

**ALLES  
IS  
F!CKED**

EEN BOEK  
OVER HOOP

**MARK MANSON**



# 1

## De pijnlijke waarheid

Op een klein stukje grond op het eentonige platteland van Midden-Europa zou te midden van de depots van een voormalige legerkazerne een kluwen van geografisch geconcentreerd kwaad de kop opsteken, dat dichter en duisterder was dan de wereld ooit eerder had meegemaakt. In amper vier jaar tijd zouden hier meer dan 1,3 miljoen mensen stelselmatig van elkaar worden gescheiden, worden onderworpen, gemarteld en vermoord; en dat allemaal in een gebied dat iets groter was dan, pak 'm beet, Central Park in Manhattan. En niemand zou iets doen om het te stoppen.

Op één man na.

Het is net een sprookje of een comic: een held stampet regelrecht de brandende poorten van de hel door om aan een of andere grote manifestatie van het kwaad het hoofd te bieden. Hij maakt natuurlijk geen schijn van kans. Het is gewoon lachwekkend wat hij van plan is. Toch aarzelt onze fantastische held geen moment, hij geeft geen krimp. Hij recht zijn rug en slacht de draak af, vermorzelt de duivelse binnendringers, redt de planeet en misschien zelfs een prinses of twee.

En heel even gloort er hoop.

Maar dit verhaal gaat dus niet over hoop. Dit verhaal gaat over dat alles compleet en volslagen fucked is. En wel zo fucked dat jij

en ik, met de gemakken van onze gratis wifi en oversized fleecedekens, ons er nauwelijks een voorstelling van kunnen maken.

Witold Pilecki was al een oorlogsheld voordat hij besloot om Auschwitz binnen te glippen. Als jongeman had hij in de Pools-Russische Oorlog van 1918 als officier een onderscheiding ontvangen. Hij had de communisten in de ballen geschopt voordat de meeste mensen zelfs maar wisten wat een rooie communistische klootzak was. Na de oorlog verhuisde Pilecki naar het Poolse platteland, waar hij met een schooljuf trouwde en twee kinderen kreeg. Hij hield van paardrijden, droeg graag mooie hoeden en rookte sigaren. Het leven was eenvoudig en mooi.

Toen begon Hitler met zijn gedoe, en nog voordat Polen zijn gevechtslaarzen aan kon trekken, hadden de nazi's zich al door het land geblitzkriegd. In iets meer dan een maand verloor Polen zijn gehele grondgebied. Het was niet echt een eerlijke strijd: terwijl de nazi's vanuit het westen binnentrokken, deden de Sovjets dat vanuit het oosten. Het was alsof ze tussen twee vuren zaten: het ene was een massamoordenaar met grootheidswaan die de wereld wilde veroveren en het andere een woeste, gevoelloze genocide. Ik weet nog steeds niet wat nou eigenlijk wat was.

In het begin waren de Sovjets eigenlijk veel wreder dan de nazi's. Zij hadden dit al eens eerder gedaan, moet je weten: dat hele 'werp een regering omver en onderwerp een bevolking aan jouw foute ideologie'-gedoe. De nazi's waren nog steeds een beetje imperialistische maagden (wat, als je naar foto's van Hitlers snorretje kijkt, niet zo moeilijk voor te stellen is). In die eerste maanden van de oorlog dreven de Sovjets naar schatting 1 miljoen Poolse burgers bijeen en stuurden hen oostwaarts. Laat dat eens even tot je doordringen: 1 miljoen mensen, in slechts enkele maanden, gewoon verdwenen. Sommigen eindigden helemaal in de goelags in

Siberië; anderen werden tientallen jaren later gevonden in massagraven. Veel van hen worden tot op de dag van vandaag nog vermist.

Pilecki vocht in die oorlogen, tegen zowel de Duitsers als de Sovjets. En na hun nederlaag begonnen hij en collega-officieren van het Poolse leger in Warschau een ondergrondse verzetsgroep. Ze noemden zichzelf het Geheime Poolse Leger.

In het voorjaar van 1940 kreeg het Geheime Poolse Leger lucht van het feit dat de Duitsers in de buurt van een of ander gehucht in het zuiden van het land een enorm gevangeniscomplex aan het bouwen waren. De Duitsers noemden dit nieuwe complex Auschwitz. In de zomer van 1940 waren duizenden legerofficieren en vooraanstaande Poolse burgers uit West-Polen verdwenen. Onder het verzet groeide de angst dat dezelfde massadetentie die in het oosten was voorgevallen nu in het westen op het menu stond. Pilecki en zijn groep vermoedden dat Auschwitz, een gevangenis zo groot als een heel dorp, mogelijk betrokken was bij de verdwijningen en dat het al weleens duizenden voormalige Poolse soldaten zou kunnen huisvesten.

