

Voorwoord

Leven en dood ontbraken in mijn leven.

– Jorge Luis Borges

Slaap is heerlijk, dood is nog beter, niet geboren zijn is natuurlijk het wonder.

– Heinrich Heine

Onlangs lunchte ik met een zeer oude vriend. Het was een speciale gelegenheid, want we hadden elkaar lang niet gezien. We spraken over onze kinderen. We spraken over ons werk. We spraken over ons welzijn. Mijn vriend vertelde me dat hij de laatste tijd te maken had gehad met gezondheidsproblemen. Hij zuchtte: ‘Ouder worden is moeilijk.’ Als antwoord kon ik het niet laten om de beroemde uitspraak van Bette Davis te citeren: ‘Oud worden is niet voor watjes.’ Ik vervolgde: ‘Iemand vertelde me ooit dat als je pijn voelt als je ‘s morgens wakker wordt, dat een goed teken is. Het betekent dat je nog leeft.’ Naar aanleiding van mijn opmerkingen zei mijn vriend dat hij dit jaar naar vijf begrafenissen was geweest, en dat een van zijn oude collega’s nu aan dementie leed. Daarop vertelde ik hem dat ik in het afgelopen jaar ook twee mensen uit mijn naaste omgeving had verloren.

Terwijl de ober onze glazen bijvulde, dacht ik aan die twee begrafenissen. Ik zou met die vrienden nooit meer herinneringen kunnen ophalen zoals ik dat die dag met mijn vriend deed. Ik moest denken aan de woorden van Gustave Flaubert: ‘Een vriend die sterft, is een beetje van jezelf dat sterft.’ Ik was plotseling vervuld van droefheid bij de gedachte aan de tragische vergankelijkheid der dingen. Elke week zag ik in de krant of op het nieuws de overlijdensberichten van mensen die deel hadden uitgemaakt van mijn culturele en sociaaleconomische landschap.

Ik keek uit het raam van het restaurant. De bladeren vielen van de bomen. Pluisjes van paardenbloemen dwarrelden in de wind. Een zwerm ganzen vloog over. De herfst deed zijn intrede, de vogels trokken naar het zuiden, en weer was er een jaar voorbij. Dat herinnerde nog meer aan de tijdelijkheid van het leven. Naarmate ik ouder werd, ging de tijd steeds sneller voorbij. Ik was me akelig bewust van de donkere wolk van de dood die boven me hing.

De stemming aan onze lunchtafel was duidelijk veranderd.

Elk jaar organiseer ik een seminar voor C-suite leidinggevendenden. Het doel is om hen te helpen een effectievere en meer reflectieve leider te worden, en de gebruikelijke onderwerpen zijn gericht op leiderschaps- en loopbaanvraagstukken. In werkelijkheid gaat het seminar echter veel breder dan dit. Voor de meeste deelnemers is het seminar een startpunt voor een reis naar zichzelf, waarbij laag na laag herinneringen worden blootgelegd die lange tijd verborgen zijn gebleven.

Ik vergelijk dit proces met het pellen van een ui: laagje voor laagje. Terwijl ze deze reis naar zichzelf maken, krijgen de deelnemers meer inzicht in waar ze voor staan, waarom ze doen wat ze doen en wat hen maakt tot de mensen die ze zijn. Mijn hoop is dat ze beter begrijpen hoe de geesten uit hun verleden hun heden beïnvloeden, en kunnen inwerken op hun toekomst. Stap voor stap, in de loop van de workshop, maken leiderschaps- en carrièrekwesties plaats voor minder voor de hand liggende thema's, zoals karaktereigenschappen, hun geestelijke gezondheid, de kwaliteit van hun interpersoonlijke relaties, en hun toekomstige uitdagingen. Deze reflecties worden het uitgangspunt om hen te laten nadenken over de keuzes die ze in hun leven hebben gemaakt, het soort werk dat ze doen, hun interpersoonlijke relaties, hun zoektocht naar betekenis in hun activiteiten, en de betekenis van de dood. Aangemoedigd door wat er tijdens de workshop gebeurt, zijn velen van hen nu bereid om zichzelf vragen te stellen als: Had ik een heel ander leven kunnen leiden? En zo ja, hoe zou zo'n leven eruit hebben gezien? Wat zijn mijn mogelijkheden voor de toekomst? En wat ga ik doen met de tijd die me nog rest?

