

OPINIE

# Opinie: Op zoek naar zingeving in je leven? Kijk eens wat verder om je heen

Veel jongeren ervaren uitzichtloosheid. Maar wie op zoek is naar betekenis hoeft niet alleen zijn heil te zoeken in iets traditioneels als religie: de wereld biedt talloze voorbeelden van zingeving.

**Rens Bod** 4 januari 2024, 16:12



Grootschalig yoga-evenement op het strand van Rio de Janeiro, op 23 december 2023. Beeld Tercio Teixeira / AFP

Geen mens kan zonder zingeving, maar een gebrek aan zin en betekenis is de kwaal van deze tijd. Vooral jongeren lijden eronder: uit onderzoek van het Trimbos-instituut blijkt dat maar liefst 44 procent van de jongeren [psychische klachten heeft](#), terwijl ruim een kwart van hen levensmoeheid en uitzichtloosheid ervaart.

Mensen die zin weten te geven aan hun leven, zijn daarentegen gelukkiger, gezonder en zelfs aantrekkelijker. Zingeving loont dus en kan levens redden. Daarom zou je verwachten dat jongeren basiskennis krijgen onderwezen in de diverse vormen van zingeving. Helaas schiet het onderwijs en de gezondheidszorg hierin tekort.

#### **Over de auteur**

**Rens Bod** is hoogleraar *digital humanities* aan de Universiteit van Amsterdam. Dit stuk is gebaseerd op zijn onlangs verschenen boek *Waarom ben ik hier? Een kleine wereldgeschiedenis van zingeving*.

Dit is een ingezonden bijdrage, die niet noodzakelijkerwijs het standpunt van de Volkskrant reflecteert. Lees [hier](#) meer over ons beleid aangaande opiniestukken.

Eerdere bijdragen in deze discussie vindt u onder aan dit artikel.

Zo'n halve eeuw geleden vertrouwden we voor zingeving op het gezin of de kerk. Met de toenemende secularisering en het verdwijnen van politieke ideologieën is er echter een leemte ontstaan. Hoe kunnen we deze opvullen?

#### **Overvloed**

Volgens sommigen is de vraag naar betekenis zelfs groter dan het aanbod. Maar wanneer we kijken naar hoe mensen in andere tijden en culturen betekenis hebben gegeven aan hun leven,

blijkt er een overvloed aan zingevingsvormen te bestaan. En die zijn bijna zonder uitzondering inspirerend voor het hier en nu. Toch was er tot op heden geen enkel overzicht.

Een [onderzoek van het CBS](#) uit 2022 noemt slechts vier zingevingsvormen: sociale relaties, persoonlijke ontwikkeling, religie of spiritualiteit, en het ervaren van transcendentie. Een Amerikaans onderzoek noemt een groter aantal van zestien: familie, werk, welzijn, sociale relaties, gezondheid, maatschappij, vrijheid, hobby's, persoonlijke ontwikkeling, natuur, liefde, betrokkenheid, reizen, pensioen, religie of spiritualiteit, en huisdieren. Vanuit een wereldwijd perspectief blijkt het aantal zingevingsvormen nog veel groter: zo'n 180.

## **Schoonheid**

Sommige van de over het hoofd geziene zingevingsvormen liggen voor de hand. Denk aan het helpen van de medemens, het streven naar een duurzame aarde, het begrijpen van de wereld, het streven naar schoonheid, het beste halen uit anderen, het uitbannen van pijn en lijden, het strijden tegen onrecht, het bereiken van een hoger bewustzijn – om enkele te noemen.

Vanuit een wereldwijd perspectief krijgen we ook inzicht in zingevingsvormen die minder bekend zijn. Zoals de notie van *punan* die we aantreffen onder het Semai-volk op het eiland Malakka. Punan is het streven om nooit je eigen wensen aan anderen op te leggen. Aan de hand van *punan* houden de Semai een vreedzame samenleving zonder competitie in stand. Het is verbazingwekkend hoe goed ze daar in slagen. Zo worden geïmporteerde sporten als tennis ontdaan van competitieve elementen. Er wordt geen score bijgehouden en het is de

uitdaging om een bal zo te slaan dat deze gemakkelijk kan worden teruggespeeld.

### **Volledig concentreren**

Of neem de Oost-Aziatische notie van *shokunin*: het streven om door volle toewijding ergens steeds beter in te worden. Dat kan een vak zijn of een studie, maar ook een hobby. Door je volledig te concentreren op een bepaalde activiteit kan je een gevoel van zingeving ervaren waarbij het er niet om gaat om beter te worden dan anderen, maar om een persoonlijke groei in die bezigheid te zien.

Of denk aan de 14de-eeuwse Japanse notie van *ikigai*, wat kan worden vertaald als 'reden van bestaan'. Ikigai wordt gevonden door te voldoen aan vier basiselementen. Passie: waar je van houdt; missie: wat de wereld nodig heeft; professie: waarvoor je betaald kunt worden; roeping: waar je goed in bent. Daar waar je passie, missie, professie en roeping overlappen, vind je ikigai. De exacte invulling zal voor iedereen anders zijn, maar als zingevingsvorm heeft ikigai een strekking die verder reikt dan Japan.

### **Niet blindstaren**

Hoewel geen enkele zingevingsvorm garantie biedt voor een betekenisvol bestaan, moeten we – en in het bijzonder jongeren – ons niet blindstaren op traditionele vormen zoals familie, werk en religie. We kunnen ons voordeel doen met de enorme rijkdom aan zingevingsvormen die de wereld kent. Hiermee brengen we het 'mysterie van zin' terug tot het 'probleem van zingeving': het is niet de vraag of het leven zin

heeft, maar welke betekenissen we aan het leven willen toekennen.

Iedereen zal daarbij voor zichzelf een zingevingspalet moeten creëren, waarin altruïstische en egoïstische doelen, evenals kortetermijn- en langetermijndoelen, in evenwicht worden gehouden. Gezien het enorme belang van zingeving voor ons mentale welzijn, moeten we een leven zonder zin zien te voorkomen. De dood is erg, maar een leven zonder zin is erger.