

'De betekenis in je leven wacht erop ontdekt te worden'

[religie en filosofie](#)

Leonie Breebaart– 22:27, 17 juni 2017



Emily Esfahani

Smith: 'Betekenis openbaart zich in korte momenten.' © Martijn Gijssertsen **Interview**

Wat geeft mijn leven betekenis? Die vraag is veel belangrijker dan de vraag naar geluk, weet de Iraans-Amerikaanse schrijfster Emily Esfahani Smith.

Toen de nu 29-jarige Emily Esfahani Smith, op de middelbare school zat, dacht ze dat ze gelukkig moest worden. "Iedereen wilde dat toen. Maar hoeveel tips ik ook opvolgde, het werkte niet."

Hoe dat kwam, ontdekte ze pas tijdens haar studie psychologie, toen ze verschil hoorde maken tussen een gelukkig en een zinvol leven. Dat bleek niet hetzelfde. Kinderen opvoeden bijvoorbeeld, of iets doen voor anderen, maakt je niet altijd gelukkiger, maar het kan je leven wel betekenis verlenen. "Het was alsof iemand het licht aandede. Ik dacht: hé, het gaat helemaal niet om geluk. Het gaat om betekenis."

In 2013 schreef Esfahani Smith een stuk in het Amerikaanse blad *The Atlantic*, 'There is more to life than being happy'. Dat werd een onverwacht succes, het werd herdrukt, het werd door meer dan een miljoen mensen gelezen en vormde zo het beginpunt van Esfahani Smiths eerste boek 'De kracht van betekenis'.

Zelf komt Esfahani Smith - klein van stuk, karbonkels van ogen - niet bepaald uit een nihilistisch milieu. Thuis in Montreal was het een komen en gaan van soefi-geestelijken - de mystieke stroming binnen de islam waartoe haar ouders behoren.

Als meisje wilde Emily het lijden van mensen verlichten door arts te worden. En hoewel ze koos voor filosofie en psychologie, maakt ze zich nog altijd zorgen over, bijvoorbeeld, de hoge zelfmoordcijfers in het welvarende Westen.

Haar boek levert opvallend concrete tips voor een zinvoller leven. Op grond van vrachten empirisch onderzoek, onderscheidt Smith vier zuilen die je leven betekenis kunnen geven.

Voorbeelden van Amerikanen die dat hebben ondervonden, maken Esfahani Smiths boek tot hartverwarmende lectuur. Net zo hartverwarmend als de auteur zelf, die haar gesprekspartner aandachtig aankijkt en vragen beantwoordt met een yeah, exactly of that's right!

Zelf raakte u teleurgesteld door de zoektocht naar geluk. Maar waarom zou dat voor anderen gelden? Hoe overtuigt u lezers dat betekenis belangrijker is dan geluk?

"Yeah, exactly. Allereerst laat ik zien dat westerse mensen geluk als hun belangrijkste waarde zien. Dat blijkt uit onderzoek, en je ziet het overal terug in onze cultuur. Je goed voelen, de vijf stappen naar geluk: we worden van alle kanten opgeroepen om aan onszelf te denken. Maar als je kijkt naar de suïcidecijfers, scoren juist welvarende westerse landen als Denemarken en Finland heel hoog. In die landen beschouwen de mensen zichzelf als gelukkig, maar tegelijk denken ze vaak dat hun leven helemaal geen zin heeft. En juist dat laatste - het gevoel dat het niet uitmaakt of je doorleeft - leidt vaak tot een doodswens. De mate van geluk blijkt weinig te zeggen over de vraag of mensen vinden dat ze van belang zijn."

U begint uw boek met een mooi citaat van Virginia Woolf. De vraag naar de zin van het leven kun je niet beantwoorden, schrijft Woolf. Wel zijn er 'kleine alledaagse wondertjes, heldere momenten, lucifers die onverwacht in het donker oplichten'. Maar Virginia Woolf heeft wel zelfmoord gepleegd. Dacht ze niet goed na over de zuilen van betekenis?