Op dat moment bood Pilecki zich vrijwillig aan om Auschwitz binnen te dringen. Het begon als een reddingsmissie; hij zou zich laten arresteren en eenmaal binnen zou hij zich met andere Poolse soldaten verenigen, een muiterij coördineren en uit het gevangenskamp breken.

Het was zo'n suicidale missie dat hij zijn commandant net zo goed toestemming had kunnen vragen om een emmer bleekmiddel leeg te drinken. Zijn superieuren dachten dat hij gek was, en dat zeiden ze ook tegen hem.

Maar naarmate de weken verstreken, werd het probleem alleen maar erger: duizenden selecte Polen verdwenen, en Auschwitz was nog steeds een blinde vlek in het inlichtingennetwerk van de

geallieerden. De geallieerden hadden geen idee wat zich daar afspeelde en weinig kans om erachter te komen. Uiteindelijk lieten Pilecki's superieuren zich ompraten. Op een avond liet Pilecki zich bij een controlepost in Warschau door de ss aanhouden voor overtreding van de avondklok. En kort daarna was hij op weg naar Auschwitz; hij was voor zover bekend de enige die vrijwillig een concentratiekamp van de nazi's betrad.

Eenmaal binnen zag hij dat de werkelijkheid van Auschwitz veel erger was dan iedereen had vermoed. Gevangenen werden bij naamafroeping opgesteld en geëxecuteerd voor onbeduidende overtredingen als niet stil kunnen zitten of niet rechtop staan. De fysieke arbeid was slopend en eindeloos. Mannen werkten zich letterlijk dood, vaak met het uitvoeren van zinloze of betekenisloze taken. Gedurende de eerste maand dat Pilecki daar zat, stierf een derde van de mannen in zijn barak aan uitputting of een longontsteking, of ze werden doodgeschoten. Toch had Pilecki, onze superheld, tegen het eind van 1940 op een of andere manier een spionageoperatie weten op te zetten.

O, Pilecki – jij titaan, jij kampioen, vliegend boven de afgrond – hoe wist jij een inlichtingennetwerk te vormen door berichten in wasmanden te verstoppert? Hoe bouwde jij zelf een transistorradio met reserveonderdelen en gestolen batterijen, à la MacGyver, en slaagde je er vervolgens in om plannen voor een aanval op het gevangenenkamp te verzenden naar het Geheime Poolse Leger in Warschau? Hoe vormde je smokkelbendes om voedsel, medicijnen en kleding voor gevangenen binnen te krijgen, en wist je zo talloze levens te redden en hoop te verschaffen in het meest verlaten plekje van het menselijk hart? Wat had deze wereld gedaan om jou te verdienen?

In de loop van twee jaar bouwde Pilecki binnen Auschwitz een hele verzetseenheid op. Er waren een commandostructuur, com-

pleet met rangen en officieren, een logistiek netwerk en verbindinglijnen naar de buitenwereld. En dit alles bleef bijna twee jaar lang onopgemerkt door de ss-bewaking. Pilecki's uiteindelijke doel was om binnen het kamp een opstand te ontketenen. Met hulp en coördinatie van buiten meende hij een uitbraak te kunnen opstoken, de onderbezette ss-bewaking te overlopen en tienduizenden goed getrainde Poolse guerrillastrijders los te laten. Hij stuurde zijn plannen en rapporten naar Warschau. Maandenlang wachtte hij. Maandenlang overleefde hij.

Maar toen kwamen de Joden. Eerst in bussen. Daarna opeengepakt in treinwagons. Al snel arriveerden ze met tienduizenden, een golvende stroom mensen drijvend in een oceaan van dood en wanhoop. Beroofd van al hun familiebezittingen en hun waardigheid schuifelden ze mechanisch de vernieuwde 'doucheparakken' in, waar ze werden vergast en hun lichamen werden verbrand.

Pilecki's rapporten naar buiten werden wanhopig. Ze vermoorden hier dagelijks tienduizenden mensen. Voornamelijk Joden. Het dodental zou weleens in de miljoenen kunnen lopen. Hij verzocht het Geheime Poolse Leger dringend om het kamp direct te bevrijden. Als dat niet lukt, zei hij, bombardeer het dan ten minste. In godsnaam, vernietig op z'n minst de gaskamers. Op z'n minst.

Het Geheime Poolse Leger ontving zijn berichten, maar ze dachten dat hij overdreef. In de verste uithoeken van hun gedachten kon niets zo fucked zijn. Niets.

Pilecki was de allereerste die de wereld waarschuwde voor de Holocaust. Zijn informatie werd doorgestuurd naar de verschillende verzetsgroeperingen in Polen, daarna naar de Poolse regering in ballingschap in het Verenigd Koninkrijk, die zijn rapporten vervolgens overdroeg aan het geallieerde commando in

Londen. Uiteindelijk bereikte de informatie zelfs Eisenhower en Churchill.

