

waa

om

Een kleine
wereldges
van zinge



ben ik

PROMETHEUS

hier

RENS BOD

Waarom Ben Ik Hier?

Rens Bod
Universiteit van
Amsterdam

In alle tijden hebben mensen zich afgevraagd:

- Waarom ben ik hier?
 - Waar doe ik het voor?
 - Wat maakt het leven de moeite waard?
-
- Deze vragen gaan over **zingeving**: *de manier waarop mensen kiezen wat ze met hun leven doen om er betekenis aan te geven.*
 - Meer dan 10 miljoen mensen in NL zoeken naar zingeving.
 - Lange tijd was er geen overzicht van zin-activiteiten die de wereld te bieden heeft: **probleem als je geen (of niet voldoende) zingeving vindt!**



Hoe belangrijk is zingeving in uw leven?

volwassen Nederlanders, aantallen zijn afgerond

Het grote zinsonderzoek
ism Trouw en Ipsos I&O
(15 november 2024):

Meer dan 10 miljoen
Nederlanders zoeken
naar zingeving.



Vaak wordt gedacht dat zingeving iets vaags is

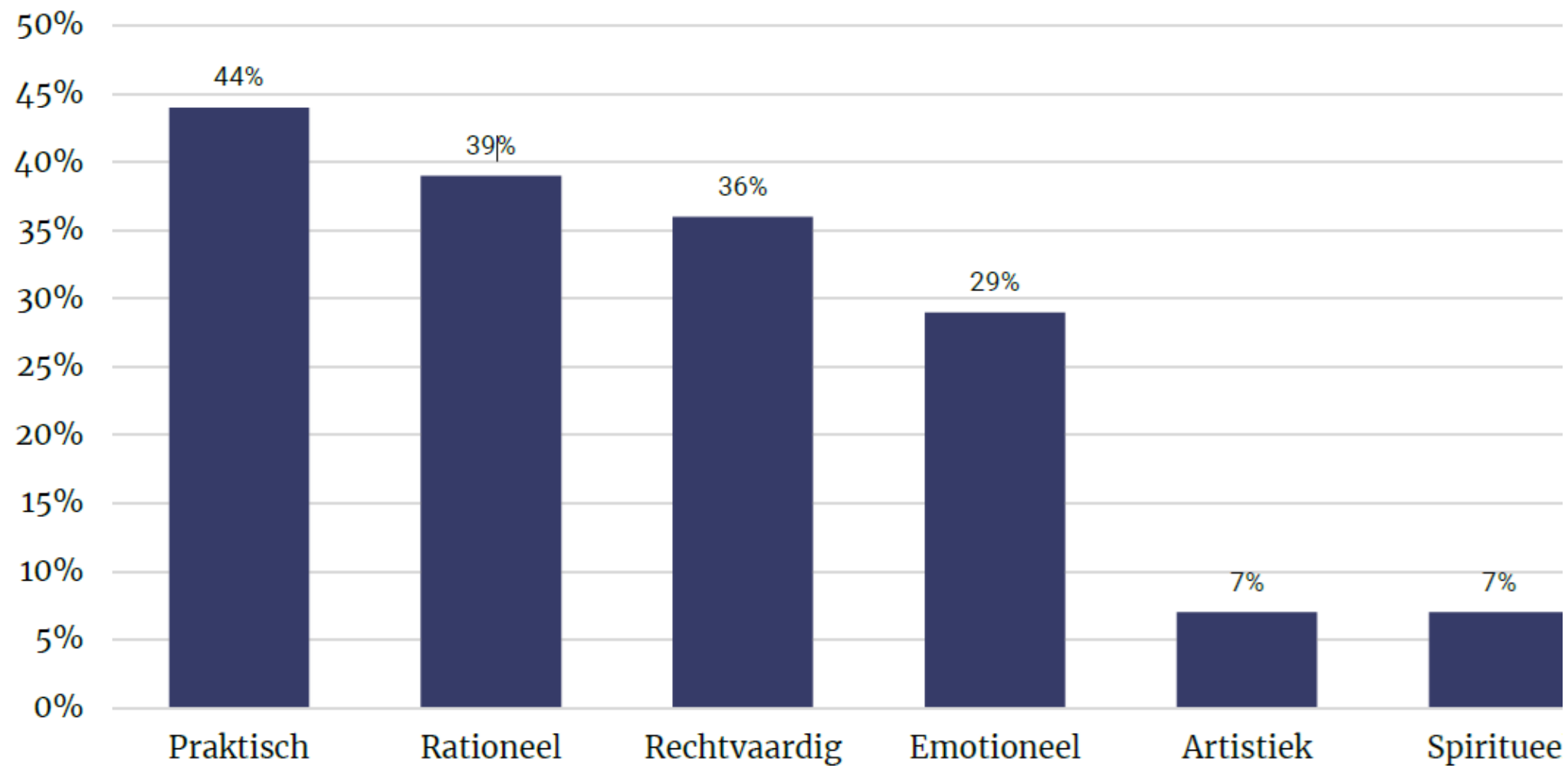
- Lange tijd was zingeving een taak van de kerk, of van een politieke ideologie.
- Een overzicht van zingevingsvormen vanuit mondiaal perspectief toont aan dat zin en betekenis heel concreet kunnen zijn:
 - Uit mijn onderzoek blijkt dat er **180 verschillende zingevingsvormen** bestaan. En dat mensen met meer zingeving gelukkiger en gezonder zijn.
 - Neemt zingeving de rol van godsdienst en politieke ideologie over?

