



Marlene van Lier is holistisch psycholoog, met aandacht voor de mens als geheel: persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in yoga, de ZelfKennisMethode en klassieke homeopathie.

Geïnspireerd werken en leven

Voordat je verder leest, wil ik je uitnodigen even je ogen te sluiten en je gedachten te laten gaan over de volgende stelling: 'Ik zou mijn leven graag nog eens herhaald zien. En wel op exact dezelfde wijze'. Denk eens aan alle keuzes die je tot nu toe hebt gemaakt of nagelaten. Je ervaringen in opleidingen, werk en privé. De mensen in je leven: je ouders, onderwijzers, eventuele kinderen, kleinkinderen, vrienden, vijanden, collega's, klanten of patiënten. De vreugdevolle en de uiterst verdrietige ervaringen. Ga je er nog een keer voor? Of toch liever niet?

Het antwoord dat je geeft hangt af van de waarde-ring die je hebt voor je leven. Heb je het gevoel dat je als mens tot je recht komt? Voel je je verbonden met de mensen om je heen en met het werk dat je doet? Of sleep je jezelf door de dag en ben je blij als het weekend aanbreekt, zodat je even kunt ontsnappen aan de sleur en alle verantwoordelijkheden?

Met de vraag of je je leven nog eens herhaald wilt zien, en wel op exact dezelfde wijze, wijst Nietzsche^[1] je op het belang van je leven. Stel, vraagt hij, dat je als autonoom individu zelf de waarden kunt kiezen die jij belangrijk vindt in het leven. Waar kies je dan voor? Wil je proberen om het leven te leiden waarvan je zou wensen dat je het nog eens zou mogen leiden?

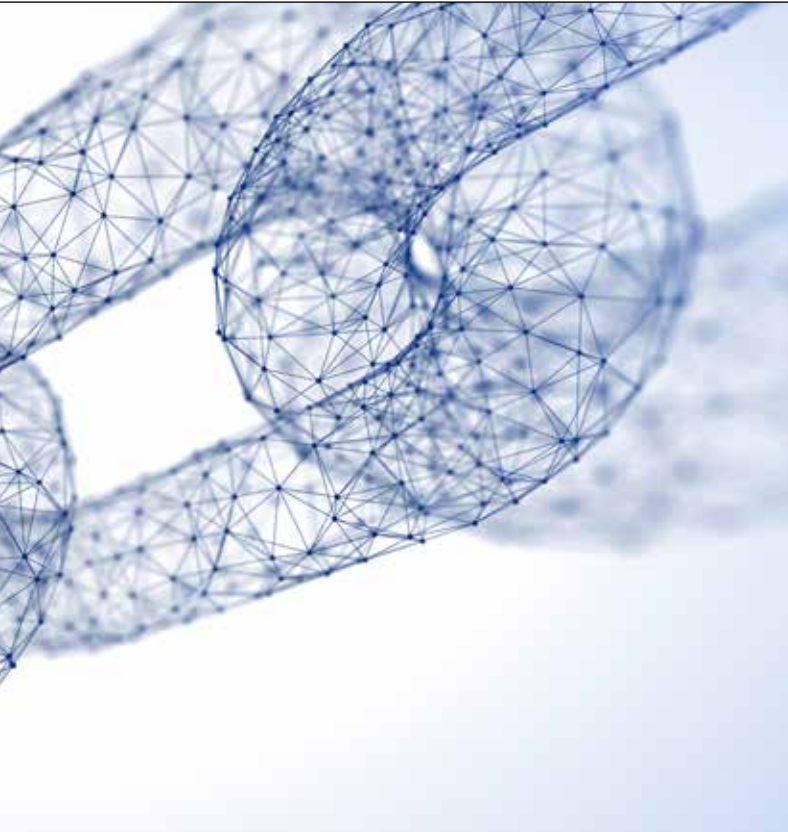
Ik vind deze vraag van Nietzsche niet zo gemakkelijk te beantwoorden. Veel dingen in mijn leven zijn een pijnlijk gegeven waaraan ik niets kan veranderen. Zo heb ik nu eenmaal een familie waarmee ik het zal moeten doen. Ik heb niet onder controle hoe zij mij zien, noch heb ik controle over de gevolgen van mijn keuzes en inspanningen. Er is een spanningsveld tussen mijn autonomie en de mate waarin ik ben overgeleverd aan omstandigheden. Als ik het gevoel wil hebben dat mijn leven en werk zin hebben en dat ik waardevol ben voor ande-

ren, dan is het belangrijk dat ik kan onderscheiden wat ik wil, wat ik kan veranderen en wat ik moet loslaten.

