

Een virtuoos boek over een van de grootste vragen die er is: wat is de zin van het leven?

Al zolang de mens bestaat, stelt hij zich de vraag wat de zin van zijn leven is. Wat is het doel ervan en hoe moeten we het vormgeven? We verlangen steeds meer naar sturing bij het inrichten van ons korte, volle leven.

De jonge filosoof Frank Martela doet onderzoek naar zowel de filosofische als de psychologische kant van de zoektocht naar zingeving. Net als iedereen worstelt hij met existentiële vragen, zoals: wat is de basis van een betekenisvol leven? Hoe komt het dat we vaak zo ontevreden zijn met ons leven en constant denken dat het geluk elders te vinden is?

Aan de hand van voorbeelden uit de filosofie, psychologie, literatuur en film laat Martela zien dat we meer nadruk zouden moeten leggen op de zin in het leven in plaats van de betekenis van het leven. We kunnen veel meer met ons leven doen om het zinvoller te maken en meer waarde te geven, voor onszelf en voor de mensen om ons heen.

Frank Martela is een Finse filosoof. Hij is verbonden aan Aalto University in Helsinki en doceerde ook aan de prestigieuze Amerikaanse universiteiten Stanford en Harvard. Artikelen van zijn hand verschenen onder meer in *Scientific American Mind*, *Salon* en *Quartz*.