Het doel van dit seminar is de deelnemers op een reële manier te laten nadenken over de eeuwenoude vraag: 'Quo vadis?' – 'Waar ga je heen?' De uitdrukking verwijst naar een verhaal over Sint Petrus, een van de twaalf apostelen van Christus en de eerste leider van de vroege katholieke kerk. Terwijl Petrus Rome ontvlucht om aan de kruisiging door keizer Nero te ontkomen, ontmoet hij de verzezen Christus

op de Appiaweg. Petrus vraagt Jezus: ‘Quo vadis?’ Jezus antwoordt: ‘Ik ga naar Rome om opnieuw gekruisigd te worden.’ Het antwoord geeft Petrus de moed om naar Rome terug te keren en zijn roeping voort te zetten.

In zijn zoektocht naar zingeving was Petrus bereid alles op te offeren voor waar hij in geloofde. Hij probeerde om te gaan met de grote existentiële vragen die de mensheid al sinds het begin der tijden bezighouden: Wie ben ik? Wat is de zin van mijn leven? Waar gaan we naartoe? In mijn werk met studenten, patiënten en cliënten, is dit altijd het overheersende thema. Hoe vreemd het ook mag klinken, deze zoektocht naar betekenis is nauw verbonden met de bezorgdheid over ouder worden en onze onvermijdelijke dood. De meesten van ons willen, om een veelgebruikte uitdrukking te gebruiken, zo laat mogelijk jong sterven. De dood is voortdurend onze metgezel, maar tegelijkertijd – misschien paradoxaal – zet de zekerheid van de dood ons aan tot het zoeken naar zin in het leven. Gezien de alomtegenwoordigheid van deze zorgen op elk gebied van mijn beroepsleven, besloot ik er rechtstreeks over te schrijven. Ik hoop dat dit boek de lezers stof tot nadenken geeft en hen helpt om te gaan met de wetenschap dat alles in ons bestaan tijdelijk is. We moeten allemaal accepteren dat het onze sterfelijkheid en vergankelijkheid zijn die ons leven tot zo’n zoetzure ervaring maken. En met de huidige pandemie die de wereld teistert, zijn deze overwegingen nog saillant geworden. Nu er zoveel mensen sterven, is de dood een realiteit geworden die nog dichterbij komt.

1 De oudste vraag

Als we een waarom van het leven bezitten, kunnen we bijna elk hoe verdragen.

– Friedrich Nietzsche

De zin van het leven is dat het eindigt.

– Franz Kafka

Terwijl hij steeds langer werkte om zijn nieuwste startup van de grond te krijgen, zat Theo op een dieptepunt en vroeg hij zich af waarop zijn bestaan was gegrondvest, iets waar hij nooit veel aandacht aan had besteed. Wat doe ik met mijn leven? Heeft het enig doel? Is er iets waar ik naar uit kan kijken? Deze vragen werden gevoed door zijn gevoel van toenemend isolement. Hoewel het bedrijf dat hij leidde snel groeide, voelde hij zich al geruime tijd niet meer verbonden met zijn medeoprichters en collega's. Zijn betrokkenheid bij de zoveelste startup gaf hem maar weinig voldoening. Tot nu toe had hij het te druk gehad met zijn werk en aanverwante activiteiten om zich af te vragen wat de zin van het leven was. Maar nu voelde hij zich verloren. De tijd voor bezinning als gevolg van de pandemie had gewerkt als een katalysator. Sinds zijn kinderen het huis uit zijn, lijkt het zinloos het zo druk te hebben. Hij voelde zich al enige tijd zonder doel en vroeg zich af wat hij met zijn leven aan het doen was. Op de een of andere manier had het leven steeds minder zin voor hem; het leek zelfs eentonig. Het was lang geleden dat hij zich gelukkig had gevoeld. Het hielp niet dat de relatie met zijn vrouw niet goed was. Hun huwelijk was oppervlakkig en zonder enig leven geworden. Te veel jaren waren ze allebei bezig geweest met plannen wat er gedaan moest worden om het huishouden te laten draaien, de kinderen naar school of naar sportactiviteiten brengen, boodschappen doen voor het huishouden, af en toe een etentje plannen. Was dat waar het huwelijk om draaide? Zou het niet veel meer moeten zijn? Hij en zijn vrouw gedroegen zich nu als twee oude bekenden die bij elkaar logeerden. Ze hadden heel

weinig gemeen. En seks was er al heel lang niet meer bij. Theo was lichamelijk ook niet in orde, hij is het afgelopen jaar zwaarder geworden.

