebruikt binnen de sociale wetenschappen om geluk te bepalen is mensen te vragen hoe vaak ze positieve emoties ervaren als trots, enthousiasme en aandacht, en hoe vaak ze negatieve emoties hebben zoals angst, stress en schaamte.³⁹ De gedachte daarbij is: hoe meer de positieve emoties de overhand hebben, des te gelukkiger mensen zijn.

Maar gevoelens zijn vluchtig. En Nozicks onderzoek liet zien dat geluksgevoelens niet allesbepalend zijn. Misschien lezen we graag roddelbladen of hebben we geen zin om voor onze zieke broer of zus te zorgen, maar de meesten van ons vinden het laatste toch belangrijker dan het eerste. Misschien voelt dat op het moment zelf niet goed, maar als we het niet zouden doen, krijgen we later spijt van onze beslissing. Kortom, iets kan de moeite waard zijn omdat het zinvol is.

Zin is de tweede weg naar het goede leven.⁴⁰ Die weg kan misschien het beste worden uitgelegd aan de hand van de Griekse filosoof Aristoteles⁴¹ en zijn begrip *eudaimonia*, een Grieks woord voor 'voldoening'. *Eudaimonia* wordt soms vertaald als 'geluk' en Aristoteles wordt dan gezien als degene die zou hebben gezegd dat geluk het hoogste goed is en het belangrijkste doel van het leven.⁴² Maar Aristoteles had juist kritiek op mensen die naar genot en 'een plezierig leven' streefden.⁴³ Hij noemde hen 'slaafs' en 'vulgair', en beweerde dat het najagen van een goed gevoel als weg naar het goede leven 'beter past bij beesten' dan bij mensen.

Voor Aristoteles is *eudaimonia* geen vluchtige positieve emotie. Het is veeleer iets wat we doen. Een *eudaimonisch* leven, zo beweerde Aristoteles, vraagt dat we onze talenten ontwikkelen, zowel moreel als intellectueel – ja, dat we alles uit onszelf halen.⁴⁴ Het is een actief leven, een leven waarin je je taak vervult en iets bijdraagt aan de samenleving. Het gaat om een leven waarin je betrokken bent bij de gemeenschap, een leven waarin je je talenten ontwikkelt en niet vergooit.

Psychologen hebben Aristoteles' onderscheid overgenomen.⁴⁵ Ze zeggen: als we *hedonia* definiëren als 'je goed voelen',⁴⁶ dan is *eudaimonia* 'goed zijn' of 'goed doen'⁴⁷ – of: 'proberen om het beste uit jezelf te halen' op een manier die 'past bij je diepste principes'.⁴⁸ Het gaat om een leven met een goed karakter. Dat loont. Drie deskundigen zeggen het zo: 'Hoe meer we proberen om genot te maximaliseren en pijn te vermijden, des te waarschijnlijker is het dat daar een leven zonder diepgang, zin of gemeenschap uit voortvloeit.'⁴⁹ Mensen die naar een zinvol leven streven ervaren meer levensvervulling – en geluk.

Het is natuurlijk moeilijk om 'zin' te meten in het laboratorium. Maar psychologen beweren dat er bij mensen die zeggen dat hun leven zin heeft, veelal aan drie voorwaarden is voldaan: ze zien hun leven als belangrijk en waardevol – als deel van iets groters; ze ervaren dat hun leven zinvol is; en ze hebben het gevoel dat hun leven een doel heeft.⁵⁰ Er zijn sociologen die betwijfelen of we geluk en zin kunnen onderscheiden.⁵¹ Maar onderzoek toont aan dat een zinvol leven en een gelukkig leven niet gemakkelijk in elkaar kunnen worden geschoven.⁵² Het verschil wordt duidelijk in een psychologische studie uit 2013 onder leiding van Roy Baumeister van de Florida State University.⁵³ In dat onderzoek vroeg een team van psychologen aan bijna 400 Amerikanen in de leeftijd van 18 tot 78 jaar of ze gelukkig waren en of ze dachten dat hun leven betekenis had. De sociale wetenschappers onderzochten hun antwoorden met behulp van verschillende variabelen, zoals indicatoren van stress, hun bestedingspatroon, en de vraag of ze kinderen hadden of niet. Ze ontdekten dat een zinvol leven en een gelukkig leven elkaar tot op zekere hoogte overlappen en 'voeden', maar 'substantieel andere wortels hebben'.⁵⁴

Baumeister en zijn team ontdekten dat een gelukkig leven een gemakkelijk leven is, een leven waarin we ons goed voelen en weinig stress of zorgen hebben. Een gelukkig leven werd ook geassocieerd met een goede lichamelijke gezondheid en het vermogen om de din-

gen te kopen die we nodig hebben of willen hebben. Tot zover een voorspelbaar resultaat. Maar wat hen verraste was dat het streven naar geluk ook werd verbonden met zelfzuchtig gedrag – mensen die ‘nemen’ in plaats van ‘geven’.