Deze 180 zingevingsvormen heb ik samen met Trouw en Ipsos I&O omgezet in een **zinzoekerstest**

- Aan de hand van **veertigtal vragen** in een online persoonlijkheidstest kun je in enkele minuten nagaan welk type zinzoeker je bent: trouw.nl/zinzoekertest
 - Artistieke zinzoeker
 - Rationele zinzoeker
 - Praktische zinzoeker
 - Morele zinzoeker
 - Spirituele zinzoeker
 - Emotionele zinzoeker

Wie van u heeft de test gedaan?

Figuur 3.1: Zelf-perceptie zingevingstypes Basis: gehele steekproef (n=2.257)



Zingeving in Nederland

- Doener – Praktische zinzoeker
 - Voeler – Emotionele zinzoeker
 - Denker – Rationele zinzoeker
 - Spirituele – Spirituele zinzoeker
 - Artistieke – Schoonheids zinzoeker
 - Rechtvaardige – Morele zinzoeker
-
- Nederlanders zien zichzelf het vaakst als praktische zinzoeker. Bijna de helft (44%) vindt dit aan. Ook zien velen zichzelf als rationele (39%) of morele zinzoekers (36%). Drie op tien vinden zichzelf emotionele zinzoekers. Artistieke en spirituele zinzoekers zijn zeldzamer (beide 7%).

Verrassing: volgens eerder onderzoek van CBS zijn er slechts 4 grote zingevingsvormen in Nederland

- sociale relaties
- persoonlijke ontwikkeling
- religie of spiritualiteit
- het ervaren van transcendentie



- Alle andere vormen van zin en betekenis zouden hieronder vallen. Maar deze vormen zijn a priori opgesteld. Empirisch gezien zijn er veel meer!

Amerikaans Pew Research Center noemt een wat groter aantal zingelevingsvormen

- Familie
- Werk
- Welzijn
- Sociale relaties
- Gezondheid
- Maatschappij
- Vrijheid
- Hobby's
- Persoonlijke ontwikkeling
- Natuur
- Liefde
- Betrokkenheid
- Reizen
- Pensioen
- Religie of spiritualiteit
- Huisdieren.



Pew
Research
Center

Het aantal zingevingsvormen vanuit wereldwijd perspectief is nog veel groter

- Ik heb 400 miljoen bronnen digitaal doorzocht:
 - antropologische, historische, psychologische bronnen, maar ook kranten-artikelen die termen als “zin”, “doel” en “betekenis”, “levensdoel” bevatten in 42 verschillende talen
- Resultaat: er zijn (tenminste) **180 onderscheidbare zingevingsvormen**
 - Onder te verdelen in **30 zingevingsthema's**
 - Die weer zijn te clusteren in **4 clusters**