Toen Theo de balans van zijn leven opmaakte, besepte hij dat de grondvesten van zijn bestaan aan het wankelen waren gebracht. Hij was al eerder depressief geweest, maar wat hij nu voelde ging veel verder dan wat hij bij andere gelegenheden had ervaren. Het voelde alsof zijn leven op zijn kop was gezet en hij zijn centrum was kwijtgeraakt. Zijn gevoel van isolement in de wereld was allesomvattend geworden. Hij vroeg zich af of hij zich midden in een existentiële crisis bevond – wat dat ook moge betekenen.

Wat gebeurde er met hem? Moest hij stoppen met wat hij aan het doen was? Maar als hij de structuur die het werk gaf kwijtraakte, zou hij dan niet nog depressiever worden? Theo was uit het oog verloren waarvoor hij leefde. Hij begon steeds meer aan de dood te denken, met het groeiende besef dat hij niet in staat was zijn eigen sterfelijkheid onder ogen te zien.

In het verleden was het onderdrukken van ongemakkelijke gedachten altijd een van Theo's sterke punten geweest, maar nu kon hij deze negatieve gedachten niet uit zijn hoofd zetten. Het was duidelijk dat zijn afweer niet meer werkte – de nachtmerries en paniekaanvallen die hij begon te krijgen waren duidelijke waarschuwingssignalen. Maar hoe hard hij ook probeerde deze donkere gedachten weg te duwen, de aanvallen bleven terugkomen. De laatste was bijzonder beangstigend geweest: hij kon zijn hart horen bonzen, zijn borst deed pijn en hij had moeite met ademen.

Ironisch genoeg was Theo, omdat hij nooit gelovig was geweest, jaloers geworden op gelovige mensen. Hun geloof – hun geloof dat er een God was die voor hen zorgde – bracht hen tenminste enige troost. Er was iets voor te zeggen om gelovig te zijn. Hij voelde dat hij niets had dat hem met zijn wanhoop kon helpen. Vroeger had alles zoveel eenvoudiger geleken. Nu leek het alsof er een band door zijn hoofd liep, steeds maar vragen herhalend: Waarom doe ik wat ik doe? Is het allemaal werk tot ik dood neerval? Als ik nu sterf, wat heb ik dan voor de wereld betekend? Is mijn leven op aarde echt de moeite waard geweest? Heb ik mijn hele leven de verkeerde dingen nagejaagd?

Theo had het gevoel dat hij niemand had om zich tot te wenden, niemand met wie hij over zijn huidige angst kon praten. Hij was steeds meer vervreemd van zijn

vrouw, die het veel te druk had met haar eigen carrière. Net als zijn kinderen. Hij had geen andere familie. Hij was enig kind, zijn ouders waren gestorven toen hij begin twintig was, en hij had maar weinig vrienden. Geobsedeerd door zijn werk, had hij weinig gedaan om deze relaties te onderhouden.

Theo had het gevoel dat zijn leven niet meer van hem was, maar werd beheerst door externe krachten. Soms voelde het alsof hem dingen werden aangedaan. Werk was een saaie en vreugdeloze routine geworden. 's Morgens uit bed komen leek zinloos. Elke dag leek op alle andere. Hij ging gewoon zijn gangetje. Hij dacht steeds meer aan zelfdoding.

Wat was er met Theo aan de hand? Waarom voelde zo'n energieke en gedreven man zich zo uitgeput en doelloos? Zijn onvrede met zijn werk en zijn falende huwelijk droegen ongetwijfeld in zekere mate bij aan zijn gevoel van ongelukkig zijn. Twee van de belangrijkste pijlers van het menselijk bestaan – liefde en werk – waren voor Theo begonnen af te brokkelen. Zijn gebruikelijke verdediging tegen opdringerige gedachten over leven en dood waren ineffectief geworden. Maar meer diepgaand leed Theo aan een existentiële malaise – een fundamentele breuk in al zijn veronderstellingen en handelingen waardoor hij zich afvroeg of zijn leven wel enige werkelijke betekenis, doel of waarde had. In het algemeen ontstaat deze tragische kijk op het leven wanneer we moeite hebben de eindigheid van ons bestaan te accepteren, het onontkoombare feit van onze dood. We komen Theo weer tegen in hoofdstuk 4.