‘Geluk zonder zin,’ zo schreven de onderzoekers, ‘is kenmerkend voor een relatief oppervlakkig bestaan waarin mensen vooral met zichzelf bezig zijn of zelfs egoïstisch leven, waarin alles goed gaat, behoeften en verlangens gemakkelijk kunnen worden bevredigd, en moeilijke of veeleisende hindernissen worden vermeden.’

Een zinvol leven daarentegen kwam vooral voor bij mensen die ‘geven’. Kenmerkend daarvoor waren het zoeken van verbinding en het bijdragen aan iets dat onszelf overstijgt. Een zinvol leven correleerde met activiteiten zoals het geven van cadeaus, voor de kinderen zorgen of zelfs ruziemaken. Volgens de onderzoekers waren dat indicaties van het hebben van een overtuiging of ideaal waarvoor men wil vechten. Omdat we voor een zinvol leven moeten investeren in dingen die boven onszelf uitgaan, brengt dat meer zorgen, stress en angst met zich mee dan een gelukkig leven. Zo wordt het hebben van kinderen geassocieerd met een zinvol leven, maar levert het zoals bekend vaak lagere geluksscores op, een bevinding die ook bleek te kloppen voor de ouders die aan deze studie meededen.

Zin en geluk kunnen dus botsen.⁵⁵ Toch heeft onderzoek aangetoond dat zinvolle activiteiten uiteindelijk tot een diepere vorm van welbevinden leiden. Dat was de conclusie van een studie uit 2010 van Veronika Huta van de University of Ottawa en Richard Ryan van de University of Rochester.⁵⁶ Huta en Ryan gaven een groep studenten de opdracht om zin of geluk na te jagen voor een periode van tien dagen door op zijn minst één ding per dag te doen dat hun *eudaimonia* respectievelijk *hedonia* gaf. Aan het einde van de dag vertelden de deelnemers welke activiteiten ze hadden gekozen. De studenten die zich hadden gericht op zin rapporteerden dingen zoals het vergeven van een vriend, studeren, nadenken over

de waarden waarvoor je staat en een ander opvrolijken. Degenen die geluk nastreefden noemden activiteiten zoals uitslapen, ontspannen met een game, winkelen of snoepen.

Nadat de studie was afgerond hadden de onderzoekers een gesprek met de participanten om te zien hoe het onderzoek hun welbevinden had beïnvloed. Ze ontdekten dat studenten die geluk nastreefden direct na afloop van het experiment meer positieve gevoelens hadden en minder negatieve. Maar drie maanden later was die piekervaring verdwenen. De tweede groep studenten – degenen die zich hadden gericht op zinvol leven – voelden zich direct na het experiment niet echt gelukkiger, hoewel ze vonden dat hun leven zinvoller was geworden. Maar drie maanden na het experiment was dat heel anders. De studenten die zich hadden gericht op zinvolle activiteiten zeiden dat ze zich ‘verrijkt’ voelden, ‘geïnspireerd’ en ‘deel van iets wat groter was dan henzelf’. Ze hadden ook minder last van negatieve stemmingen. Dit lijkt erop te wijzen dat streven naar zin op lange termijn de psychische gezondheid ten goede komt. De filosoof John Stuart Mill zou daar niet verrast over zijn geweest. ‘Alleen diegenen zijn gelukkig,’ zo schreef hij, ‘die hun geest richten op iets anders dan hun eigen geluk; op het geluk van anderen, op de verbetering van de mensheid, of zelfs op een vaardigheid of streven dat geen middel is tot een doel, maar dat een doel is in zichzelf. Door zich te richten op iets anders, vinden ze terloops ook het geluk.’⁵⁷