180
zingevings-
vormen

Zingeingsvorm (<i>Streven naar:</i>)	Hoofd- stuk	Altruï- stisch	Egoï- stisch	Korte termijn	Lange termijn
Onsterfelijkheid	I.1	X	X		X
Levensverlenging	I.1, IV.4	X	X		X
Berusting	I.1, IV.4		X	X	X
Nageslacht	I.2	X	X	X	X
Familiebanden	I.2	X	X	X	X
Iets achterlaten	I.2	X			X
Iets doorgeven	I.2	X			X
Rituelen	I.2, IV.4	X		X	X
Eeuwigheid	I.3	X	X		X
Religieus leven	I.3	X	X		X
Ergens bij horen	I.3, II.11	X	X	X	X
Verlossing	I.3	X	X		X
Bovennatuurlijke	I.3	X	X	X	X
Occulte	I.3	X	X	X	X

Zingeingsvorm (<i>Streven naar:</i>)	Hoofd- stuk	Altruï- stisch	Egoï- stisch	Korte termijn	Lange termijn
Contact met overledenen	I.3, II.8, III.9	X	X	X	X
Duurzame wereld	I.4	X			X
Iets groters dan wijzelf	I.4	X		X	X
Behoud van natuur	I.4, III.10	X			X
Behoud van erfgoed	I.4	X			X
Harmonie met de natuur	I.4, III.10	X	X	X	X
Het leven zelf	I.4	X	X	X	X
Helpen van anderen	II.1	X		X	X
Rechtvaardigheid	II.1	X		X	X
Herverdeling (van middelen)	II.1, III.3	X		X	X
Medeleven, solidariteit	II.1	X		X	X
Barmhartigheid	II.1	X		X	X
Wereld zonder armoede	II.1	X			X
Liefdadigheid	II.1	X		X	X
Waardigheid	II.1, II.2	X	X	X	X
Liefde	II.2, IV.4	X	X	X	X
Eigenliefde	II.2, III.1		X	X	X
Naasteliefde	II.2	X		X	X
Trouw	II.2	X		X	X
Rijk sociaal leven	II.2	X	X	X	X
Vriendschap	II.2	X	X	X	X
Geborgenheid	II.2		X	X	X
Verbinding met anderen	II.2, III.11	X	X	X	X
Welwillendheid	II.2	X		X	X
Vrij zijn van liefde	II.2		X	X	X
Beste uit anderen halen	II.3	X		X	X
Kennisoverdracht	II.3	X		X	X
Respect	II.3, III.10	X		X	X
Anderen inspireren	II.3	X		X	X
Nieuwe kennis creëren	II.3	X	X	X	X

Zingeingsvorm (<i>Streven naar:</i>)	Hoofd- stuk	Altruï- stisch	Egoï- stisch	Korte termijn	Lange termijn
Creativiteit	II.3	X	X	X	X
Leven lang leren, pansofisme	II.3, III.7	X	X		X
Onderwijs door onderzoek	II.3	X		X	X
Wijsheid	II.4	X	X	X	X
Kennis van het goede	II.4	X	X	X	X
Gelijke rechten voor allen	II.4, II.7, II.10	X	X		X
Waarheidsvinding	II.5	X		X	X
Betrouwbaarheid	II.5	X		X	X
Verbeterde generalisaties	II.5	X			X
Schoonheid, kunst	II.6	X	X	X	X
Perfectie	II.6	X	X	X	X
Wabi-sabi	II.6	X	X	X	X
Sublieme	II.6	X	X	X	X
Vervoering	II.6	X	X	X	X
Geestelijke resonantie	II.6	X		X	X
Vreedzaamheid	II.7	X			X
Geweldloosheid	II.7	X		X	X
Punan	II.7	X			X
Consensus, consent	II.7	X		X	X
Conflictloze opvoeding	II.7	X			X
Zelfredzaamheid	II.7		X	X	X
Troost	II.8, IV.4	X	X	X	X
Wederkerigheid	II.8, III.4	X	X	X	X
Menselijkheid	II.8, III.1, IV.4	X		X	X
Leren loslaten	II.8, IV.4		X		X
Aanvaarding	II.8, IV.4		X		X
Innerlijke rust	II.8		X		X
Levend houden herinnering	II.8	X	X	X	X
Wereld zonder leed	II.9	X			X
Transhumanisme	II.9	X	X		X