Ook zij dachten dat Pilecki overdreef.

In 1943 beseftte Pilecki dat zijn plannen voor een munitie en uitbraak nooit zouden worden uitgevoerd: het Geheime Poolse Leger kwam niet. De Amerikanen en Britten al evenmin. En naar alle waarschijnlijkheid zouden de Sovjets wel komen; en dat zou erger zijn. Pilecki besloot dat in het kamp blijven te riskant was. Het was tijd om te ontsnappen.

Uiteraard liet hij het er eenvoudig uitzien. Eerst deed hij alsof hij ziek was en liet hij zich opnemen in het hospitaal van het kamp. Daar loog hij tegen de artsen over naar welke arbeidsgroep hij diende terug te keren; hij had nachtdienst in de bakkerij, zei hij, en die stond aan de rand van het kamp, vlak bij de rivier. Toen de artsen hem ontsloegen, begaf hij zich naar de bakkerij, waar hij tot twee uur in de nacht 'aan het werk was' totdat de laatste broden waren gebakken. Daarna was het gewoon een kwestie van de telefoonlijn doorknippen, stilletjes de achterdeur forceren, zich omkleden in gestolen burgerkleden zonder dat de ss-bewakers het zagen, naar de rivier ruim anderhalve kilometer verderop sprinten terwijl hij werd beschoten, om ten slotte aan de hand van de sterren zijn weg terug naar de beschaving te vinden.

Tegenwoordig lijkt veel in onze wereld fucked te zijn. Niet op het niveau van de naziholocaust (bij lange na niet), maar toch behoorlijk fucked.

Verhalen zoals die van Pilecki inspireren ons. Ze geven ons hoop. Ze maken dat we zeggen: 'Shit, het was toen véél erger, en díé gast ontsteeg alles. Wat heb ik nou gedaan de afgelopen tijd?' En dat zouden we ons in deze tijd van betweterig op de bank hangen, Twitter-stormen en geweldsporno vermoedelijk moeten af-

vragen. Als we een beetje uitzoomen en alles in de juiste verhoudingen bekijken, beseffen we dat terwijl helden als Pilecki de wereld redden, wij naar muggen slaan en klagen dat de airco niet hoog genoeg staat.

Pilecki's verhaal is het meest heldhaftige dat ik ooit in mijn leven ben tegengekomen. Omdat heldhaftigheid niet alleen maar moed of lef of gehaaid manoeuvreren is. Dit zijn alledaagse kenmerken die ook vaak op niet-heldhaftige manieren worden gebruikt. Nee, heldhaftig zijn is het vermogen om hoop op te roepen waar die er helemaal niet is. Om een lucifer aan te strijken om de leegte te verlichten. Om ons de mogelijkheid te laten zien voor een betere wereld – niet een betere wereld zoals we willen dat die bestaat, maar een betere wereld waarvan we niet wisten dat die kón bestaan. Om een situatie te nemen waarin alles volslagen fucked lijkt te zijn en deze toch op een of andere manier goed te maken.

Moed is alledaags. Veerkracht is alledaags. Maar heldhaftigheid heeft iets filosofisch. Er bestaat een groot 'Waarom?' dat helden op tafel leggen, een ongelofelijke reden of overtuiging die onwrikbaar is, hoe dan ook. En dít is de reden waarom we, als een cultuur, zo'n behoefte hebben aan helden: niet omdat dingen per se zo slecht zijn, maar omdat we het heldere 'Waarom?' kwijt zijn dat de generaties vóór ons altijd dreef.

Wij zijn een cultuur die geen behoefte heeft aan vrede of voorspoed of nieuwe motorkapversieringen voor onze elektrische auto. Dat hebben we allemaal al. We zijn een cultuur die behoefte heeft aan iets wat veel onzekerder is. We zijn een cultuur en een volk dat hoop nodig heeft.

Na jarenlang getuige te zijn geweest van oorlog, marteling, dood en genocide verloor Pilecki geen moment de hoop. Ondanks het verlies van zijn land, zijn familie, zijn vrienden en bijna zijn eigen



leven verloor hij nooit de hoop. Zelfs na de oorlog, toen hij de Sovjetoverheersing doorstond, verloor hij nooit de hoop op een vrij en onafhankelijk Polen. Nooit verloor hij de hoop op een rustig en gelukkig leven voor zijn kinderen. Nooit verloor hij de hoop om nóg een paar levens te kunnen redden, om nóg een paar mensen te helpen.