Baumeister en Huta maken deel uit van een nieuwe beweging, een groeiende groep psychologen die ons op een andere manier laat kijken naar het goede leven. Hun werk laat zien dat de zoektocht naar zin veel meer voldoening schenkt dan de zoektocht naar persoonlijk geluk.⁵⁸ Hun werk leert ons ook wat mensen moeten doen om hun leven zinvol te maken. In hun studies zoeken ze antwoorden op grote vragen zoals: Moet de mens zelf zin geven aan zijn of haar leven, of zijn er bepaalde universele bronnen van zin waar we

op kunnen steunen? Waarom ervaren mensen in sommige culturen en groepen hun leven als zinvoller dan in andere culturen of groepen? Welke invloed heeft een zinvol leven op de gezondheid? En hoe geven we zin aan ons leven als we de dood onder ogen moeten zien – en is dat mogelijk?

Hun onderzoek weerspiegelt een bredere ontwikkeling in onze cultuur. In heel de Verenigde Staten – maar ook wereldwijd – wenden leraren, bedrijfsleiders, artsen, politici en gewone mensen zich af van het evangelie van het geluk om zich te richten op zin en betekenis. Terwijl ik me in het psychologisch onderzoek verdiepte zocht ik deze mensen op. In de hoofdstukken die volgen zal ik enkele van deze opmerkelijke figuren voorstellen aan mijn lezers. We ontmoeten een groep fans van de Middeleeuwen die voldoening vinden in hun bijzondere, gedeelde interesse. We maken kennis met iemand die in een dierentuin werkt en uitlegt wat haar leven zin geeft. We ontmoeten iemand die verlamd is geraakt en door deze traumatische ervaring een nieuwe identiteit vond. We gaan zelfs met een voormalig astronaut de ruimte in, waar hij zijn ware roeping vond.

Sommige van deze verhalen zijn alledaags. Andere zijn buitengewoon. Maar terwijl ik deze zoekers volgde op hun reis door het leven ontdekte ik dat ze enkele belangrijke kwaliteiten deelden. Dat biedt een inzicht dat door het huidig onderzoek wordt bevestigd: overal om ons heen vinden we bronnen van zin. Wie daaruit put heeft een rijker leven dat meer voldoening geeft – en kan anderen helpen om hetzelfde te doen. Dit boek wil laten zien wat die bronnen zijn en hoe we ze kunnen gebruiken om ons leven diepgang te geven. Gaandeweg leren we ook iets over de positieve effecten van een zinvol leven – voor onszelf en voor scholen, werkplekken en de samenleving in het algemeen.

Terwijl ik deze onderzoekers interviewde en verhalen verzamelde van mensen die op zoek zijn naar zin, moest ik voortdurend denken aan de soefi's met wie mijn zoektocht begon. Zij waren heel

bescheiden mensen. Velen van hen hadden het niet gemakkelijk gehad bij hun zoektocht naar zin. Maar hun belangrijkste doel was de wereld beter maken voor anderen. Een groot soefi zei ooit dat als een darwisj een eerste stap zet op het pad van liefdevolle vriendelijkheid en geen stap verder komt, hij een bijdrage heeft geleverd aan de mensheid. Omdat hij zichzelf heeft toegewijd aan anderen. Hetzelfde geldt voor mensen die zich richten op een zinvol leven. Ze transformeren de wereld, met grote of kleine stappen. Door hun streven naar een goed doel of ideaal.

Zoals nieuwe wetenschappelijke bevindingen ons hebben teruggebracht bij de wijsheid van de geesteswetenschappen, heeft het schrijven van dit boek de lessen voor mij bevestigd die ik als kind leerde van de soefi's. Hoewel deze darwisjen een schijnbaar normaal leven leidden als advocaten, bouwvakkers, machinisten en ouders, beschikten ze over een gevoel voor zin waardoor heel hun handelen doordrenkt was van betekenis – of het nu ging om het afruimen van de tafel, het zingen van de liederen van Rumi of Attar of het leven vanuit hun wijsheid. Voor de darwisjen was de zoektocht naar persoonlijk geluk niet relevant. Zij vroegen zich af hoe ze andere mensen konden helpen om zich gelukkiger te voelen en meer mens te worden. Ze waren bezig met de vraag hoe ze hun leven konden verbinden met iets groters. Daardoor hadden ze een leven dat ertoe doet – wat de rest van ons confronteert met de vraag: hoe kunnen wij hetzelfde bereiken?