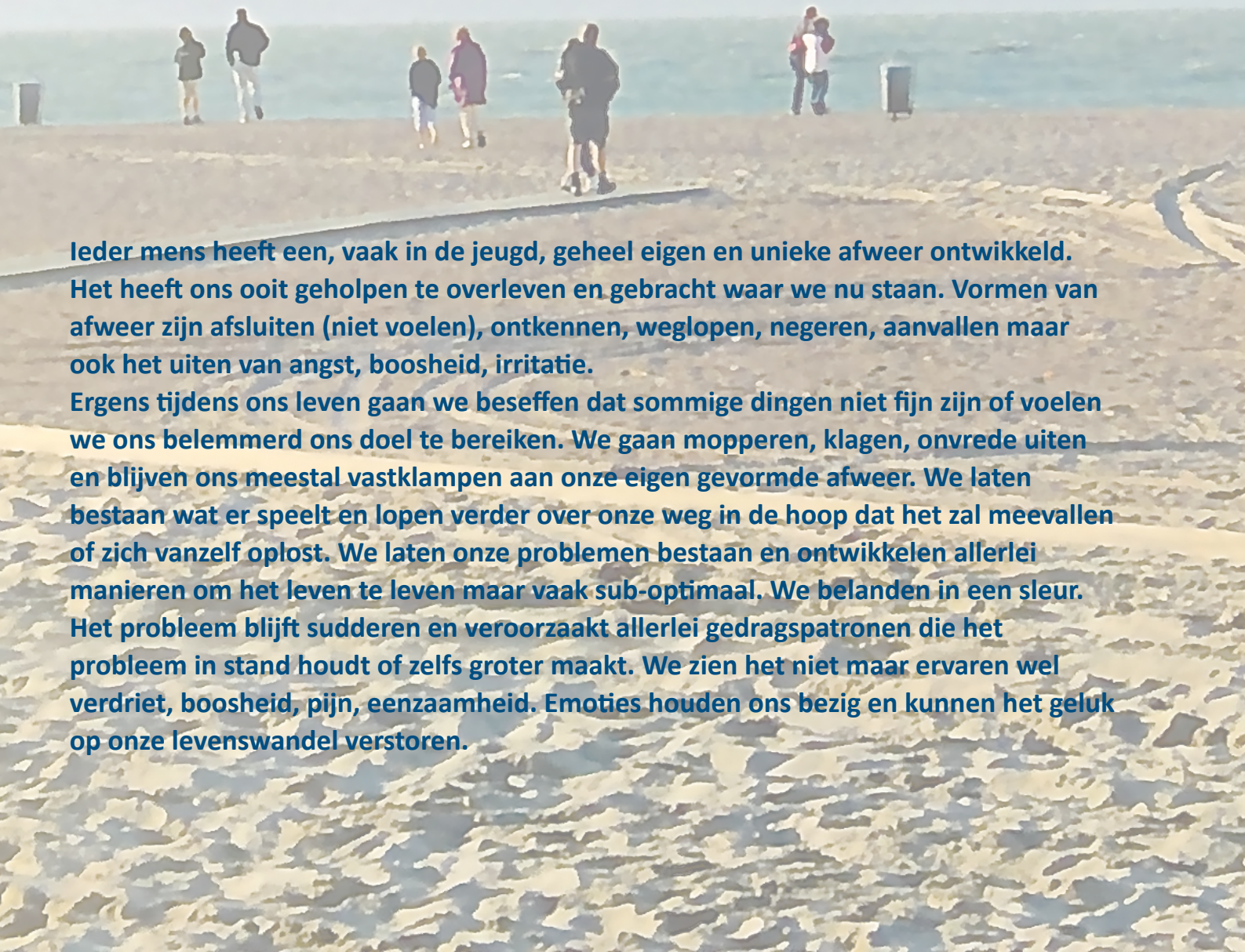


door Lise-Lotte van der Wal

Mens en levenswandel

Ieder mens is uniek en heeft daarom zijn of haar eigen gebruiksaanwijzing. Vanaf de geboorte maakt persoonlijkheid, al dan niet uit erfelijkheid, opvoeding, ervaring, maatschappij en sociale omgeving de mens tot degene die hij is. De mens ervaart en leert van jong tot oud in allerlei omstandigheden te handelen, te reageren en te beleven.