Na de oorlog keerde Pilecki terug naar Warschau en ging hij door met spioneren, deze keer bij de communistische partij, die daar net aan de macht was gekomen. Opnieuw zou hij de eerste zijn die het Westen op de hoogte stelde van een aanhoudend kwaad, in dit geval dat de Sovjets de Poolse regering hadden geïnfiltrerd en de verkiezingen hadden beïnvloed. Ook zou hij de eerste zijn die de gruweldaden documenteerde die de Sovjets tijdens de oorlog in het oosten hadden begaan.

Deze keer werd hij echter ontdekt. Hij werd ervoor gewaarschuwd dat hij op het punt stond te worden gearresteerd, en hij had de kans om naar Italië te vluchten. Maar Pilecki weigerde; hij bleef liever om als Pool te sterven dan dat hij vluchtte en leefde als iets wat hij niet herkende. Een vrij en onafhankelijk Polen was inmiddels zijn enige bron van hoop. Zonder dat was hij niets.

En zo zou zijn hoop ook zijn ondergang worden. In 1947 namen de communisten Pilecki gevangen en ze paktten hem niet bepaald zachtjes aan. Bijna een jaar lang werd hij gemarteld, zo hard en stelselmatig dat daarbij vergeleken 'Auschwitz gewoon een kleinigheid was', zo vertelde hij zijn vrouw.

Toch werkte hij nooit mee met zijn ondervragers.

Toen ze uiteindelijk in de gaten kregen dat ze van hem geen informatie loskregen, besloten de communisten hem tot een voorbeeld te stellen. In 1948 hielden ze een schijnproces en beschuldigden ze Pilecki van van alles en nog wat: van het vervalsen van documenten en het overtreden van de avondklok, tot spionage en

landverraad. Een maand later werd hij schuldig bevonden en ter dood veroordeeld. Op de laatste procesdag mocht Pilecki het woord nemen. Hij vertelde dat hij Polen en het Poolse volk altijd trouw was geweest, dat hij nooit Poolse burgers schade had berokkend of had verraden en dat hij nergens spijt van had. Hij besloot zijn verklaring met de woorden: ‘Ik heb geprobeerd mijn leven zo te leiden dat ik in het uur van mijn dood eerder vreugde dan vrees zou voelen.’

En als dat niet het meest hardcore is wat je ooit hebt gehoord, dan wil ik wel iets van wat jij hebt.

## **Wat kan ik voor je doen?**

Als ik bij Starbucks zou werken, zou ik in plaats van de naam van klanten het volgende op hun koffiebeker krabbelen:

*Op een dag zullen jij en iedereen die je liefhebt doodgaan. En met uitzondering van een klein groepje mensen, en voor een uiterst korte periode, zal weinig van wat je zegt of doet er ooit toe doen. Dit is de pijnlijke waarheid van het leven. En alles wat je denkt of doet, is slechts een uitvoerige manier om dat te vermijden. Wij zijn onbeduidend kosmisch stof, rondhobbelend en krioelend op een piepkleine blauwe stip. We vinden onszelf heel belangrijk. We verzinnen wat ons doel is hier op aarde – we zijn niets.*

*Geniet van je klotekoffie.*

Ik zou het natuurlijk wel in piepkleine letters moeten schrijven. En ik zou er even mee bezig zijn, waardoor de rij klanten in de ochtenddrukke tot op de stoep zou staan. Ook niet erg klantvriendelijk. Dit is waarschijnlijk slechts een van de redenen waarom ik niet zo makkelijk een baan vind.

Maar even serieus, hoe kun je mensen naar eer en geweten ‘een prettige dag verder’ wensen terwijl je weet dat al hun gedachten en drijfveren voortkomen uit een eindeloze behoefte om de inherente zinloosheid van het menselijk bestaan te vermijden?

Omdat het het universum, in het oneindige uitspannel van ruimte/tijd, geen reet kan schelen of de heupoperatie van je moeder goed verloopt, of je kinderen naar de universiteit gaan, of je baas denkt dat je een blitse spreadsheet hebt gemaakt. Het kan het universum niet schelen of de democraten of de republikeinen de presidentsverkiezingen winnen. Het kan hem niet schelen of een beroemdheid op de luchthaven wordt betrappt terwijl hij op het toilet cocaïne snuift en zich verwoed zit af te trekken (alweer). Het kan hem niet schelen of bossen afbranden, gletsjers smelten, de zeespiegel stijgt, de lucht vervuult of dat we allemaal worden verdamppt door een superieur ras uit de ruimte.

Jóu wel.

Jou kan het wel wat schelen, en je doet wanhopig je best om jezelf ervan te overtuigen dat omdat het jóu iets kan schelen, er wel een of andere grote kosmische betekenis achter moet schuilgaan.