"Natuurlijk dacht zij na over de betekenis van het leven. Mensen die het meest worstelen met de leegheid van het leven, vaak kunstenaars, kunnen ons vaak de diepste inzichten geven."

Maar toch pleegde ze zelfmoord. Ik bedoel: is het met betekenis niet net zo als met geluk? Als je depressief bent, kun je daar gewoon niet bij. Dus is betekenis iets dat je kunt zoeken of toch meer iets dat je ervaart - of niet?

"Ik denk dat het allebei waar is. Sommige mensen ervaren altijd al meer betekenis dan anderen. Maar tegelijk wacht de betekenis in je leven erop ontdekt te worden. Zelf denk je misschien dat je leven weinig voorstelt, maar als je de bronnen van betekenis leert herkennen - je ziet bijvoorbeeld wat je betekent voor je gezin - dan ga je ze waarschijnlijk bewuster uitdiepen. Eigenlijk wil ik dat bij mensen ontwikkelen, een focus op betekenis. "

Die focus zie je helaas ook sterk bij jihadisten. Ergens bij horen, transcendentie ervaren, een doel hebben én een levensverhaal, dat zijn exact de verlangens die extremistische organisaties kunnen bevredigen.

"Yeah, ik dacht tijdens het schrijven natuurlijk aan IS, maar ook aan nazi-Duitsland en aan sommige vormen van communisme. Systemen die verlossing beloven, hetzij in een economische crisis, hetzij in een persoonlijke crisis - wat denk ik bij IS-aanhangers speelt - laten zien dat een betekenisvol leven geen goed leven hoeft te zijn. Er is een hogere waarheid. Maar de aantrekkingskracht van het jihadisme verraadt ook een verlangen naar betekenis die in onze maatschappij niet wordt vervuld. Iedereen reageert daar anders op: de één pleegt zelfmoord, de ander kiest een destructievere methode.

"Het probleem is in beide gevallen dat zoveel gedeelde bronnen van betekenis zijn verdwenen. Vroeger leerde je in de kerk hoe je een zinvol leven kon leiden. Op school leerden Amerikanen dat hun land stond voor vrijheid en gelijkheid. Maar het gevoel bij een natie te horen is uitgehold en tradities en rituelen verliezen hun kracht. Mensen moeten het zelf maar uitzoeken en dat kan een groot probleem zijn. Daarom vind ik dat de samenleving de plicht heeft gezonde culturen van betekenis te stichten - vooral op de middelbare school. Dat is de leeftijd waarop jongeren gaan nadenken over betekenis, en de leeftijd waarop ze worden geronseld. Jonge mensen willen belangrijk zijn. Ze willen dat de maatschappij hen nodig heeft."

Of zoals voormalig president J.F Kennedy zei: Bedenk niet wat jouw land voor jou kan doen, maar wat jij kunt doen voor je land. Hoe komt het toch dat dat zo ouderwets klinkt?

"In de jaren zestig, de jaren van Kennedy, hadden waarden als vrijheid en gelijkheid grote betekenis. Maar toen ik zelf op school zat, ging het alleen nog maar om geld. Hoe kan ik rijk worden? Hoe kan ik beroemd worden? Dat is nu wel weer aan het veranderen gelukkig. Bedrijven laten zich voorstaan op waarden als nieuwsgierigheid, spiritualiteit of duurzaamheid. En Amerikaanse docenten proberen bij hun leerlingen vaker te letten op karaktervorming, niet alleen op prestaties."

Het Nederlands onderwijssysteem is daar nog niet aan toe geloof ik. Maar dan nog: stel dát mensen een levensvervulling hebben gevonden, dan kan het extra hard aankomen als die wegvalt. Wat zeg je tegen een supergemotiveerde werknemer die ontslagen wordt?

