

Wat geeft HET. LEVEN ZIN?

LEEF ALSOF HET JE LAATSTE 30 DAGEN ZIJN

Dé zin van hét leven is nog altijd niet ontdekt. Maar wat aan ieders bestaan persoonlijk betekenis geeft, daar valt veel zinnigs over te zeggen. Zo ontdekt u wat juist uw eigen leven doel en inhoud geeft.

TEKST: PEGGY VAN DER LEE INTERVIEWS: NYNKE SIETSMA FOTO'S: ERIC VAN DEN ELSEN ASSISTENTIE: KIKI RIGTERS STYLING: NICOLE DE WERK, VISAGIE: NIELS WAHLERS MODEL: DAPHNE@DOMINIQUE MODELS KLEDING: JADE BY JADE, AMERICAN VINTAGE EN PERLA, MET DANK AAN BEACHCLUB WHQOSAH SCHEVENINGEN









Waarom leven we allemaal niet meer zoals de stervenden?

Dat vroeg Kerry Shook zich ineens af, na jaren aan het ziekbed van de mensen die hij als pastor in hun laatste levensfase begeleidde. Natuurlijk zag hij de rouw die deze mensen doormaakten; de ontkenning, de woede, de angst en somberte. Maar hij zag ook hoe ze hun leven met kleine daden en grote gesprekken veranderden in de weken die hun restten. Ze vertelden hun dierbaren wat ze echt voelden. Ze vroegen de mensen die ze gekwetst hadden om vergeving, en deden dat andersom ook. Ze maakten zichzelf wat minder belangrijk, en waren meer betrokken bij de mensen om hen heen. Ze deden wat ertoe deed.

Waarom doen we dat niet voluit in onze gezonde dagen? Nou ja, omdat de was gevouwen moet, misschien. Omdat we voor de file uit de deur uit moeten. Omdat we wel echt contact willen maken met leerlingen, collega's of patiënten, maar er ook tijdrovende rapportages moeten opgesteld en targets gehaald. Bovendien: we zijn niet stervend. Wij leven.

Geen pillen, maar betekenis

Toch zou het lonen als we, zoals deze stervende mensen, meer tijd zouden maken voor het zoeken naar de dingen die het leven betekenis geven, is de mening van de Canadese psycholoog Paul Wong.

Hij wordt daarbij gesteund door een toenemende hoeveelheid onderzoek. Mensen die hun leven als zinvol ervaren, blijkt uit dat onderzoek, zijn tevredener en hebben meer positieve gevoelens. Succesvol ouder worden is grotendeels afhankelijk van de zin die mensen aan hun leven weten te geven. Andersom blijken lage scores op zinvolheid samen te hangen met angst en depressie.

Wong gaat nog een stap verder. Volgens de altijd lachende hoogleraar, die ook zingevingstherapie geeft en het International Network on Personal Meaning oprichtte, is zingeving het antwoord op de toenemende behoefte aan psychische hulp in onze maatschappij. 'Niet nog meer diagnoses, nog meer pillen en nog meer psychiaters, maar het op gang brengen van de menselijke vaardigheid om betekenis te geven aan het leven.'

Het is een natuurlijke motivatie die we misschien een beetje uit het oog verloren zijn, denkt ook de Nederlandse psycholoog Pieter Hoekstra. 'We zijn het laatste decennium erg druk geweest met zo gelukkig mogelijk worden. In de individualistische maatschappij die ontstaan is, is dat veel persoonlijk kortetermijngeluk geweest. De betekenis is overal uit gedropen. Zonder die zinvolheid krijgen we last van een *zin-infarct*, zoals de filosoof Peter Sloterdijk het al mooi omschreef.'

'Anderen kennen en zelf gekend worden, dat is de essentie'

Carolien Harrems (49) is uitvaartondernemer: 'Als je zoveel met de dood bezig bent, word je heel levendig. En dankbaar. Juist omdat je er voortdurend mee wordt geconfronteerd hoe kort het leven kan zijn. Mensen gaan naar hun werk en komen niet meer terug. Kinderen worden ziek en sterven. Als mijn kinderen weer thuis zijn uit school denk ik regelmatig: hè, fijn, alles is weer goed gegaan. Dat het leven eindig is, is onze zekerheid. Maar je weet niet of het een kort of lang leven wordt, dat maakt dat we nu moeten leven. Op hun sterfbed denken mensen niet aan hun succesvolle carrière, of aan al die boeken die ze hebben geschreven. Het gaat bijna altijd over relaties en erkenning.