Jou kan het schelen, omdat jij diep vanbinnen dat gevoel van belangrijkheid nodig hebt om de pijnlijke waarheid te vermijden, om de onbegrijpelijkheid van je bestaan te vermijden, om te vermijden dat je wordt platgedrukt onder het gewicht van je eigen stoffelijke nietigheid. En vervolgens projecteer je – net als ik, net als iedereen – dat ingebeelde gevoel van belangrijkheid op de wereld om je heen, omdat het je hoop geeft.

Is het te vroeg om dit gesprek te hebben? Alsjeblieft, neem nog een beker koffie. Ik heb er nu zelfs met melkschuim een smiley op gemaakt. Is het niet schattig? Ik wacht wel even terwijl jij het op Instagram zet.

Oké, waar waren we gebleven? O ja! De onbegrijpelijkheid van

jouw bestaan... Juist. Nu zou je kunnen denken: nou, Mark, ik geloof dat we hier om een reden zijn, en niets is toeval, en iedereen doet ertoe, omdat al onze daden iémand treffen; en ook al kunnen we één iemand helpen, dan is het nog steeds de moeite, ja toch?

Wat ben jij toch ontzettend schattig!

Snap je, dat is jouw hoop die nu praat. Dat is een verhaaltje dat jouw brein verzint om het de moeite waard te maken om 's morgens wakker te worden; íets moet ertoe doen, want zonder dat is er geen reden om verder te leven. En om ons het gevoel te geven dat het de moeite waard is om iets te doen, gebruikt ons brein het liefst een of andere vorm van simpele onbaatzuchtigheid of een vermindering van lijden.

Zoals een vis water nodig heeft, heeft onze psyche hoop nodig om te overleven. Hoop is de brandstof voor onze geestelijke motor. Het is de boter op ons beschuitje. Het is een enorme berg echt afgezaagde metaforen. Zonder hoop zal je hele geestelijke apparaat afslaan of verhongeren. Als we niet geloven dat er enige hoop is dat de toekomst beter zal zijn dan het heden, dat ons leven op een of andere manier zal verbeteren, dan gaan we spiritueel dood. Immers, als er geen hoop is dat de dingen ooit beter worden, waarom dan nog leven – waarom überhaupt nog iets doen?

Dit is wat veel mensen maar niet snappen: het tegenovergestelde van geluk is niet woede of verdriet.<sup>1</sup> Als je boos of verdrietig bent, betekent het dat je nog steeds ergens een fuck om geeft. Het betekent dat iets er nog steeds toe doet. En dat betekent dat je nog steeds hoop hebt.<sup>2</sup>

Nee, het tegenovergestelde van geluk is uitzichtloosheid, een eindeloze grijze horizon van berusting en onverschilligheid.<sup>3</sup> Het is de overtuiging dat alles fucked is, dus waarom zou je nog iets ondernemen?

Uitzichtloosheid is een koud en somber nihilisme, een gevoel

dat het allemaal geen zin heeft, dus krijg de schijt maar; waarom niet met een schaar rondrennen, met de vrouw van je baas in bed duiken of een hele school afknallen? Het is de pijnlijke waarheid, een stil besef dat alles waar we in het licht van de eeuwigheid om zouden kunnen geven in een sneltreinvaart het nulpunt nadert.

Uitzichtloosheid is de wortel van angst, geestesziekte en depressie. Het is de bron van alle ellende en de oorzaak van elke verslaving. Dit is geen overdrijving.<sup>4</sup> Chronische angst is een crisis van hoop. Het is de vrees voor een mislukte toekomst. Depressie is een crisis van hoop. Het is het geloof in een zinloze toekomst. Waanideeën, verslaving, obsessie: stuk voor stuk wanhopige en dwangmatige pogingen van het verstand om met één neurotische tic of obsessieve hunkering hoop op te wekken.<sup>5</sup>

Het vermijden van uitzichtloosheid – dat wil zeggen: het opbouwen van hoop – wordt dan het primaire project van ons verstand. Alle betekenis, alles wat we over onszelf en de wereld begrijpen, wordt opgebouwd met als doel om de hoop te behouden. Daarom is hoop het enige waar ieder van ons gewillig voor sterft. Hoop is dat wat wij groter achten dan onszelf. Zonder hoop geloven we dat we niets zijn.

Toen ik nog studeerde overleed mijn opa. Daarna had ik een paar jaar het intense gevoel dat ik moest leven op een manier die hem trots zou maken. Diep vanbinnen vóelde dit redelijk en voor de hand liggend, maar dat was het niet. Eigenlijk sloeg het helemaal nergens op. Ik had geen nauwe band gehad met mijn opa. We hadden elkaar nooit telefonisch gesproken. We hadden nooit gecorrespondeerd. De laatste vijf jaar van zijn leven had ik hem niet eens gezien.

Niet te vergeten: hij was dood. Hoe had mijn ‘leven om hem trots te maken’ ergens invloed op?