"Exactly, dat is moeilijk. Maar als één zuil omvalt, zou je aan een andere kunnen werken. Misschien ben je niet meer belangrijk voor je werkgever, maar wel voor de buurt of voor je familie. Je kunt jezelf nieuwe doelen stellen."

Wat hebt u zelf geleerd?

"Ik weet nu dat betekenis zich openbaart in korte momenten, maar dat je die wel kunt cultiveren. Toen ik nog niet nadacht over 'ergens bij horen', zat ik tijdens een gesprek vaker op mijn telefoon te kijken. Nu zie ik dat als een afwijzing en probeer ik met mijn volle aandacht bij anderen te zijn. Niet alleen als ik praat met mijn man, maar ook bij de groenteboer. Laatst begon iemand in de metro een gesprek. Ik aarzelde erop in te gaan, maar toen dacht ik aan mijn onderzoek en vroeg wat hij las. Dat was een boek over mystiek! Dat vond ik zo bijzonder. Terwijl ik al bijna moest uitstappen, vertelde ik hem nog dat ik uit een familie van soefi's kom. Op zulke momenten voel je je onverwacht verbonden."

Emily Esfahani Smith: De kracht van betekenis

Hoe zin te geven aan je leven

Ten Have

320 blz. € 19,99

Vier zuilen van betekenis

De vier zuilen van betekenis zijn toegankelijk voor iedereen, beklemtoont Esfahani Smith. Vier voorbeelden uit haar boek.

Zuil 1. Ergens bij horen

James uit Missouri voelt zich vaak sociaal gehandicapt. Hij deed twintig jaar over zijn studie; in zijn baan als klassenassistent vindt hij weinig bevrediging. Wat hem overeind houdt is zijn lidmaatschap van de SCA - een hechte vereniging van mensen (wereldwijd 6000 leden), die regelmatig samenkomen om als middeleeuweners gekleed te kamperen, duelleren enzovoorts. Hier voelt James zich gezien en gewaardeerd.

Zuil 2. Een doel hebben

Ashley besteedt een groot deel van haar leven aan het uitmesten van stallen in de dierentuin van Detroit. Vermoeiend werk, en slecht betaald. Toch heeft ze een doel in haar leven. Ze probeert de aan haar toevertrouwde giraffen, kangoeroes en wallaby's binnen de dierentuin toch een zo rijk en natuurlijk mogelijk leven te laten leiden. Dat is haar bijdrage aan een betere wereld.

Zuil 3. Verhalen vertellen

Toen Jeffrey, eerstejaars-student, zijn ouders vertelde dat hij homoseksueel was, verbrandden ze zijn spullen en lieten ze een rouwkrans afleveren met daarop 'Ter herinnering aan onze zoon'. Toen Jeffrey op een dag in New York een podium beklom om zijn verhaal te vertellen, merkte hij pas dat hij nooit was toegekomen aan zijn woede: hij hoopte altijd nog op verzoening. Door zijn verhaal te vertellen werd hij zich daarvan bewust en kon hij verder met zijn leven.

Zuil 4. Transcendentie ervaren

Tijdens een transcendentie ervaring voelen we ons tegelijk nietig én verbonden met iets dat groots en zinvol is. De negentiende-eeuwse natuurkenner John Muir, geboren in Schotland, raakte in extase van de Sierra Nevada in Californië. Als natuurliefhebber was hij ervan overtuigd dat alles in de natuur met elkaar samenhangt.

Uit een gezin van Soefi's

Emily Esfahani Smith - Iraanse moeder, Amerikaanse vader - was pas 25 toen ze in 2013 een hit scoorde met het artikel 'There is more to life than being happy', een cultuurkritisch essay over de in haar ogen oppervlakkige focus op geluk in de populaire cultuur van Amerika. Zelf komt Esfahani uit een gezin van soefi's. Door haar affiniteit met religie en traditie, geldt ze als cultureel conservatief.