Ik vind het verdrietig om een uitvaart mee te maken waar de nabestaanden niet goed mee uit de voeten kunnen. Zo van: 'Hij hield van pianomuziek, doe maar iets met piano.' De zinvolheid zit 'm erin dat iemand gekend is, en zich laat kennen.'



De psycholoog geeft als voorbeeld oud-bankier Jan Peter Schmittman: toen die zes jaar geleden weg moest bij het aan de staat overgedragen ABN Amro, sleepte hij er een vertrekpremie van acht miljoen euro uit, wat hem stormen van kritiek opleverde. Dit voorjaar bracht de ex-bankier zijn vrouw, dochter en zichzelf om het leven. Hoekstra: 'Ik denk dat die man een hoop leegte moet hebben gevoeld. Wat zou ik graag met hem gepraat hebben.'

Duidelijk doel

En met 'praten' doelt Hoekstra dan niet op een kortdurende, oplossingsgerichte therapie waarmee wordt gepoogd een noodlijdende mens in zes weken van zijn klachten af te helpen. Hoekstra is logotherapeut – 'logos' is het Griekse woord voor 'betekenis' – en gaat met zijn cliënten op zoek naar zin en betekenis van de dingen die gebeuren in het leven.

Deze psychotherapie is al bijna een eeuw geleden bedacht door de Oostenrijkse neuroloog en psychiater Viktor Frankl. Het zoeken naar zin en betekenis is volgens Frankl onze grootste motivatie in het leven – wij mensen hebben van nature een 'wil-tot-betekenis'. Vinden we die, dan kunnen we vrijwel alle levensomstandigheden verdragen.

Frankl kwam nog vóór het publiceren van zijn theorie in een situatie waarin hij deze, hoe wrang ook, uitstekend kon testen. Net toen het manuscript voor zijn boek gereed was, brak de Tweede Wereldoorlog uit. Toen Frankl, van Joodse afkomst, naar een concentratiekamp werd afgevoerd probeerde hij het manuscript te verstoppert in de voering van zijn jas, maar de nazi's ontdekten het en verbrandden het. Frankl schrijft in het na de oorlog gepubliceerde boek *De zin van het bestaan*: 'Het staat vast dat mijn verlangen dit manuscript te herschrijven mij heeft geholpen de ontberingen en kwellingen van het concentratiekamp te overleven. Toen ik tyfus kreeg, heb ik bijvoorbeeld op kleine vodies papier vele aantekeningen gemaakt, die mij van pas zouden komen bij het herschrijven van mijn boek, als ik de bevrijding tenminste zou halen. Ik ben ervan overtuigd dat de reconstructie van mijn verloren manuscript, daar in die lugubere barakken van een Beiers concentratiekamp, mij inderdaad heeft geholpen een dreigende crisis te voorkomen.'

En Frankl was niet de enige. Hij schrijft: 'In de nazi-concentratiekampen heeft men geconstateerd – Amerikaanse psychiaters kwamen later in Japan en Korea tot dezelfde conclusie – dat gevangenen die wisten dat hun een taak te wachten stond in het leven, beslist grotere overlevingskansen hadden.'

Frankls ideeën hadden betekenis voor de mensheid, en met dat zinvolle doel hield hij zich over-eind. Nu, bijna een eeuw later, staat Frankls boek in de toptien van de boeken die elk mens in zijn leven gelezen moet hebben, aldus een onderzoek van de United States Library of Congress.

Zo'n wapenfeit is niet voor ons allemaal weggelegd. Hoe kunnen we in het klein betekenis vinden in ons leven?

Een bordje nasi

Volgens de Canadese psycholoog Wong is zelfkennis een belangrijke eerste stap, gevolgd door het bepalen van de waarden en een doel in ons leven. 'Hoe zou je je "echte" zelf omschrijven? Hoe belangrijk is vriendschap voor je, of rechtvaardigheid of religie, en in hoeverre is je leven daarop ingericht? Waar wil je over vijf jaar zijn?'

'Een' definitie van zinvolheid is er niet – het lukt de experts althans niet een eensluidende te vinden (deze zomer wordt erover gediscussieerd op een zinvolheidsconferentie in Canada). Veel belangrijker lijkt het dat we zelf onze eigen zin vinden. Voor wie 'hulpvaardigheid' bijvoorbeeld een belangrijke waarde is, voelt het leven betekenisvoller naarmate er meer ruimte voor hulpvaardigheid is ingericht. Dat hoeft niet meteen een dag per week vrijwilligers-

werk te zijn. Af en toe een bord nasi naar de buurvrouw brengen, de planten van de overburen meteen meenemen als je toch aan het sproeien bent, een verdwaald boterhamzakje op het schoolplein in de prullenbak gooien: het kan heel betekenisvol zijn in het licht van de waarden die nagestreefd worden.

