

ARTIKEL: DE ZIN VAN HET LEVEN

P.R.R. Huygelen
augustus 2022

Startpunt van de beschouwing: Mijn leven heeft zin voor mij

Mijn definitie van zin

De zin van het leven is de manier van vorm geven aan de levenswil in de 'empirische' wereld. Hij geeft betekenis en hij stelt mij in staat te handelen met een gevoel van waarde en doelgerichtheid.

De zin van het leven is dus geen kwestie van inhoud maar van een zelfbepaalde behoefte en van engagement.

De zin van het leven is de wijze waarop je dingen doet, van de wijze waarop je reageert op wat je overkomt. Het is het gevoel dat ontstaat wanneer je op een bepaalde manier reageert. Het gaat dus over de vorm en niet over de inhoud.

De levensdrijf drijft je en de zin van het leven is de betekenis die je aan het handelen dat eruit volgt geeft. De zin van je leven gaat dus over jouw beoordeling van de kwaliteit van je handelen, over je stijl c.q. je wijze van vorm geven.

Enkele auteurs over de zin van het leven

Volgens Terry Eagleton is er geen goddelijk fundament nodig om tot een begrijpelijke zin van het leven te komen. Als het leven zin heeft dan is er iets waarmee we het weten te bekleden, niet iets waarvan het vanzelf al is voorzien. Een handeling heeft krijgt betekenis omdat we die daaraan geven. Er is geen betekenis die het leven van het begin tot het einde omvat. Er is geen vooropgezette bedoeling of een einddoel. Het leven dient alleen maar voorbijgaande voldoening, vluchtige behoeften in een onophoudelijk duel tussen genot en lijden. Schopenhauer stelt dat we geloven dat ons leven waarde en zin heeft maar dat we gewoon hulpeloze werktuigen zijn van een universele blinde doelloze wil. Om dit te bereiken krijgt de wil ons zo gek dat

we denken dat ons leven inderdaad betekenis heeft. Ons bewustzijn creëert de illusie van zin zodat we de confrontatie met gruwelen van het bestaan kunnen doorstaan.

Wat Schopenhauer de wil noemt, de meedogenloze onpersoonlijke begeerte, is door Sigmund Freud herdoopt tot de begeerte in de seksuele drift en de doodsdrift (Eros en Thanatos). Voor Freud zijn fantasie, verkeerde beeldvorming en verdringing van de realiteit onlosmakelijk verbonden met de persoonlijkheid en maken zij het leven draaglijk.

Voor Marcus Aurelius betekent leven zich ontwikkelen. Onze levensdrift stuwt ons voort en ons bewustzijn levert de betekenis die we geven aan het handelen. De zin van het leven De zin van het leven is dus de betekenis die je eraan geeft niet op basis van de inhoud maar op basis van de manier waarop je handelt. Zingeving gaat over de stijl over de wijze waarop je vormgeeft aan het bevredigen van de ongerichte levensdrift. We kennen de zin alleen door te leven.

Nadere uitwerking van het begrip

Er zijn veel mensen die een voortreffelijk leven leiden zonder de zin ervan te kennen. Zij hebben het meer over de zin in het leven. De zin van het leven is voor hen geen doel dat ze najagen maar iets wat tot uitdrukking komt in het leven zelf, in *de manier van leven*. Zij leven in het besef van hun sterfelijkheid maar hebben geen andere rechtvaardiging nodig dan het feit dat ze bestaan. Ze ervaren de zin in het bestaan, in de manier waarop ze leven. Het gaat hun niet om metafysica maar om ethiek.

Het is verstandig in je persoonlijke ontwikkeling te streven naar persoonskenmerken die je zin in je leven kunnen brengen. Zij versterken dan de mogelijkheid om de zin van het leven te kunnen

ervaren. Zij zijn bouwstenen van je zelfgevoel en werken mee aan het ontwikkelen van een positieve attitude t.o.v. het leven, van je eigen situatie. Ik denk daarbij aan:

- Gelukkig zijn met wat er is, niet streven naar wat er niet is noch komt.
- Zelfacceptatie koesteren.
- Gericht zijn op het integreren in de maatschappij, adequaat resoneren met de mensen in je omgeving.
- Tolerantie t.o.v. anderen opbouwen.
- Nooit kiezen voor een slachtofferrol. Frustraties verwerken, ze niet koesteren.
- De moed en het geduld te werken aan zelfrealisaties en het verbeteren van je omstandigheden.

De wijze waarop je handelt is zingevend voor je zelfgevoel, en dat levert de mogelijkheid zin verder te ontwikkelen. Je benoemt zelf je behoeften, je geeft zin aan je leven. Dan krijg je zin in het leven dat je hebt. Dat lijkt mij voldoende basis om de zin van het leven te kunnen omhelzen.

Slotbeschouwing: verantwoording van mijn startpunt

Leven heeft zin in zichzelf. Deze immanente zin impliceert niet noodzakelijkerwijs een transcendente zingever. Het leven is wat ik nu aan het doen ben, de zin ervan is zo eenvoudig als ademen, zonder het minste besef ervan. De zin is niet een doel dat me moeten najagen maar iets dat tot uitdrukking komt door het leven zelf, in de wijze waarop we leven.

De analogie met het vertellen van een verhaal kan je trekken. De zin van de vertelling is niet de afloop van het verhaal maar het proces van het vertellen zelf.