Zijn dood bracht mij onzacht in aanraking met die pijnlijke

waarheid. Dus in mijn hoofd ging ik aan de slag, op zoek naar een manier om hoop te verkrijgen uit de situatie om mij kracht te geven, om elke vorm van nihilisme op afstand te houden. Ik besloot dat omdat mijn opa niet langer dingen kon hopen en ambiëren, het voor mij nu belangrijk was om ter ere van hem hoop en ambities voort te zetten. Dit was mijn hapklare stukje geloof, mijn eigen persoonlijke minireligie van zingeving.

En het werkte! Een tijdje vervulde zijn dood anderszins alle-daagse en lege ervaringen met gewicht en betekenis. En die betekenis schonk mij hoop. Waarschijnlijk heb jij iets vergelijkbaars gevoeld toen iemand die je dierbaar was overleed. Het is een veelvoorkomend gevoel. Je neemt je voor om te leven op een manier die je dierbare trots zou hebben gemaakt. Je neemt je voor dat je jóúw leven zult gebruiken om dat van hem of haar te vieren. Je neemt jezelf voor dat dit belangrijk en mooi is.

En dat 'mooie' is wat ons op deze momenten van existentiële angst op de been houdt. Ik beeldde me in dat mijn opa me volgde, als een bemoeizieke geest, en keek de hele tijd achterom. Deze man, die ik nauwelijks kende toen hij nog leefde, was nu vreselijk bezorgd over hoe ik mijn wiskunde-examen had gedaan. Het was volstrekt irrationeel.

Bij tegenspoed construeert onze psyche altijd van dit soort verhaaltjes, deze voor-en-na-verhalen die we voor onszelf verzinnen. En we moeten deze verhalen van hoop voortdurend levend houden, zelfs als ze onredelijk of destructief worden, want ze zijn de enige stabiliserende factor die ons brein beschermt tegen de pijnlijke waarheid.

Deze verhalen van hoop geven ons leven een doel. Ze suggereren niet alleen dat er in de toekomst echt iets beters is, maar ook dat het zowaar mogelijk is om dat iets te bereiken. Wanneer mensen maar erover blijven wauwelen dat ze op zoek zijn naar hun

'levensdoel', bedoelen ze eigenlijk dat het hun niet langer duidelijk is wat ertoe doet, wat een nuttige besteding is van hun beperkte tijd hier op aarde<sup>6</sup>; kortom, wat te hopen. Ze zijn aan het worstelen om te zien wat het voor-en-na van hun leven zou moeten zijn.

Dat is het lastige deel: dat voor-en-na voor jezelf vinden. Het is moeilijk omdat je nooit zeker zult weten of je het juist hebt. Dit is de reden waarom mensen in drommen door religie worden aange trokken, omdat religies deze voortdurende staat van niet-weten erkennen en er geloof tegenoverstellen. Vermoedelijk is dit ook deels de reden waarom gelovigen veel minder vaak aan depressies lijden en zelfmoord plegen dan niet-gelovigen: dat beleden geloof beschermt hen tegen de pijnlijke waarheid.<sup>7</sup>

Maar jouw verhalen van hoop hoeven niet religieus te zijn. Ze kunnen van alles zijn. Dit boek is mijn kleine bron van hoop. Het geeft mij een doel; het geeft mij betekenis. En het verhaal dat ik rondom die hoop heb geconstrueerd, is dat ik geloof dat dit boek sommige mensen weleens kan helpen, dat het zowel mijn leven als de wereld een beetje beter kan maken.

Of ik dat zeker weet? Nee. Maar het is mijn voor-en-na-verhaaltje en ik houd me eraan. Het maakt dat ik 's morgens opsta en plezier heb in mijn leven. En dat is niet alleen niet iets slechts, het is ook het enige.

Voor sommigen is het voor-en-na-verhaal dat ze hun kinderen goed opvoeden. Voor anderen draait het om het milieu redden. Voor anderen is het een smak geld verdienen en een grote boot hebben. Voor nog weer anderen is het gewoon hun golfswing verbeteren.

Of we het nu weten of niet, ieder van ons heeft dit soort verhalen, die we om welke reden dan ook hebben gekozen om in te geloven. Het doet er niet toe of je via een geloofsovertuiging of een

theorie op basis van bewijzen of een voorgevoel of een goed doordacht argument tot hoop komt: ze leveren allemaal hetzelfde resultaat op: je hebt de overtuiging dat er (a) mogelijkheden zijn voor groei of verbetering of redding in de toekomst, en (b) manieren zijn waarop we daar kunnen komen. Dat is het. Dag in dag uit, jaar in jaar uit bestaat ons leven uit het eindeloos overlappen van deze verhalen van hoop. Ze zijn de psychologische wortel die we onszelf voorhouden.