Wong ontwierp een vragenlijst waarmee mensen kunnen ontdekken uit welke bronnen ze de meeste zinvolheid halen. In de Meaningful Living Meetup

Group in Toronto doet hij met zijn cursisten oefeningen in zelfkennis, waarden en doelen; een aantal van die oefeningen vindt u op de volgende pagina's.

Waarom is die betekenisvolheid zo belangrijk? Waarom zoeken we zin? De dingen die je doet om het leven zin te geven, zijn niet altijd per se dingen die je ook enorm gelukkig maken. De Amerikaanse psycholoog Roy Baumeister ontdekte dat toen hij er afgelopen zomer vierhonderd mensen over ondervroeg. De helft van de dingen die ze noemden viel in beide categorieën – de aanblik van een bos vol

'Mijn leven werd niet minder doordat mijn carrière afbrak'

Christiane Palha (38) was topballerina, maar moest haar danscarrière stoppen: 'Ik dans al vanaf mijn zesde. Op mijn 16de vertrok ik uit mijn geboorteland, Brazilië, om professioneel balletdanseres te worden. Ik begon al snel bij Het Nationale Ballet en had grote verwachtingen van mijn carrière. Jaren later brak ik een been, maar ik herstelde en won daarna zelfs een prestigieuze prijs tijdens een Internationale competitie in Parijs.

Dansen was mijn leven. Totdat ik een aandoening in mijn heup kreeg; op mijn 27ste was ik gedwongen te stoppen. Maar het einde van mijn carrière heeft mijn leven niet minder gemaakt. Het is een valkuil voor veel dansers dat ze hun identiteit volledig ontlenen aan het dansen omdat het zo'n veeleisende topsport is. Ik vind het de kunst om de betekenis in te zien van alles wat je doet. Ik geef nu Gyrotonic-training. Ik ben bezig met de oprichting van een eigen onderneming, en ik dans de tango.'



De dingen die je leven zin geven, zijn niet per se de dingen die je gelukkig maken

eeuwenoude bomen kan bijvoorbeeld zowel gelukzalige als betekenisvolle gevoelens oproepen.

Duurzamer dan geluk

Maar er zijn ook verschillen. Krijgen waar je behoefte aan hebt bijvoorbeeld, blijkt een herkenbare en duidelijke bron van geluk – maar niet per se van betekenis. Mensen voelen zich gelukkiger naarmate het leven gemakkelijker aanvoelt, ze gezond zijn

Mensen die zeggen dat ze niet weten wat ze willen, weten dat meestal best

en genoeg geld hebben om te kopen wat ze willen. Maar voor een gevoel van zinvolheid zijn die zaken helemaal niet nodig. Zelfs onder de meest uitdagende omstandigheden – arm, ziek – konden de geïnterviewden een rijk gevoel van betekenisvolheid in hun leven ervaren.

Het grootbrengen van kinderen bleek andersom geen enorme geluksvergroter; natuurlijk zijn de zachte voetjes en schaterlachjes onbetaalbaar, maar die gaan evenredig op met het vermoeiende aantal keren dat je er 's nachts uit moet. Een grote bron van zinvolheid blijkt de opvoedtaak wél. Hetzelfde geldt voor het zorgen voor zieke ouders of de eindeloze reeks taakjes op school of de sportvereniging.

En dan vrienden: die kunnen een grote bron van geluk zijn, maar niet per se van zinvolheid, in tegenstelling tot de mensen met wie we samenleven –

uitzonderingen daargelaten, uiteraard. Met vrienden en kennissen maken we plezier en voeren we goede gesprekken wanneer het ons uitkomt, zegt Baumeister. Zit de stemming er niet in, dan kunnen we gewoon naar huis. Thuis is er ook weleens iemand ziek of chagrijnig en moeten er rekeningen betaald. Dat we toch samen zijn, in voor- en tegenspoed, draagt bij aan een groter gevoel van betekenis.

Het brengt ons langzaam bij een voorzichtig antwoord op de vraag naar het nut van betekenis. Zinvolheid lijkt duurzamer dan geluk. Het lijkt een instrument dat ook goed bespeeld kan worden in tijden waarin het geluk niet voor het oprapen ligt, of zelfs buiten bereik lijkt. Een instrument dat ons leven in goede én slechte tijden een melodie kan geven. Als we tenminste weten hoe we dat instrument ter hand moeten nemen. De houding die we aannemen ten opzichte van het leven, blijkt daarvoor een belangrijk ingrediënt.