De zin van het leven

Wat is de zin van het leven? Deze vraag is net zo oud als de periode dat de homo sapiens op aarde is. De zoektocht naar de zin van het leven is het verbindende kenmerk van onze soort en is misschien wel het belangrijkste onderdeel van het mens-zijn. Onze soort is de enige die zich afvraagt of ons leven, en alles wat we met ons leven doen, er wel toe doet, of van enig belang is. Misschien is een betere vraag: welke betekenis geven wij aan ons leven? Wat ons perspectief ook is, het omgaan met deze vraag is essentieel om als mens effectief te kunnen functioneren.

Wanneer ik mensen ontmoet die mij vertellen dat zij een leven leiden dat geen of zeer weinig zin heeft, merk ik dat zij niet alleen in de war zijn, maar over het

algemeen ook last hebben van diverse psychologische symptomen. Sommigen kunnen zelfs suïcidaal zijn. Gezien de ernst van deze psychische toestand is het niet verwonderlijk dat in de loop van de geschiedenis van de mensheid de vraag naar de zin van het leven theologen, filosofen, psychologen, evolutionisten en kosmologen heeft beziggehouden. De homo sapiens is, bewust of onbewust, altijd op zoek geweest naar een antwoord op deze vraag, een poging om de lessen te begrijpen die het leven ons tracht te leren tijdens ons tijdelijk bestaan op aarde.

Natuurlijk is Theo lang niet de enige met zijn existentiële angst. De tragedie van het menselijk bestaan is een verhaal over hoe om te gaan met de angst voor de dood – welke bewuste en onbewuste verdedigingsmechanismen we gebruiken om om te gaan met waarvan we weten dat het gaat komen, aangezien de dood altijd een mysterie voor ons zal blijven. En het is dit mysterie dat doodsangst oproept en ons doet twifelen aan het doel van het leven.

Velen van ons slagen er goed in ons gevoel van onbehagen naar de achtergrond te dringen. Wij zijn experts in het inzetten van onze verdedigingsmechanismen. Waar mogelijk denken we liever niet aan de dood, of besteden we in ieder geval weinig bewuste aandacht aan de onvermijdelijke realiteit ervan. Misschien zijn we zo geprogrammeerd, vanuit een evolutionair perspectief. Net zoals kinderen bang zijn voor het donker, zijn wij bang voor het vooruitzicht van de dood. We denken er liever niet aan. Maar ondanks onze heldhaftige pogingen om niet te zien wat we niet willen zien, ervaren veel mensen dagelijks een algemeen gevoel van onbeduidend te zijn in het grotere geheel der dingen. Het is deze erkenning van het menselijk bestaan die zorgt voor de tragische kwaliteit van ons leven, omdat onze soort ook de enige is die moet leven met het begrip en het bewustzijn van onze dood.

Sinds de ontwikkeling van de frontale kwabben van onze hersenen – een kritiek moment in de evolutionaire ontwikkeling van onze soort – zijn we altijd nieuwsgierig geweest naar waarom de dingen zijn zoals ze zijn. Deze kennis van het feit van de dood motiveert ons om de grote vragen te stellen: Waarom zijn we hier? Waarom eindigt het leven? En waarom moet het gebeuren?

Gezien het mysterie van de dood, is de homo sapiens gedwongen een zingever te worden. Wij willen wanhopig dat ons leven zin heeft. En gezien onze bezorgdheid over wat komen gaat, zijn wij zelfs bereid betekenis te geven aan zinloze activiteiten. Vindingrijk als we zijn, hebben we oneindig veel manieren om betekenis te vinden, en

oneindig veel potentiële bronnen van betekenis. Met andere woorden, door toevlucht te zoeken tot ontelbare mentale acrobatische toeren, zijn wij in staat betekenis te vinden in elk scenario, in elke gebeurtenis, in elke gebeurtenis, en in elke context. Niet alleen willen wij de zin van het leven begrijpen, maar meer nog dan dat, willen wij te weten komen of ons eigen leven een diepere betekenis zou kunnen hebben. En bovenal zijn we bereid alles te doen behalve toegeven dat het leven zelf misschien zinloos is.