Als dit allemaal wat nihilistisch klinkt, begrijp me dan alsjeblieft niet verkeerd. Dit boek is geen betoog voor nihilisme. Het is een boek tegen nihilisme; zowel het nihilisme in onszelf als het groeiende besef van nihilisme dat met de moderne wereld lijkt op te komen.<sup>8</sup> En om succesvol tegen nihilisme te kunnen betogen, moet je bij nihilisme beginnen. Je moet beginnen bij de pijnlijke waarheid. Van daaruit moet je langzaam een overtuigende zaak voor hoop opbouwen. En niet zomaar willekeurige hoop, maar een duurzame, welwillende vorm van hoop. Een hoop die ons kan samenbrengen in plaats van ons uit elkaar drijven. Een hoop die robuust en sterk is, maar wel gestoeld op ratio en realiteit. Een hoop die ons met een gevoel van dankbaarheid en voldoening naar het eind van ons leven kan dragen.

Dit is niet gemakkelijk (natuurlijk niet). En in de eenentwintigste eeuw is het misschien wel moeilijker dan ooit. Nihilisme en het zuivere toegeven aan verlangens dat daarmee gepaard gaat, hebben de moderne wereld in hun greep. Het is macht omwille van macht. Succes omwille van succes. Genot omwille van genot. Nihilisme erkent geen breder 'waarom?'. Het hangt geen grote waarheid of doel aan. Het is een eenvoudig 'omdat het goed voelt'. En dit, zo zullen we zien, maakt dat alles zo slecht lijkt.



## De paradox van vooruitgang

We leven in een interessante tijd, in de zin dat alles materieel gezien aantoonbaar beter is dan het ooit is geweest, en toch lijken we allemaal ons verstand te verliezen en denken we dat de wereld een gigantische wc-pot is die op het punt staat te worden doorgespoeld. Een irrationeel gevoel van uitzichtloosheid verspreidt zich over de rijke, ontwikkelde wereld. Het is een paradox van vooruitgang: hoe beter het gaat, hoe angstiger en wanhopiger we ons allemaal lijken te voelen.<sup>9</sup>

In de afgelopen jaren hebben schrijvers als Steven Pinker en Hans Rosling gepleit dat we ons onterecht zo pessimistisch voelen, dat het in feite nog nooit zo goed is gegaan en dat het waarschijnlijk zelfs nog beter zal worden.<sup>10</sup> Beide mannen hebben dikke, zware pillen geschreven met tal van kaarten en grafieken die in een hoek beginnen en altijd op een of andere manier in de tegenoverliggende hoek lijken te eindigen.<sup>11</sup> Beide mannen hebben al onze vooroordelen en onjuiste aannamen, die ons het gevoel geven dat dingen veel erger zijn dan vroeger, wijdlopig uitgelegd. Gedurende onze moderne geschiedenis is ononderbroken vooruitgang geboekt, zo beweren ze. Mensen zijn beter opgeleid en meer geletterd dan ooit.<sup>12</sup> Geweldpleging vertoont al decennia lang, mogelijk eeuwenlang, een neerwaartse trend.<sup>13</sup> Er is in de hele geschiedenis niet zo weinig racisme, seksisme, discriminatie en geweld tegen vrouwen geweest.<sup>14</sup> We hebben meer rechten dan ooit tevoren.<sup>15</sup> De halve planeet heeft toegang tot het internet.<sup>16</sup> Extreme armoede is wereldwijd nog nooit zo laag geweest.<sup>17</sup> Oorlogen zijn kleinschaliger en komen minder vaak voor dan op elk ander moment in de geschiedenis.<sup>18</sup> Er is minder kindersterfte en mensen leven langer.<sup>19</sup> Er is meer rijkdom dan ooit.<sup>20</sup> We hebben zeg maar een zootje ziektes en zo genezen.<sup>21</sup>

En ze hebben gelijk. Het is van belang om deze feiten te weten.

Maar deze boeken lezen is ook een beetje alsof je naar je oom Henk luistert die maar blijft zwammen over hoeveel erger alles was toen hij zo oud was als jij. Ook al heeft hij gelijk, het zorgt er niet voor dat jij je beter voelt over jóúw problemen.