Zingeingsvorm (<i>Streven naar:</i>)	Hoofd- stuk	Altruï- stisch	Egoï- stisch	Korte termijn	Lange termijn
Afstemmen op natuurwetten	II.9		X		X
Bestrijden van onrecht	II.10	X			X
Activisme	II.10	X		X	X
Emancipatie	II.10	X	X	X	X
Ubuntu	II.11	X		X	X
Welzijn voor iedereen	II.11	X	X		X
Nobele daden	II.11	X		X	X
Verantwoordelijkheid	II.11	X		X	X
Sociale cohesie	II.11	X		X	X
Verzoening	II.11	X		X	X
Vergeving	II.11	X		X	X
Catharsis	II.11		X	X	X
Patriottisme	II.11, IV.1	X		X	X
Democratische samenleving	II.11	X		X	X
Egalitaire samenleving	II.11	X			X
Genot	III.1		X	X	
Gematigd leven	III.1		X	X	X
Eigenbelang	III.1		X	X	
Samenzijn met naasten	III.1, IV.4	X	X	X	X
Wandelen in de natuur	III.1		X	X	X
Vrij worden van angst	III.1		X	X	X
Deugdzaamheid	III.1, III.2, III.10	X		X	X
Geluk	III.2		X	X	X
Harmonieuze relatie	III.2	X	X	X	X
Ikigai	III.2	X	X		X
Nirwana	III.2		X		X
Tao	III.2		X		X
Eudaimonia	III.2		X		X
Waardering	III.2	X	X	X	X
Zelfrespect	III.2		X	X	X

Zingeingsvorm (<i>Streven naar:</i>)	Hoofd- stuk	Altruï- stisch	Egoï- stisch	Korte termijn	Lange termijn
Meeste geluk voor meesten	III.2, III.5	X	X		X
Rijkdom met een doel	III.3	X	X	X	X
Aanzien	III.3, III.5		X	X	X
Tevredenheid	III.3		X	X	X
Longtermism	III.3	X	X		X
Macht	III.4		X	X	X
Machtsevenwicht	III.4	X			X
Junzi	III.4	X			X
Loyaliteit	III.4	X		X	X
Politieke zeggenschap	III.4	X	X	X	X
Gerechtigheid	III.4	X		X	X
Vrijheid	III.4, III.10, IV.2	X	X	X	X
Vrije woord	III.4	X	X	X	X
Eer	III.5		X	X	X
Moed	III.5, IV.1	X		X	X
Roem	III.5		X	X	X
Erkenning	III.5		X	X	X
Betekenisvol werk	III.6	X	X	X	X
Iets laten bloeien	III.6	X	X	X	X
Persoonlijke groei, zelfontplooiing	III.6, III.7		X		X
Vertellen van verhalen	III.6	X		X	X
Status	III.6		X	X	X
Eigen invulling (van werk)	III.6		X	X	X
Betrokkenheid (bij werk)	III.6	X	X	X	X
Discipline	III.6, III.10		X	X	X
Binnenwereldlijke ascese	III.6		X	X	X
Zelfverbetering	III.7		X		X
Shokunin	III.7		X		X
Nuttigheid	III.7	X		X	X

Zingeingsvorm (Streven naar:)	Hoofd- stuk	Altruï- stisch	Egoï- stisch	Korte termijn	Lange termijn
Toewijding	III.7	X	X	X	X
Zelfreflectie	III.7		X	X	X
Hobbyïsme	III.7	X	X	X	X
Muziek maken	III.7	X	X	X	X
Begrijpen van de wereld	III.8, III.2	X	X	X	X
Begrijpen van de mens	III.8	X	X	X	X
Diepere en preciezere vragen	III.8	X	X	X	X
Hoger bewustzijn, verlichting	III.9		X	X	X
Het Ene	III.9		X		X
Mystieke ervaring	III.9, III.10		X	X	X
Mindfulness, in het moment leven	III.9		X	X	X
Geestelijke bevrijding	III.9		X	X	X
Leren kennen van jezelf	III.9		X	X	X
Verbondenheid met natuur	III.10		X	X	X
Droomtijd	III.11	X		X	X
Reizen	III.11		X	X	
Historische sensatie	III.11		X	X	
Sport, spel, dans	III.11	X	X	X	X
Leven met dieren	III.11	X	X	X	X
De beste zijn	III.11		X	X	X
Gewone, 'gewonige'	III.11, IV.4	X	X	X	X
Desengageren	III.11		X	X	
Uitzonderlijke	III.11		X	X	X
Alles uit het leven halen	III.11		X		X
Verleggen van grenzen	III.11		X	X	X
Avontuur	III.11		X	X	
Dominantie	III.11		X	X	X

