

Hoe onbeduidender, hoe beter

Millennials willen dat zo ongeveer ALLES IN HUN LEVEN ZIN HEEFT en precies dat maakt ons ongelukkig, beweert Wendy Syfret (33) in haar boek *De opgewekte nihilist*. Omarm DE ONBEDUIDENDHEID VAN JE LEVEN en je gaat zien wat er echt toe doet.

In je boek schets je hoe met name millennials de boodschap meekrijgen dat alles in hun leven van betekenis moet zijn. Een zwart-wit-foto posten is een daad van #femaleempowerment en door een dieet val je niet af maar word je 'een nieuw mens'. Waarom is dit zo problematisch? 'Mijn hond, die nu op mijn schoot slaapt, heeft veel betekenis voor me, zij is onwijs waardevol voor me. Maar het wordt problematisch als ons wordt verteld dat alles wat we doen betekenis moet hebben. Zo kan ik niet meer zeggen dat ik dunne lippen heb en dat niet wil, nee, de beauty-industrie vindt dat ik mezelf moet empoweren met een lipstick. Het overweldigt ons als we het gevoel hebben continu met zingeving bezig te moeten zijn, als er geen ruimte meer is voor leegte. Je raakt uitgeput, met burn-out als gevolg.

Een ander probleem is dat 'betekenis' in de plaats komt van andere, wezenlijker dingen. Een bedrijf kan geen goed salaris bieden, dus wordt benadrukt dat de baan heel 'betekenisvol' is. Het is een nieuw betaalmiddel geworden waar makkelijk mee gezwaaid wordt. Dat is het moment dat het gevaarlijk wordt, omdat we uitgebuit kunnen worden. We werken keihard omdat we ons speciaal voelen door dat o zo zinvolle werk. Daarnaast bestaat de kans dat we zelf ook weer mensen gaan uitbuiten; omdat we onze tijd zo enorm kostbaar zijn gaan vinden, schakelen wij voor een schijntje weer schoonmakers

en maaltijdbezorgers in.'

Als opgewekte nihilist zeg je: de oplossing is inzien dat niks betekenis heeft en niks ertoe doet. Het leven heeft geen zin, op een dag zijn we dood en zal niemand zich ons herinneren. Stop dus maar met je zo extreem inspannen voor je werk. Wat zorgt er dan voor dat een baan – of het leven – überhaupt nog de moeite waard blijft? 'Dingen die geen zin hebben, kunnen nog wel waarde hebben. Het heeft waarde dat je een taak of werk afrondt en ervoor wordt betaald, zodat je de huur kunt betalen. Als

we op die manier naar werk kijken, hebben we te dealen met een hanteerbaar niveau van stress. Als je een fout maakt, dan betekent dat niet het einde van de wereld. Het wordt een ander verhaal als we ons werk enorm betekenisvol vinden en het daardoor verstrikt is geraakt met hoe we over onszelf denken. Zelf heb ik ook een baan gehad die mij non-stop bezighield (Syfret was hoofdredacteur van *Vice Asia*, red.), zelfs tijdens etentjes ging het bijna alleen maar daarover. Het had veruit de grootste invloed op hoe ik mijn tijd doorbracht, welke mensen ik ontmoette, hoe ik de wereld en mezelf zag. Dan kan een kleine werkfout in een existentiële crisis veranderen: ik ben



'We zijn doodsbang om de leegte op te zoeken, maar het werkt juist bevrijdend'

een slecht mens, ik ben waardeeloos, ik heb gefaald in mijn taak op deze wereld. Als nihilist ontdoe je je van het verhaal dat je werk iets over jou als persoon zegt. Onze ouders konden dat al: een baan was voor veel van hen slechts een baan.'

Met dat verschil dat hun werk bestaanszekerheid gaf. Een koophuis bijvoorbeeld, lijkt voor veel millennials een utopie. Je beschrijft dat juist dat een reden is waarom ze dan op z'n minst een baan willen die iets betekent. 'Als je werk niet veel anders biedt, dan raak je al snel geobsedeerd met het vinden van betekenis in je werk. Je baan is niet meer zomaar een baan, maar bijvoorbeeld 'een daad van verzet' waarmee je indruk kunt maken op leeftijdsgenoten. Dus geven we alles en maken we ellenlange dagen; het

wordt een toxic middel om onszelf speciaal te voelen. Maar het is een mythe: niemand zal zich jouw of mijn werk over honderd jaar nog herinneren, net zomin als wat ik vandaag voor lunch at. Dus waarom besteden we zo veel tijd aan het stressen over dat ene ding? Hoe macaber het ook klinkt, als je tegen jezelf zegt dat je op een dag dood zult zijn, dan kun je maar beter denken: wat gaat mij op dit moment gelukkig maken? En dan is de noedelsoep die ik voor de lunch at dus net zo belangrijk. Zo

denken, dwingt je echt goede beslissingen te maken, zoals op je balkon naar de zonsondergang kijken, in plaats van overwerken. Wees dus dapper genoeg om je af te vragen hoe het leven eruit zou zien zonder betekenis. We zijn doodsbang om die leegte op te zoeken, maar het werkt juist bevrijdend als je inziet dat jij en je werk onbeduidend zijn. Je zult uiteindelijk een gevoel van vrede, kalmte en stilte ervaren.'