De vraag van Nietzsche laat me stilstaan bij de waarde van mijn leven. Waar wil ik dat mijn leven voor gestaan heeft, als ik straks op de drempel van de dood sta? En wat doe ik met het pijnlijke deel van mijn verhaal waaraan ik niets heb kunnen veranderen? Voel ik me een slachtoffer of kies ik ervoor om te leren van de wonden die ik heb opgelopen? In Nietzsches woorden: ben ik een heer of ben ik een slaaf? Waarmee hij bedoelt: kies ik zelf mijn perceptie of voel ik me een speelbal van omstandigheden? Zowel de heer als de slaaf streven naar zelfrealisatie, maar de heer wordt wie hij is vanuit vrijheid en de slaaf vanuit wrok en machteloosheid. Een heer maakt zijn eigen keuzes binnen beperkingen, terwijl een slaaf zich verplicht voelt aan de waarden van anderen en alleen ruimte kan maken voor zichzelf door innerlijk verzet te plegen. De heer zegt 'het leven boeit mij' en de slaaf zegt 'het leven boeit mij'. Dezelfde woorden, maar een totaal andere betekenis.

Ontevreden zijn met het leven komt volgens Nietzsche ten diepste voort uit een slavenmoraal: de slaaf lijdt aan het leven waaraan hij zich voelt overgeleverd. Diep vanbinnen verlangt

'mijn behoefte aan zelfrealisatie en mijn behoefte aan verbinding met de ander staan deels op gespannen voet met elkaar'



‘vreugde en inspiratie ontstaan door de hele mens te worden die je bent, met alle hoogten en dieptepunten’

Volgens Levinas word ik door dit appèl getroffen in mijn *leven*. Het voelt als mijn ethische plicht om gehoor te geven aan het beroep dat de ander op mij doet. Mijn behoefte aan zelfrealisatie en mijn behoefte aan verbinding met de ander staan deels op gespannen voet met elkaar.

Om geïnspireerd en vol energie te kunnen leven en werken word je uitgedaagd te balanceren tussen beide behoeften. De volgende vragen kunnen je daarbij helpen: als je terugdenkt aan wat je meekreeg in je jeugd en opleidingen, welke waarden kies je dan en welke laat je los? Wat heb je over jezelf geleerd in moeilijke periodes? Wanneer stel je grenzen als je eigenwaarde of datgene wat je waardevol vindt bedreigd wordt? Waaraan besteed je tijd, geld en energie? Wat zijn de belangrijkste dingen die jou blijdschap, vreugde, geluk en tevredenheid geven? Met welke mensen wil je omgaan? Welke wijsheid zou je willen doorgeven aan volgende generaties? Welke dingen maken het belangrijk voor jou om door te willen gaan met leven? Hoe zou je herinnerd willen worden?

Geïnspireerd, vol energie leven en werken betekent worden wie je bent: keuzes maken en trouw zijn aan jezelf. Flexibel kunnen meebewegen met wat op je pad komt. In contact zijn met je gevoel en wat belangrijk is voor jou. Accepteren wat je niet kunt veranderen, rouwen en loslaten om daarna met hernieuwde energie en levenswijsheid weer verder te gaan. Echte vreugde en inspiratie ontstaan door de hele mens te worden die je bent, met alle hoogten- en dieptepunten. ■

hij naar iets anders: naar rust, harmonie, vrijheid, mensen die van hem houden en bij wie hij zichzelf kan zijn.

De vraag is dan hoe ik mezelf uit deze innerlijke gevangenis bevrijd. Welke keuzes heb ik en hoe laat ik los wat ik niet kan veranderen? Volgens Nietzsche heb ik het recht om zelf de waarden te kiezen waarnaar ik wil leven. Uit alles wat ik heb meegekregen van mijn ouders, mijn familie, geloof, ervaringen, tijd en cultuur mag ik kiezen wat bij mij past en wat ik achter me wil laten. Geïnspireerd en vol energie leven en werken begint bij beseffen wat wezenlijk belangrijk voor mij is en waardoor ik kan worden wie ik ben.

Mijn zelfrealisatie kan ik dus grotendeels zelf invullen, maar ik besta niet los van anderen. Er zullen altijd anderen zijn die mijn leven onverwacht een andere wending geven of die een beroep op mij doen waar ik niet omheen kan of wil.

Volgens de filosoof Levinas^[1] ben ik als mens in essentie een gevoeligheid voor andere mensen. Mijn behoefte aan verbinding met anderen komt voort uit mijn liefde en compassie en niet uit mijn behoefte aan zelfrealisatie, hoewel ze kunnen overlappen. Als het erop aankomt is mijn ego minder belangrijk dan het welzijn van de ander. Levinas legt uit dat de ander, louter door zijn aanwezigheid, een appèl op mij doet waar ik niet omheen kan. Als ik bijvoorbeeld het laatste koekje pak en mijn vriend komt toevallig net binnen, dan voel ik mij onmiddellijk schuldig als ik hem niet de helft aanbied – nog voordat ik weet of hij trek heeft in het laatste koekje. Door zijn aanwezigheid heeft de ander een soort macht over mij, hij richt onmiddellijk mijn aandacht op hem, of ik dat nu wil of niet.

Meer informatie: www.libra-coaching.nl

BRONVERMELDING:

1. Keij, J. (2011) *Nietzsche als opvoeder. Of: Hoe een mens wordt wat hij is*. Utrecht: Uitgeverij Klement.