Natuurlijk, het ligt voor de hand dat het leven alleen zin heeft als wij er zin aan geven, waarbij we het in hoge mate aan onszelf overlaten. We leven het enige leven dat we hebben en we willen iets betekenen, een stempel drukken. Maar het is aan ons om een bijdrage te leveren die het waard is herinnerd te worden. Als we dat doen, heeft dat een positief effect op ons gevoel van eigenwaarde. Als we betekenis creëren, voelen we ons veel beter. Maar omdat ons gevoel van eigenwaarde zo'n tere bloem is, kunnen onze inspanningen om betekenis te creëren ons gemakkelijk uit balans brengen. We vinden misschien niet wat we zoeken. Gebeurtenissen van buitenaf kunnen onze gemoedstoestand beïnvloeden. Er is niet veel voor nodig om een vorm van onevenwichtigheid te veroorzaken, om ons minder te doen voelen over onszelf. Geen wonder dat onze behoefte aan zingeving in versnelling gaat wanneer ons iets dramatisch overkomt – bijvoorbeeld een familietragedie. Deze situaties verstoren ons gevoel van eigenwaarde en dwingen ons om ons nog dieper af te vragen waarom we hier zijn. Veel mensen ervaren deze onbalans ook wanneer zij hun geloof in twijfel trekken. Als zij het idee van God en het troostende geloof in onsterfelijkheid afwijzen, wat blijft er dan over? Hoe zullen zij kunnen omgaan met de leegte die is ontstaan?

Het is duidelijk dat wat ons als mensen in staat stelt het leven op aarde psychologisch te overleven, met al zijn existentiële uitdagingen, drama's en lijden, het vinden van een vorm van zingeving is. Voor velen van ons is het leven verliezen misschien niet het ergste wat er kan gebeuren. Het is misschien erger onze redenen om te leven te verliezen. Voor velen van ons is het leven alleen de moeite waard als we een specifiek doel hebben dat ons inspireert om te leven.

Betekenis en doel bepalen

Zingeving kan worden gherdefinieerd als *intentie*, of *betekenis*. Het verwijst naar de mate waarin we ervaren dat het leven wordt geleid en gemotiveerd door gewaardeerde doelen – met andere woorden, dat wat we ook aan het doen zijn, dat ertoe

doet. We kunnen betekenis zelfs zien als een aan ervaring gebonden bijproduct van een leven dat geleefd wordt op de manier waarop we denken dat het geleefd zou moeten worden. Tegelijkertijd kunnen we ook ontdekken dat betekenis diepere lagen heeft, zoals de betekenis van 'betekenis', omdat het de intentie kan inhouden om iets te communiceren waarvan we ons niet bewust zijn. Er kunnen diepere lagen zijn die opgegraven moeten worden als we willen ontdekken wat betekenisvol voor ons is. Op die manier wordt betekenis vaak een constructie en een ervaring die in mysterie gehuld is.

Wat de verwarring over betekenis in de Engelstalige wereld nog groter maakt, is dat het woord *meaning* in de Engelse taal veel interpretaties kan hebben. Dit is anders dan in veel andere talen waar verschillende woorden voor verschillende aspecten van betekenis worden gebruikt. In het Nederlands of het Duits bijvoorbeeld is er een duidelijk conceptueel verschil tussen *zin* of *sinn* (zin) en *betekenis/bedeutung* (betekenis), en deze tegenstelling speelt een centrale rol in alle geesteswetenschappen. Meestal duidt de eerste op de subjectieve persoonlijke betekenis die geworteld is in het leven van een individu. De tweede vertegenwoordigt een cultureel onveranderlijke elementaire betekenis die kan worden gedeeld door een gewone gemeenschap van sprekers van de taal. Deze verschillen dragen echter bij tot de verwarring over wat we met betekenis bedoelen.

In de volksmond worden betekenis en doel vaak door elkaar gebruikt, en vaak terecht, wanneer het gaat om de waarde of de waarde van iets. De zin of het doel van het leven zou bijvoorbeeld kunnen verwijzen naar de waarde of de betekenis van het leven: mijn doel zou zijn iets zinvol tot stand te brengen. Deze inwisselbaarheid is echter niet vanzelfsprekend. Zo is de opmerking 'mijn leven heeft geen zin' niet hetzelfde als 'mijn leven heeft geen doel'. Het verschil is dat zin de symbolische waarde van iets is, terwijl doel een te bereiken doel is, een doel, streven of oogmerk. *Iets betekenen* betekent dus *waarde hebben, definieerbaar zijn, betekenis hebben*. Een doel hebben, daarentegen, betekent iets *waarde geven, iets betekenis geven*. Met andere woorden, een doel kan richting geven aan levensbeslissingen, gedrag beïnvloeden, doelen stellen, een gevoel van richting geven, *en* betekenis creëren. Het heeft een toekomstgerichte connotatie. Betekenis daarentegen is het einde van doelgerichtheid. Het verwijst naar het verleden, het heden en de toekomst. Natuurlijk, zonder een gevoel van doel, is het moeilijk om betekenis te vinden. Het kan ook zijn dat, wat ons doel ook is, het helemaal geen betekenis heeft. We kunnen bezig zijn met zinloze, holle, lege, nutteloze activiteiten.