Bestaat niet het gevaar dat een opgewekte nihilist emoties wegrelatieveert met de gedachte dat het er toch allemaal niet toe doet? 'Je gevoelens mogen er uiteraard zijn, maar het is zo makkelijk om die emotie enorm groot te maken. Als je jezelf een momentje geeft, een stap terugdoet en beseft dat jij niet het centrum van het universum bent, dan voel je jezelf klein én wordt dat gevoel klein. Voor mij wordt het op dat soort momenten opeens grappig dat ik me slecht voelde omdat iemand een nare *comment* onder een artikel van mij had geschreven. Het is een futiliteit, niemand gaat zich dat later herinneren.'

De stap van nihilist naar iemand die zich inzet voor het klimaat is volgens jouw boek makkelijk te maken. Hoe zit dat? 'Dat hoop ik ja. Ik denk dat als je gaat uitzoomen en beseft hoe klein en onbeduidend je bent, je je gaat afvragen wat er nog wél toe doet. Ik ging inzien dat uiteindelijk alleen de gezondheid van de planeet belangrijk is. Die komt namelijk het dichtst in de buurt van 'voor altijd'. We hebben onszelf en anderen alleen maar ellendig gemaakt met ons instinct om alleen te kijken naar wat het beste voor onszelf is. De energie die vrijkomt als je niet meer focust op je ego, relatie of baan kun je in mijn ogen het beste stoppen in het beschermen van de planeet. Een opgewekte nihilist doet namelijk niet aan apathie, maar aan actie.'

Heeft de pandemie niet automatisch nihilisten van ons gemaakt? 'Van mij wel in elk geval! Het haalde alles onderuit waarvan ik dacht dat het belangrijk was: mijn baan, wat mensen van me denken ... Als je maandenlang in lockdown zit en wordt teruggeworpen op jezelf, word je gedwongen in het moment te leven en te genieten van nutteloze dingen als het kweken van kruiden op je balkon. Het gaf me zo veel meer geluk en voldoening dan alle dingen waaraan ik voorheen zo veel tijd besteedde. Net als dat niemand zich mij of dit boek zal herinneren, maar het schrijven ervan me toch een goed gevoel gaf.'

Wendy Syfret is journalist en werkte als hoofdredacteur bij Vice Asia. Ze schrijft met name over actualiteit, cultuur, kunst, mode, gender en seksualiteit. Ze woont in Melbourne. De opgewekte nihilist – Hoe het besef dat je leven geen zin heeft je gelukkig kan maken is haar debuut. Op de volgende pagina's lees je een fragment.

FRAGMENT UIT DE OPGEWekte NIHILIST

IK DACHT AAN ALLES WAT IK
BELANGRIJK VOND, WAAR IK
GESTREST OVER WAS, WAAR IK
'S NACHTS OVER LAG TE
PIEKEREN, EN IK ZAG WAT HET
ECHT WAS: VOLSLAGEN
ZINLOOS. OVER HONDERD JAAR
ZOU HET MENSEN GEEN REET
MEER KUNNEN SCHELEN WAT
VOOR WERK IK DEED

Mijn leven liep in die tijd in veel opzichten prima. Ik had een 'coole baan' waar ik op feestjes graag over vertelde, een leuke partner, een gezellige flat en genoeg geld om een voorkeur te ontwikkelen voor een troebele wijn die naar zand smaakte. Maar in plaats van ademhalen, om me heen kijken en beseffen hoe fijn dat allemaal was, werd ik opgeslokt door wat de *zin* ervan was.