Zingeingsvorm (Streven naar:)	Hoofd- stuk	Altruï- stisch	Egoï- stisch	Korte termijn	Lange termijn
Niet-weten	III.11		X	X	X
Wu wei	III.11	X	X	X	X
Sprezzatura	III.11		X	X	X
Goede smaak en omgang	III.11		X	X	X
Zelfopoffering	IV.1	X		X	X
Rolmodel	IV.1	X	X	X	X
Verhaal maken van je leven	IV.1		X		X
Heldendom	IV.1	X	X		X
Afkeren van de wereld	IV.2		X	X	X
Zelfvernietiging	IV.2		X	X	
Spirituele verdieping	IV.2		X	X	X
Ascese	IV.2		X	X	X
Offgrid leven	IV.2		X	X	X
Eenvoud	IV.2		X	X	X
Voorkómen verkeerde keuzes	IV.3		X	X	X
Welgezindheid	IV.4	X		X	X
Overleven met kwaliteit	IV.4		X	X	X
Goede overgang naar dood	IV.4		X	X	X
Er voor elkaar zijn	IV.4	X	X	X	X
Zingeving waar geen zingeving mogelijk lijkt	IV.4	X	X	X	X
Aantal: 180		117	125	139	173

Deze 180 zingevingsvormen zijn te verdelen in 30 thema's en 4 clusters

I. Streven naar het onvergankelijke

1. Onsterfelijkheid
2. Figuurlijke onsterfelijkheid
3. Eeuwigheid – religie
4. Duurzame wereld

II. Iets bijdragen aan de wereld

1. Helpen van anderen – rechtvaardigheid
2. Liefde en vriendschap
3. Het beste uit anderen halen
4. Wijsheid
5. Waarheid
6. Schoonheid
7. Vrede – de notie van *punan*
8. Troost
9. Uitbannen van pijn en lijden, bij mens en dier
10. Strijden tegen onrecht
11. Overige zingevingsvormen die iets bijdragen aan de wereld

III. Iets bijdragen aan onszelf

1. Genot in het hier en nu
2. Geluk – de notie van *ikigai*
3. Rijkdom
4. Macht
5. Eer en aanzien
6. Betekenisvol werk
7. Ergens steeds beter in worden – de notie van *shokunin*
8. Begrijpen van de wereld
9. Hoger bewustzijn
10. Verbondenheid met de natuur
11. Overige zingevingsvormen die iets bijdragen aan jezelf

IV. Zingeving in *extremis*

1. Zelfopoffering
2. Afkering van de wereld
3. Mislukte zingeving – onomkeerbare keuzes
4. Het einde

Ik zal 2 van de 180 gevonden zingevingsvormen hier bespreken (zie mijn boek voor meer info)

1. Vreedzaamheid – de notie van *punan*
 2. Ikigai: de reden van bestaan
- Daarna ga ik in op de “best mogelijke keuze” (als er zoiets bestaat)

Voorbeeld 1: Vreedzaamheid - notie van *punan*

- Bestaat er een groter zingevingsdoel dan nastreven van vrede?
- Eeuwenlang werd oorlogvoering gezien als noodzakelijk
 - “Oorlog is slechts een voortzetting van de politiek met andere middelen”, aldus Pruisische generaal von Clausewitz.

Is oorlog universeel of zijn er ook vredige samenlevingen?

- Er zijn samenlevingen die nog nooit oorlog hebben gevoerd:
 - Birhor-volk uit Indiase deelstaat Jharkhand, de Semai uit Malakka, de Gwi uit Botswana, de Tahitianen
 - Geen van deze volken vormen een “staat”
- Bijvoorbeeld, Semai-volk kent als hoogste zingevingdoel:
- *punan*: het streven om je eigen wensen niet aan anderen op te leggen

Semai-volk is geweldloos en non-competitief

- Hoe kan een volk geweldloos zijn *en* blijven?
- Opvoeding en onderwijs spelen grote rol: Geweldloosheid en non-competitiviteit worden met papelepel ingegoten
- Semai-kinderen wordt van jongs af aan geleerd anderen voorrang te geven: *punan*. Hun spelletjes zijn op geen enkele wijze competitief.
- Sporten worden ontdaan van alle competitieve elementen, bv bij tennis



Kan *punan* ook bestaan in een staat?