Want ondanks al het goede nieuws dat vandaag wordt gepubliceerd, volgt hier een aantal andere verrassende statistieken: in de Verenigde Staten nemen de symptomen van depressie en angststoornissen onder jongeren al tachtig jaar toe en onder de volwassen populatie sinds twintig jaar.<sup>22</sup> Niet alleen kampen steeds meer mensen met een depressie, maar met elke generatie ook op steeds jongere leeftijd.<sup>23</sup> Sinds 1985 zeggen mannen en vrouwen lagere niveaus van levensgeluk te hebben.<sup>24</sup> Dat komt waarschijnlijk doordat stressniveaus de afgelopen dertig jaar zijn gestegen.<sup>25</sup> Drugsoverdoses hebben onlangs een historisch hoogtepunt bereikt, terwijl de opiatencrisis veel van de Verenigde Staten en Canada heeft verwoest.<sup>26</sup> Onder de Amerikaanse bevolking stijgen gevoelens van eenzaamheid en sociaal isolement. Bijna de helft van de Amerikanen zegt zich geïsoleerd, buitengesloten of eenzaam te voelen.<sup>27</sup> Ook neemt het maatschappelijk vertrouwen in de ontwikkelde landen niet alleen af, het stort met een rotgang in, wat inhoudt dat steeds minder mensen nog vertrouwen hebben in hun regering, de media of elkaar.<sup>28</sup> Toen onderzoekers in de jaren tachtig in een enquête vroegen met hoeveel mensen de respondenten in het halfjaar daarvoor belangrijke persoonlijke zaken hadden besproken, was het meest voorkomende antwoord 'drie'. In 2006 was dat 'nul'.<sup>29</sup>

Intussen is ons milieu volslagen fucked. Idioten hebben toegang tot kernwapens of ze zijn daar nog maar een hink-stap-sprong van verwijderd. Wereldwijd neemt het extremisme toe: in alle gedaanten, en zowel links als rechts, zowel religieus als seculier. Complottheoretici, burgermilities, survivalists en preppers

(mensen die zich op het einde der tijden voorbereiden) worden allemaal steeds populairdere subculturen, tot het punt dat ze bijna mainstream worden.

Eigenlijk zijn we de veiligste en meest welvarende mensen in de geschiedenis en toch voelen we ons wanhopiger dan ooit tevoren. Hoe beter de dingen worden, hoe meer we lijken te wanhopen. Het is de paradox van vooruitgang. En misschien kan het worden samengevat in een schokkend feit: hoe rijker en veiliger de plek waar je woont, hoe groter de kans dat je zelfmoord pleegt.<sup>30</sup>

De ongelofelijke vooruitgang op het gebied van gezondheid, veiligheid en materiële rijkdom in de afgelopen paar eeuwen valt niet te ontkennen. Maar dit zijn cijfers over het verleden, niet over de toekomst. En daar moet hoop onvermijdelijk worden gevonden: in onze visioenen van de toekomst.

Omdat hoop niet gebaseerd is op statistieken. Hoop geeft geen fuck om de neerwaartse trend van het aantal doodgeschoten mensen of fatale auto-ongelukken. Het geeft geen fuck om het feit dat er het afgelopen jaar nauwelijks vliegtuigen zijn gecrasht of dat het alfabetisme in Mongolië een absoluut hoogtepunt beleefde (nou ja, tenzij je Mongools bent).<sup>31</sup>

Hoop geeft geen fuck om problemen die al opgelost zijn. Hoop geeft alleen om problemen die nog opgelost moeten worden. Want hoe beter de wereld wordt, des te meer we te verliezen hebben. En hoe meer we te verliezen hebben, des te minder we te hopen hebben.

Om hoop op te bouwen en te behouden hebben we drie dingen nodig: een gevoel van controle, een geloof in de waarde van iets en een gemeenschap.<sup>32</sup> ‘Controle’ wil zeggen dat we het gevoel hebben dat we ons eigen leven in de hand hebben, dat we ons lot kunnen beïnvloeden. ‘Waarden’ wil zeggen dat we iets belangrijk ge-

noeg vinden om naartoe te werken, iets beters, wat het waard is om ons best voor te doen. En 'gemeenschap' wil zeggen dat we deel uitmaken van een groep die dezelfde dingen waardeert als wij en die ernaar streeft om die dingen te realiseren. Zonder een gemeenschap voelen we ons geïsoleerd, en houden onze waarden op iets te betekenen. Zonder waarden lijkt niets het waard om na te streven. En zonder controle voelen we ons machteloos om iets na te streven. Verlies een van de drie, en je verliest de andere twee ook. Verlies een van de drie, en je verliest hoop.

Om te begrijpen waarom we tegenwoordig onder zo'n crisis van hoop lijden, moeten we de werking van hoop begrijpen, hoe die wordt opgewekt en behouden. De volgende drie hoofdstukken gaan over hoe we deze drie punten van ons leven ontwikkelen: ons gevoel van controle (hoofdstuk 2), onze waarden (hoofdstuk 3) en onze gemeenschappen (hoofdstuk 4).

Daarna keren we terug naar de oorspronkelijke vraag: wat gebeurt er in onze wereld waardoor we ons slechter voelen ondanks het feit dat alles voortdurend beter wordt?

Het antwoord zou je weleens kunnen verrassen.