



# De vonk van verbondenheid

*Gijs Jansen*

Ik mag op een onbewaakt moment nog weleens nadenken over de zin van het leven, om vervolgens proestend te verdrinken in haar onzinnigheid. Dan zie ik mezelf koken, wassen, het vuilnis buiten zetten, de batterijen van de afstandsbediening vervangen, of the Voice of Holland kijken, en denk ik: Waarom doe ik dit eigenlijk? Waarom al die moeite doen om morgen weer uit bed te komen?

Als je van perspectief verandert en uitzoomt, dan wordt dit gevoel van stompzinnigheid alleen nog maar groter. Er zijn meer sterren in het heelal dan dat er zandkorrels op aarde zijn. Overal waar je komt in het universum is het (naar wij weten) slecht toeven, en op het enige plekje waar het wel lekker warm is, slaan mensen elkaar regelmatig de hersens in. Het leven stelt niets voor en tegelijkertijd hebben we een onstilbare honger naar het gevoel van zingeving.

Hoe meer we het leven proberen te begrijpen, hoe minder we er vaak van snappen. Het lijkt wel of onze breinen koste wat het kost het onbegrijpelijke willen vatten, alsof we met ons hoofd uit ons hoofd proberen te komen. Ons brein probeert te begrijpen, maar ervaart niet, dat doen we immers zelf. En dus is de vraag: Wat maakt het leven zelf zinvol, als je kijkt naar je eigen ervaringen? Wanneer krijg je het gevoel dat je bestaat? En wanneer zie je dit bij anderen gebeuren?

Meestal gebeurt er pas echt wat als twee dingen elkaar kruisen. Dit kan water en licht zijn die gezamenlijk de bomen doen groeien, maar ook de sneller kloppende harten van twee mensen, die op hun beurt de liefde doen bloeien.

Het lijkt wel alsof *alleen interactie* zorgt voor leven, groei en verbondenheid. Dit impliceert ook dat het individualisme en de drang naar onafhankelijkheid ons onnodig klein en eenzaam houden. We hebben in ons hoofd een soort losstaand 'ik' gecreëerd, dat vervolgens (ironisch genoeg) alleen echt gelukkig is als het zich verbindt met anderen. En dus houdt een groter en sterker 'ik' ons verder weg van wat we werkelijk willen ervaren in ons leven.

Ik kijk vanuit dit perspectief naar de saaie, nutteloze dingen die ik doe. Ik zie mezelf en honderden andere gestoorde mensen tijdens tweede kerstdag glibberen over de onbestrooide, ijzige straten, maar ik zie nu ook dat we allemaal elkaars handen vasthouden, en dat we praten en lachen. Voor het eerst in mijn leven begrijp ik dat



het niet alleen gaat om de dingen die we doen, maar ook om de mate van verbondenheid die we daarbij voelen met anderen.

Volgens mij kan het besef dat alles met elkaar samenhangt ons helpen om deze verbinding vaker en bewuster op te zoeken. Onze breinen hebben bedacht dat we los staan van onze omgeving. Deze pertinente illusie maakt dat we ons dikwijls eenzaam en alleen kunnen voelen. En dat terwijl we zuurstof nodig hebben om langer dan drie minuten op deze aarde te kunnen blijven, en water, eten en liefde als we daar nog eens wat extra jaartjes aan vast zouden willen plakken. Er is altijd interactie, ook nu, tussen mijn woorden en jouw gedachten. Je hoeft je niet alleen te voelen omdat je feitelijk nooit alleen bent. En zoals ik nu bewust verbinding zoek met jou, zo kun jij elke dag weer verbinding zoeken met de mensen om je heen.

Het heeft geen nut om na te denken over de zin van het leven, maar je kunt wel doelgericht meer dingen doen die het leven zinvol maken. Bedenk op basis van dit idee wat je vandaag kunt doen om contact te maken met de wereld om je heen. Als je de vonk van verbinding zelf gaat opzoeken, dan zul je ongeacht wat je doet ervaren dat het leven zin heeft. En voor je het weet krijg je dan nóg meer zin in het leven.