Angst voor vrijheid

Met die houding zijn de cliënten van existentieel filosoof Marleen Moors dagelijks aan de slag. Moors heeft een filosofische praktijk waar mensen met ogenschijnlijk alledaagse klachten komen: ze zijn hun baan verloren, twijfelen aan hun relatie, weten niet goed welke kant hun leven op moet of zijn hun energie volledig kwijt. 'Waar deze mensen allemaal naar op zoek zijn, is vrijheid en verantwoordelijkheid. Ze hebben er behoefte aan om hun leven een andere kant op te sturen en daarbij keuzes te maken zonder angst. Zinvolle keuzes die echt bij ze passen.'

Precies in die verantwoordelijkheid, om zelf antwoord te geven op de vragen die het leven ons stelt, ligt de sleutel tot het geven van betekenis, tot het toevoegen van zin. Ook als het tegenzit, en je een rotbaas hebt. Ook als je partner de handdoek in de ring gooit of je lichaam hapert. Moors: 'Sartre zegt: we zijn vrij. Daar valt niet zoveel aan te kiezen. Dat drukt zwaar, want dat betekent dat je zelf dus volledig verantwoordelijkheid moet nemen voor je keuzes, je gedachten en je gevoelens. En soms is het veel makkelijker om die te ontlopen, of iets wat buiten ons ligt de schuld te geven.'

Mensen die zeggen dat ze niet weten wat ze willen, weten dat meestal wél, zegt Moors. 'Maar ze durven het niet te weten. Want als je weet wat je wilt, moet je zelf de verantwoordelijkheid nemen om er iets mee te doen. En daar zijn mensen vaak bang voor. Mensen hebben angst voor vrijheid, zei psycholoog Erich Fromm al. We geven liever anderen de schuld van het niet maken van de juiste keuzes, van

'Mijn werk geeft me zin, mijn gezin geeft me geluk'

Jan van Dijk (41) is directeur-eigenaar van een detachingsbureau voor bankiers.

'We geven mensen nieuwe banen. Ik heb een enorme innerlijke motivatie om ze te helpen. Er is niets mooiers om een klein huppeltje te zien bij iemand die een nieuw arbeidscontract op zak heeft.'



Ik ben een tijdje buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand geweest en merkte toen hoe fijn het is om bij te dragen aan een geweldige dag voor een ander. Toch is de beste manier om je eigen leven betekenis te geven te doen wat je echt leuk en interessant vindt. Er zijn altijd redenen om iets niet te doen, maar dan kom je nooit waar je graag wilt zijn.

Mijn werk betekent veel voor me, maar mijn geluk hangt niet af van het succes van mijn bedrijf. Wel van mijn gezin. En als het zakelijk tegenzit, dan zien we wel verder. Het zit in mijn aard om te denken dat het weer goed komt.'

een leeg leven, van het gebukt gaan onder de tred.' Sommigen zijn bovendien iets minder vrij dan anderen, zou je zeggen. Wie grote zin vindt in het zien opgroeien en grootbrengen van een kind, maar het niet lukt er eentje te krijgen, heeft weinig te kiezen. En een boekhouder die droomt van een yogaschool, maar zijn gezin van vijf maar net kan onderhouden met ook nog een bardienst in de avonduren, is misschien gewoon niet in de gelegenheid om de mensheid verder te brengen met zijn ideeën over ademhaling.

Moors: 'Ik zeg niet dat je je baan moet opzeggen en je knapzak over je schouder moet hangen om de wereld te gaan verbeteren of alles anders te doen. Geen van mijn cliënten heeft dat soort radicale keuzes na afloop van onze gesprekken gemaakt. Wel kan het zijn dat het zo'n man lukt om te erkennen dat hij een leven heeft gekozen waarin hij verantwoordelijk is voor de inkomsten van een heel gezin. Vrijheid associëren mensen vaak met "doen wat je wilt". Maar het gaat om innerlijke vrijheid. Een onafhankelijke houding ten opzichte van je gedachten. Hoe kan ik de situatie herzien en accepteren waar mijn vrijheid wél ligt?'

Precies zoals Frankl het zei. Wat ons ook overkomt, er blijft altijd iets over, namelijk: de vrijheid om te kiezen hoe we ons willen verhouden tot dat wat ons overkomt, wat ons wordt aangedaan of wat we over onszelf hebben afgeroepen.

