

Zinzoekers

👤 Liesbeth Gijsbers 📅 2 september 2020 ⌚ 5 minuten 💬 geen reacties



"Opeens voel je hoe piepjong ons huidige denkkader feitelijk is", zegt Liesbeth Gijsbers na lezing van het boek 'Een prachtig leven. Hoe vind je zin in je bestaan?' van de Finse filosoof Frank Martela. Zoek de zin vooral niet te ver weg, raadt Martela aan. Houd het klein, dicht bij je eigen levensverhaal. Bijna als een concretisering van Martela's visie laat zich een ander boek lezen: 'Je leven in één herinnering. Een verrassende zoektocht naar zin' van Jacky van de Goor.

Door Liesbeth Gijsbers

Voor de boekenrubriek van *De Bezieling* las ik het boek *Een prachtig leven, Hoe vind je zin in je bestaan?* van Frank Martela (1981). Ik was nieuwsgierig geworden door een interview in *Trouw* [\[1\]](#) met deze Finse filosoof. Grappig hoe dingen soms samenkomen. Want in dezelfde week dat ik Martela las, werkte ik mee aan een boek dat binnenkort verschijnt bij Ten Have: *Je leven in één herinnering, Een verrassende zoektocht naar zin*

van Jacky van de Goor. Wat een synchroniciteit: want in de kern van hun 'boodschap' vullen de twee elkaar wonderschoon aan.

Simpel en eenvoudig

Beide boeken stellen de vraag naar zin en betekenis in het leven van de mens centraal. De auteurs komen – zij het via heel verschillende aanvliegroutes – tot eenzelfde conclusie: zin zoek en vind je liefst dichtbij, in de concrete ervaring van het eigen levensverhaal. Daarbij gaat het met name om de ervaring van verbinding: met de wereld om je heen, met de ander, en met jezelf. Maak de vraag naar zin dus vooral niet te groot, en zeker niet te abstract, is het advies. Zoek niet naar de zin *VAN HET* leven – een volgens Martela veelal deprimerende want verkeerd gestelde vraag – maar naar de zin *IN JE* leven. Daar vind je zin zat, je hoeft hem alleen maar als zodanig te herkennen.

Zo simpel dus. Zo eenvoudig...

Ik moest meteen denken aan een zinnetje dat mijn lief ooit formuleerde in een zelfverzonnen sprookje; het is me altijd bijgebleven vanwege diezelfde heerlijke eenvoud: *Hij dacht niet aan de zin van dit of dat, want zin was wat hij had...*

God of elektriciteit?

Martela's boek leest als een trein, en dat is niet alleen te danken aan de soepele vertaling van Ruud van der Plassche. Voor mij zit het hem vooral in de wijze waarop hij zijn betoog – een verhaal in drie delen – helder opbouwt. Hij begint met de beantwoording van de vraag naar het waaróm van onze niet aflatende zucht naar zin. Vervolgens bespreekt hij de ontwikkeling van die zoektocht door de eeuwen heen, met oog voor de belangrijkste invloeden die ons wereldbeeld in de afgelopen tweehonderd jaar sterk hebben veranderd. Het aloude beeld van een betoverde wereld, die bestuurd werd door bovennatuurlijke krachten en machten, is nu vervangen door een mechanisch wereldbeeld van vooruitgang, waarin de mens zichzelf een allesbepalende rol heeft aangemeten. Vanzelfsprekend heeft dat ook grote gevolgen gehad voor de manier waarop we nadenken over onze bestemming, en de zin van ons leven. Martela eindigt met een praktisch toepasbare handleiding voor een zinvoller leven, gebaseerd

op vier menselijke basisbehoeften: autonomie, competentie, verbondenheid en welwillendheid. Net als een eikel aarde, zon en water nodig heeft voor zijn groei, stelt hij, hebben wij bepaalde ervaringen nodig om ons te kunnen ontwikkelen tot een gezond individu. Als eenmaal in onze basisbehoeften is voorzien, ervaren we het leven als zin- en betekenisvol.

In de kinderschoenen

Martela schrijft zeer toegankelijk en verbindt zijn eigen inzichten en ervaringen moeiteloos met die van grote namen uit de filosofie, psychologie, film en literatuur tot een samenhangend geheel. Bovendien verstaat hij de kunst om de impact van abstracte ontwikkelingen met eenvoudige beelden concreet te maken. Een voorbeeld. Nog maar enkele generaties terug zouden mensen je recht in je gezicht uitlachen als je hun zou vragen of God ‘bestaat’ – en dat om heel andere redenen dan waarom velen nu lacherig op die vraag zouden reageren. Het effect toen zou vergelijkbaar zijn met als iemand óns nu zou vragen of wij menen dat elektriciteit ‘bestaat’. Gesteld in een context waarin geen mens twijfelt aan een dergelijk ‘feit’, zijn de twee vragen even absurd. Martela laat helder zien hoe ingrijpend het perspectief is verschoven van waaruit wij ons bestaan ervaren. En daarmee de beleving van zin. Opeens voel je hoe piepjong ons huidige denkkader feitelijk is, waarmee ook onze hedendaagse existentiële verwarring begrijpelijker wordt: in deze onttoverde wereld staan wij echt nog in de kinderschoenen, hoeveel vooruitgang we ook geboekt menen te hebben.