Maar we kunnen ons ook afvragen of ons verlangen om betekenis te schappen onvermijdelijk is. Is het het lot van tot het menselijk ras behoren? Is ons zoeken naar betekenis een onvermijdelijk resultaat van de geavanceerde ontwikkeling van ons brein, het bijproduct van een innerlijk leven hebben? Is het een afgeleide van onze zoektocht naar het antwoord op de heilige graal der vragen, ‘wie ben ik?’? Maar of ons zoeken naar zin nu ons lot is of niet, het is duidelijk dat onze soort (zelfs tot op het punt van angst) zoekt naar zin in al haar activiteiten, of het nu is in de verering van goden, door de toepassing van wetenschap, door politiek, door zakelijke activiteiten, of door kunst. De homo sapiens vindt het uiterst moeilijk te aanvaarden dat uiteindelijk alles wat wij doen geen betekenis heeft. Dit verklaart waarom wij ons uiterste best doen om betekenis te halen uit schijnbaar zinloze activiteiten. Wij vinden het moeilijk te aanvaarden dat wij uiteindelijk niet meer zijn dan stof in de wind; dat het hele menselijk streven en bestaan niets voorstelt.

Instincten en de innerlijke wereld

Het zoeken naar betekenis mag dan het lot van het menselijk ras zijn, het is ook wat ons echt menselijk maakt. Bewustzijn is uniek voor de mensheid. In de dierenwereld beïnvloeden instinctieve driften en externe prikkels het gedrag. Een dier reageert onmiddellijk op een prikkel die uitgaat van zijn directe omgeving. We kunnen aannemen dat dieren doen wat ze doen zonder zich zorgen te maken over de zin van het leven. Ze maken zich er misschien zorgen over als ze geen voedsel of partner vinden, maar ze zitten niet te piekeren over verlichting of het vinden van betekenis. Maar voor homo sapiens speelt zingeving een essentiële rol. Zingeving doet ons leven volgens verschillende regulerende principes, waarvan sommige zijn geërfd van de dierenwereld, en andere verband houden met het feit dat wij ons onderscheiden als mens. Het verschaft ons een innerlijke wereld die niet louter een beeld, een reflectie of een afbeelding van de uiterlijke wereld is.

Voor de mens heeft een zinloos leven dus niets van de waardigheid van een dierlijk niet-zelfbewustzijn. Voor ons kan het leven niet simpelweg worden gereduceerd tot eten, slapen, foerageren en voortplanten. Als wezens die betekenis zoeken, willen we veel meer uit het leven halen. Het dwingt ons om verder te gaan dan eenvoudige ‘hier en nu’ driften en eisen. Omdat we het voordeel hebben van een innerlijke wereld, willen we weten wie we zijn; we willen weten wat belangrijk voor ons is. Wij willen begrijpen hoe onze uiterlijke wereld onze kijk op het leven beïnvloedt

en hoe onze innerlijke leefwereld beïnvloedt waarom wij doen wat wij doen, zodat wij leven in overeenstemming met onze overtuigingen en waarden. De unieke persoonlijke geschiedenis die ieder van ons heeft, maakt onze zoektocht naar betekenis tot een idiosyncratisch proces. Voor ieder van ons vereist het een reis naar het zelf. In tegenstelling tot dieren zijn wij in staat om alles wat wij denken en doen te relateren aan ons persoonlijke universum van betekenis, in plaats van ons te beperken tot de actuele, huidige situatie. Onze handelingen worden bepaald door de logica die wordt aangereikt door onze innerlijke leefwereld – hoe de scripts in onze innerlijke leefwereld ons motiveren om te doen wat we doen – de specifieke scripts die ons uniek maken.¹

¹ Joyce McDougall (1991). *Theatres of the Mind*. Londen: Routledge.