We hebben dus de vrijheid om naar betekenis op zoek te gaan, op elk moment, onder alle omstandigheden. Maar velen van ons worden opgehouden door het ooit-syndroom, houdt pastor en schrijver Shook ons voor. 'Ooit' gaan we zorgen dat we meer tijd maken voor familie. Ooit worden we immer. Ooit fietsen we de Alpe d'HuZes.

30-dagen-experiment

Ooit ga je dood. Kan het zijn dat het leven dan voor niets is geweest? Dat het niet uitmaakt of je

Meer weten over betekenisvol leven?

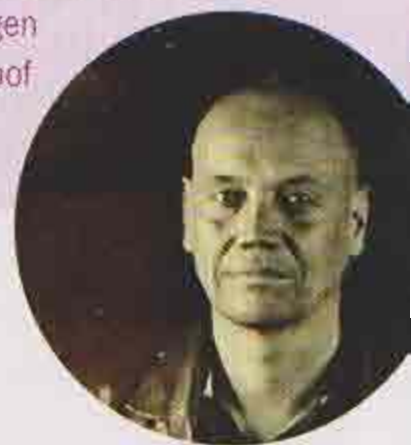
- Hulp nodig bij het maken van zinvolle keuzes? Op psychologiemagazine.nl/vraagadvies geeft existentieel filosoof Marleen Moors antwoord op vragen. **Speciaal voor plusabonnees!**
- marleenmoors.com: over de filosofische praktijk
- viktorfrankl.nl: over logotherapie
- Het eerste internationale congres over persoonlijke betekenis, met Paul Wong, is van 24-27 juli in Vancouver. <http://meaning.ca/conference>

'In de cel leefde ik voor mijn pasgeboren zoon' Gerrit Stammeveld (50) zat achttien jaar in de gevangenis en in tbs:

'Ik voelde me nergens voor verantwoordelijk. Dat bleef zo toen ik in de gevangenis belandde. Je zou denken dat je veel nadenkt over de zin van het leven als je gevangen zit. Dat is een romantisch beeld. Ik knokte ledere dag om te overleven. Door mijn destructieve gedrag kwam ik veel in de isoleercel terecht, waarin ik was verstoken van alles. Het is er volledig stil. Ik verloor mezelf in die eenzaamheid. Maar op den duur vond ik mezelf ook weer terug, omdat ik in contact was gekomen met zenmeditatie.

Ik heb er alles over gelezen, ook over andere levensbeschouwingen. Lichamelijke vrijheid lag niet meer in mijn bereik, maar geestelijke vrijheid wel. Ik wilde het gekwebbel en het oordelen in mijn bewustzijn het zwijgen opleggen. Door meditatie ben ik niet meer afhankelijk van mijn begeertes.

Toen ik vader werd – ik was 35, zat nog vast – had ik voor het eerst verantwoordelijkheid en iets om voor te leven. Ik heb vijftig jaar gezocht naar de zin van het leven en de waarheid, en ben er nog steeds niet over uit. Sinds een jaar of negen ben ik veel bezig met het christelijke geloof en met het woord van Jezus.'



bestaan hebt? Shook wilde niet op het antwoord wachten. Hij kocht een stapel notitieboekjes, riep al zijn collega's bij elkaar en nodigde ze uit om mee te doen aan een experiment. Samen begonnen ze aan de dertig laatste dagen van hun leven. Elke dag vroegen ze zichzelf af: wat zou ik doen als dit mijn laatste dagen zouden zijn? Een collega herstelde de band met zijn uit het oog verloren moeder. Een andere nam haar man eindelijk mee op een verre reis. Zelf zong Shook grappige liedjes met zijn jongste dochter op weg naar school, en verzong hij quizzen met zijn jongste zoon. Met zijn twee oudste zoons sprak hij voortaan een keer per week na schooltijd af in hun favoriete café. Gewoon, om te babbelen.

Na dertig dagen waren Shook en zijn collega's stuk voor stuk veranderd. 'We hadden allemaal weer een helder doel in ons leven en een hernieuwde passie voor de dingen die ertoe doen,' schrijft Shook in zijn boek *One month to live*. Shook richtte een hele *One month to live*-beweging op en nodigt mensen wereldwijd uit de zin van hun leven (opnieuw) te ontdekken. Complete dorpen doen eraan mee. Zoals Frankl al zei: een zekere mate van spanning is nodig om betekenis te geven aan het leven.

Waar u dit ook leest, wat u ook voelt, waar het leven u ook voor plaatst: ooit is nu. Wat gaat u vandaag doen? ■

Sla om voor schrijfoefeningen, levenslijn en test, en ontdek wat uw eigen leven zin geeft.