Zingeving is eigenlijk het waardevolst

12 Als we proberen extreme waarde toe te kennen aan de meest betekenisloze delen van ons leven, voelt dat aanvankelijk geweldig. Dat tweede koekje dat je eet, is een persoonlijk standpunt tegen de schoonheidsidealen van vrouwenhaters. Een flatteuze foto van jezelf op Instagram posten is een daad van empowerment. Een sleep-in is een vuist tegen de kapitalistische cultuur. Je zesde glas wijn en de bijbehorende kater zijn een middelvinger tegen de productiviteitscultus. Helemaal niets doen kan heel belangrijk gaan voelen. Maar als je te veel tijd doorbrengt in die leegte, begint de boel te vervormen: onbeduidende ergernissen worden gebeurtenissen waar ons leven van afhangt, in gedachten worden we onszelf op tot proporties die we waarschijnlijk niet verdienen. Metertijd worden onschuldige concepten als zingeving en bedoeling slopend, omdat al die obsessieve gedachten, fixaties en onderzoeken naar ons eigen leven en onze eigen geest geen enkele opluchting of helderheid verschaffen. Sterker nog, vaak voelen we ons er alleen maar slechter door.

Ikzelf begon dat door te krijgen toen ik mijn meditatieve jeugdovertuiging van zinloosheid losliet en deel ging nemen aan de hedonistische aanbidding van zingeving, waarna ik in een neerwaartse spiraal terecht kwam. Met meditatieapps die me vertelden dat vandaag de dag was, podcastpresentatoren me verzekerden dat ik de beste was, en dat vervloekte sandwichbord dat me wijsmaakte dat dit het moment was, begon ik mijn wereld vanuit een nieuw, verwrongen perspectief te bekijken.

Toen zingeving langzaam de standaard begon te worden, probeerde ik het op verschillende gebieden van mijn leven toe te passen waar ik een paar jaar geleden nauwelijks aandacht voor had gehad. Alles waar ik niet onmiddellijk betekenis aan toe kon kennen, werd afgedaan als verspilling van tijd en energie. Ik probeerde obsessief een reden te bedenken voor alles wat ik deed; ik maakte me zorgen om hoe ik mijn tijd besteedde en voelde me schuldig als ik niet continu bezig was met 'zinvolle' zaken.

als er maar weinig van voorhanden is, bij voorkeur in een zee van zinloosheid. Misschien hoopte je vroeger op een paar zinvolle dingen in je leven: een partner, een hobby, een sociaal doel of een baan. Die vergden veel tijd, maar ze werden afgewisseld met andere, niet-zinvolle (en daarom minder inspannende) dingen. Als je de zinloosheid weghaalt, neemt de druk toe. Je vraagt je voortdurend af: wat is het nut, de zin, het voordeel, het einddoel van dit alles? Wat voegt het toe aan mijn leven, mijn wezen, mijn identiteit? Als die vragen niet beantwoord kunnen worden, kan elke handeling (hoe leuk ook) voelen als suffe tijdverspilling. Die ervaring kwam niet geheel van binnenuit. Op mijn werk merkte ik dat mijn prestaties niet langer werden beoordeeld aan de hand van de uitvoering en de kwaliteit van mijn taken, maar werden bezien in het licht van een existentieel raamwerk van de 'betekenis' die erachter schuilging. Meestal maakte het niemand iets uit of het werk nu waardevol was of dat de wereld er beter van werd, nee, het ging erom dat het in het willekeurige verhaaltje van zingeving paste waar we allemaal in liepen te slaapwandelen. De taal van instantbetekenis en -zingeving is verdacht flexibel: hij kan geleverd worden via een ijsjesreclame, een sandwichbord of een baas. Iedereen voelt zich aangesproken alsof het over hemzelf gaat, want het gaat over niemand en niets. Het slokt enorm veel tijd en aandacht op, maar heeft niets meer te bieden dan een vluchtig gevoel dat we iets doen wat de moeite waard is. Het probleem is: als je er eenmaal in gelooft, kun je er heel moeilijk mee stoppen.

Er wilde een onstuimige benauwdheid op in mijn binnenste en ik begon weer stilletjes te huilen op de wc. Toen ik als kind in zo'n hokje zat, troostte ik mezelf met de gedachte dat mijn problemen (en ikzelf) er niet echt toe deden. De confrontatie met mijn eigen kleinheid was een geruststelling. Nu werd ik overrompeld door het schijnbare, zij het totaal niet verklaarde, belang van elke handeling die ik verrichtte. Soms stuurde ik wezenloos in de spiegel en

mompelde steeds weer: ‘Dit is niet de hele wereld, dit is niet de hele wereld,’ alsof het een toverspreuk was die zorgde dat het dak niet instortte. Zingeving had mijn geest niet verruimd, het was uitgemond in een zelfgeobsedeerdheid die zo groot was dat ik mezelf moest inprenten dat het universum écht niet om mij draaide.