Nieuw vergezicht

Eigenlijk vertelt Martela niet eens zoveel nieuws. Veel van wat ik lees in zijn boek heb ik – geïnteresseerd als ik ben in het onderwerp – al eens ergens anders gehoord of gelezen. Neem bijvoorbeeld zijn uiteenzetting over geluk als de ‘heilige koe’ van onze tijd, als hét na te streven ideaal. Terwijl de treurige paradox natuurlijk is dat juist al dat najagen van geluk velen ongelukkig maakt. Het is misschien een bekend verhaal, maar in de manier waarop hij het vertelt opent hij – zo lijkt het – toch net weer andere luiken waardoor je de contouren van zo’n vertrouwd vergezicht opeens anders of scherper ziet.

Kortom: een aanrader voor een ieder die geïnteresseerd is in het thema en/of op zoek is naar praktische handvatten om wat meer zin uit het eigen bestaan te halen. Want ons 'leven mag dan op zekere dag eindigen, op alle andere dagen gebeurt dat niet. Al die andere dagen krijgen we gelegenheden om van schoonheid te genieten, zin te creëren en zoetheid te proeven.'

Die éne herinnering

Voorbeelden van zulke gelegenheden vind je volop in het binnenkort te verschijnen boek van Jacky van de Goor. Zij deed in Twente promotieonderzoek naar zin en betekenis aan de hand van een bonte verzameling herinneringen van een al even bonte verzameling mensen. Aanleiding voor dit onderzoek was haar eigen geraaktheid bij het zien van de Japanse film *After life*. Daarin krijgt een groep mensen die zich in een stadium tussen het leven en de dood bevinden, de uitnodiging om één herinnering uit het voorbije leven te kiezen. Alléén die ene mag straks mee het hiernamaals in; de rest van de film van je leven wordt voorgoed gewist. Welke kies je?

Wat een vraag! Ik weet niet hoe het u vergaat, maar mijn geest sloeg bij het lezen ervan meteen op hol, net als die van Van de Goor: welke zou ik meenemen? En wat vertelt zo'n keus eigenlijk over wie je bent en wat je blijkbaar van belang vindt in je leven? Wat kunnen we eruit leren over wat we blijkbaar onder zin of betekenis verstaan? Wat maakt die ene zo bijzonder?

Verbinding

Gefascineerd door de vraag, én door de nieuwe vragen die hij opriep, begon Van de Goor met verzamelen, en daarna met haar onderzoek. De uitkomsten ervan laten zich haast lezen als een soort bewijsvoering voor Martela's stelling dat we vooral niet moeten zoeken naar de zin van *het* leven, maar naar zin in de ervaring van het eigen leven. Die wordt trouwens, zo blijkt uit de talloze onderzochte verhalen, nóóit gevonden in verhalen over succes, macht, materie of geld (over dat laatste gaat zelfs geen enkele herinnering!). Steeds kiezen mensen voor verhalen van ervaren *verbinding*. En die verhalen gaan niet alleen over de vreugdevolle piekervaringen uit een levensloop, maar evengoed over dieptreurige gebeurtenissen, of juist over heel

gewone, ogenschijnlijk onbenullige gebeurtenissen. Wat ze echter gemeen hebben is dat ze stuk voor stuk vertellen over een zin die ontleend is aan een ervaring van verbinding. Met wie of wat dan ook. Omdat we blijkbaar niet zonder kunnen.



Frank Martela, *Een prachtig leven, Hoe vind je zin in je bestaan?* Uitgeverij Ambo|Anthos, ISBN 978 90 263 4764 1 | € 18,99 | 191 blz.



Jacky van de Goor, *Je leven in één herinnering, Een verrassende zoektocht naar zin* Uitgeverij Ten Have (verschijnt november 2020) ISBN 978 90 259 0853 9 | € 22,99, 176 blz.

[1] <https://www.trouw.nl/religie-filosofie/wat-de-zin-van-het-leven-is-volgens-filosoof-frank-martela-moeten-we-die-vraag-niet-langer-stellen~b260d133/>