- In Nederland moeten kinderen al sinds eeuwen zelfredzame, mondige en competitieve burgers worden.
- We kunnen ook kiezen voor vriendelijker en minder competitieve opvoeding – mits een hele samenleving daaraan mee doet.
- Geschiedenis toont dat mentaliteitsverandering mogelijk en duurzaam kan zijn:
 - Marteling voor het afdwingen van een bekentenis: verdwijnt eind 18^e eeuw!
 - Kinderarbeid: verdwijnt rond 1900 (in Nederland)!

Overtuigingen en gewoontes kunnen veranderen

- Veranderingen ontstaan vaak door druk van onderop, vooral door voortschrijdende inzichten over waardigheid, rechtvaardigheid en gelijkheid.
- Dus waarom zou dit niet ook kunnen gelden voor een oorlogloze wereld?
- Hoe idealistisch het nastreven van *punan* ook lijkt, als langetermijnzingevingvorm is het de moeite waard hiernaar te streven – desnoods op persoonlijk niveau

Voorbeeld 2:
Ikigai



Ikigai

- Ikigai (letterlijk: reden van bestaan) is een 14^e eeuws Japans concept waarmee iemand een zin of doel in het leven poogt te vinden.
- Ikigai bestaat uit 4 elementen:
 1. Waar je van houdt
 2. Waar je goed in bent
 3. Wat de wereld nodig heeft
 4. Waar je van kunt leven (waarvoor je betaald krijgt)
- Daar waar deze vier elementen overlappen, vind je je ikigai!



Iedereen heeft zijn of haar eigen ikigai(s)

- Ikigai is geen concept dat voor iedereen hetzelfde wordt ingevuld
- Maar daar waar passie, missie, beroep en roeping samenkomen, vindt iemand “een reden van bestaan”
- Het laat zien hoe een Japanse zingevingsvorm intercultureel toepasbaar is, en los kan staan van religie.

Conclusie: hoe te kiezen uit vele zingevingsvormen?

- Uit mijn overzicht blijkt dat bijna alle zingevingsvormen zich richten op het leven, niet op de dood.
- Niet angst voor de dood brengt ons tot zingeving, maar angst voor een leven zonder zin.
 - De dood is erg maar een leven zonder zin is erger.
- Persoonlijke keuze voor zingevingsvormen is van groot belang: "zingevingspalet"
- We kunnen ons zelf een doel stellen en betekenis toekennen.

Een beste keuze van zingevingspalet zal in de richting gaan van:

1. Tenminste één zingevingsvorm die van langetermijn is,
2. Minimaal ook een zingevingsvorm die van korte termijn is,
3. Om in een samenleving te kunnen overleven, moeten we niet alleen egoïstische maar ook altruïstische doelen nastreven,
4. Om verkeerde keuzes te kunnen herstellen, moeten we zingevingsvormen omarmen die zoveel mogelijk omkeerbaar en combineerbaar zijn.

Mijn persoonlijke keuze

- Wat kon ik nog in januari 2023, toen ik long covid kreeg (hersenenmist)?
 - **Punan:** Het niet opleggen van je eigen wensen aan anderen.
 - **Begrijpen van de wereld:** “on hold”, maar wel mogelijk om over na te denken
 - **Streven naar duurzame wereld:** ik kon iets doen voor de samenleving
 - **Harmonie met de natuur:** ik had zware hersenenmist, maar kon wel wandelen.
- Evenwichtig palet? Ja: zowel korte en lange termijn zingevingsvormen, deels altruïstisch en deels egocentrisch

Een hoopvol slot

- Iedereen kan in alle levensfasen zingevingsbehoeften bevredigen.
- Het omarmen van “zoveel mogelijk” zingevingsvormen lijkt aantrekkelijk maar is praktisch onuitvoerbaar.
- Nastreven van “één grote zingevingsvorm” is eveneens af te raden.
- Laat je inspireren door de 180 zingevingsvormen en de 6 zintypes!

**Waar
om
ben ik
hier?**

Een kleine
wereldgeschiedenis
van zingeving

PROMETHEUS

RENS BOD