Ik probeerde met anderen te praten over deze omgekeerde existentiële angst. En hoewel we het niet altijd konden uitleggen, hadden velen van ons te kampen met diezelfde worsteling van zingeving, pijn, stress en instantvoldoening. Die verlamde ons lichaam en leidde tot een sluipende malaise van ontevredenheid, teleurstelling en verdringing. Maar als we dat groeiende gevoel onderzochten door erover te praten en te lezen, kwamen we steeds weer terug bij dat eeuwige advies: om ons weer volledig te voelen, moesten we blijven zoeken naar dat ongrijpbare punt van ons leven. Als we dat eenmaal zouden vinden – door een combinatie van therapie, diep ademen, goede verlichting, motiveerende podcasts, geïmporteerd voedsel en stretchen in vochtige ruimtes – zouden we verlost zijn. Dan zou ons leven het keurmerk ‘zinvol’ krijgen.

Natuurlijk werd dat punt nooit bereikt. Het enige wat ik ontdekte, was dat je barstjes in je tanden krijgt als je je kaken hard genoeg op elkaar klemt. Alle druk, verwarring, angst en uitputting kwamen er eindelijk uit toen ik op een avond laat naar huis liep vanuit mijn werk. Een paar straten van mijn huis werd ik licht in mijn hoofd. De toenemende spanning in mijn lijf leek me eindelijk de adem te benemen. Ik sloeg dubbel, hapte moeizaam naar lucht, mijn hart ging tekeer en alles voelde als zo’n *ding*. Er was geen enkel kalm, zinloos deel van mijn leven waar ik op terug kon vallen om op adem te komen.

Toen drong het tot me door. Het besef kwam zo luid en duidelijk dat een ander zich misschien had afgevraagd of het goddelijke inmenging was. ‘Wat maakt het uit, op een dag ga ik dood en dan is er toch niemand die me zich herinnert.’

De opluchting kwam onmiddellijk. Ik rechtte mijn rug, keek naar de lucht en dacht: *ik ben maar een homp vlees dat op een stuk steen door de ruimte vliegt. Onbeduidend en betekenisloos.* Mijn borstkas ontspande, mijn longen liepen leeg, voor het eerst in jaren klaarde de mist op. Ik dacht aan alles wat ik belangrijk vond, waar ik gestrest over was, waar ik ’s nachts over lag te piekeren, en ik zag wat het echt was: volslagen zinloos. Over honderd jaar zou het mensen geen reet meer kunnen schelen wat voor werk ik deed. Het zou niemand meer een reet kunnen schelen wie ik was.

Ik werd onmiddellijk teruggeworpen op mijn acht jaar oude ik, mijn hoofd was helder en mijn lijf was ontspannen. Ik dacht aan



De opgewekte nihilist – Hoe het besef dat je leven geen zin heeft, je gelukkig kan maken van Wendy Syfret verschijnt 10 augustus bij A.W. Bruna Uitgevers

de massa van de materie, de miljarden jaren, de onbekende lichamen die me naar deze ruimte hadden gevoerd, en aan hoe ik zou wegspoelen in de voortdurende, razende golf van tijd en herinnering. Ik bedacht dat er misschien maar een paar mensen per generatie worden herinnerd voor iets wat ze gedaan hebben. En zelfs dan nog maar een paar honderd jaar, als ze geluk hadden. Uiteindelijk raken de grootste verdiensten, de slimste geesten en de meest betekenisvolle momenten toch in de vergetelheid. En zelfs als ik op de een of andere manier iets noemenswaardigs zou presteren en een generatie of twee in het collectief bewustzijn zou belanden, dan zou ik er niet meer zijn om ervan te genieten. ‘Op een dag ben ik dood,’ herhaalde ik met een lach, alsof ik dat concept persoonlijk had verzonnen.

Toen ik die avond thuiskwam, begroette de hond me zoals altijd. Ik pakte hem op, keek naar zijn koppie en voelde zijn magere lijfje tussen mijn handen spartelen. ‘Stevie, in het licht van de geschiedenis van de mensheid zijn we waarschijnlijk allebei even belangrijk voor deze planeet.’ Gezien in de loop van een miljard jaar was zijn dagelijkse schema van het zoeken naar slaapplekjes van uiteenlopende temperaturen niet beter, of minder goed, dan alles wat ik ooit zou doen. Op een dag zouden we allebei doodgaan, begraven of gecremeerd worden en terugkeren naar een onherkenbare minerale toestand.

Alles was onbetekenend. Niets betekende iets of deed ertoe. En hup, ik had mijn leven weer terug. Of liever gezegd, het leven dat ik had gehad toen ik acht was. Het was het meest troostrijke besef van mijn leven. Ik ontdekte het nihilisme. Of eigenlijk, zoals ik het ging zien: opgewekt nihilisme.