Naast de mensen in onze sociale omgeving, zijn in onze cultuur de ouders vaak het voornaamste voorbeeld. Maar voorbeelden belemmeren een autonoom handelen, de regie die we vaker in eigen hand moeten nemen om allerlei problematiek en zorgvragen waarmee we op onze levenswandel te maken krijgen, het hoofd te bieden. Vraagstukken niet alleen vanuit onze eigen beleving maar ook die de buitenwereld op ons pad legt.

A group of people is walking on a sandy beach towards the ocean. The scene is captured from a low angle, showing the texture of the sand in the foreground and the people in the middle ground. The ocean is visible in the background under a clear sky.

Ieder mens heeft een, vaak in de jeugd, geheel eigen en unieke afweer ontwikkeld. Het heeft ons ooit geholpen te overleven en gebracht waar we nu staan. Vormen van afweer zijn afsluiten (niet voelen), ontkennen, weglopen, negeren, aanvallen maar ook het uiten van angst, boosheid, irritatie.

Ergens tijdens ons leven gaan we beseffen dat sommige dingen niet fijn zijn of voelen we ons belemmerd ons doel te bereiken. We gaan mopperen, klagen, onvrede uiten en blijven ons meestal vastklampen aan onze eigen gevormde afweer. We laten bestaan wat er speelt en lopen verder over onze weg in de hoop dat het zal meevallen of zich vanzelf oplost. We laten onze problemen bestaan en ontwikkelen allerlei manieren om het leven te leven maar vaak sub-optimaal. We belanden in een sleur. Het probleem blijft sudderen en veroorzaakt allerlei gedragspatronen die het probleem in stand houdt of zelfs groter maakt. We zien het niet maar ervaren wel verdriet, boosheid, pijn, eenzaamheid. Emoties houden ons bezig en kunnen het geluk op onze levenswandel verstoren.

Toch blijven we denken dat we ons best doen en dat het wel goed zal komen. We kijken zelden naar onszelf om meer inzicht te krijgen in wat er in ons speelt. Vinden we onszelf wel de moeite waard om te ontdekken, te praten over ons innerlijke zelf? Te praten over gevoelens, reacties die we soms zelf niet begrijpen? Zou het niet mooi zijn om eens te kijken naar onze eigen unieke gebruiksaanwijzing? Te praten over wat ons beroert en hoe onze jouw gedachten ons in een bepaalde richting hebben gebracht. Andere gedachten hadden ons in een heel andere richting gestuurd. Gedachten bepalen hoe we ons voelen. Levensloop en gedachtevorming. Iedere levensfase brengt ons een stap verder in onze levensloop. We hebben zelf in de hand op welk moment we aandacht willen geven aan wat ons beroert, en op welke wijze. Meestal wachten we totdat de problemen zich openbaren of, sterker nog, we wachten tot het te laat is. En ja, dan ligt familiebreuk, scheiding, lichamelijk ongemak of ziekte om de hoek.

Wat is er gebeurd? We hebben onze eigen gebruiksaanwijzing genegeerd. We komen onszelf tegen en eigenlijk begrijpen we niet waar het ooit is begonnen. We hebben geen gehoor gegeven aan onze gevoelens. We hebben ons laten leiden door sociale druk, opvoeding en druk die we onszelf ook opleggen. We willen onszelf goed neerzetten. Is het niet de buitenwereld die ons veroordeelt dan voelen we onszelf wel schuldig. Het oordeel is er dus altijd. Tijdens onze levenswandel mogen we geluk ervaren, mogen we verdrietig zijn, mogen we boos zijn, mogen we pijn hebben, mogen we vrolijk zijn. Ervan uitgaande dat de mens goede intenties heeft en zijn best doet lijkt een oordeel niet op zijn plaats. Kunnen en mogen wij oordelen? Niemand kan oordelen over een ander. Ieder leeft met zijn waarheid en dat mag gewoon zo zijn.

De vraag is nu: kunnen we niet vroegtijdig kijken naar onze eigen unieke gebruiksaanwijzing? Waarom wachten totdat er echte problemen ontstaan? Tijdens onze levenswandel praten we met anderen over ons als mens in onze levensfase. De ander kan als onafhankelijke, niet-oordelende een spiegel voorhouden en helpen het mooie in onszelf te ontdekken. Kleine problemen kunnen eerder inzichtelijk worden gemaakt en worden opgelost. Kleine veranderingen kunnen iets in beweging brengen met merkbaar positieve gevolgen. Voorkomen voordat het te laat is. Pas ergens halverwege onze levenswandel maken we tijd om beter naar onze eigen gebruiksaanwijzing te kijken. Zonde, laten we geen tijd meer verloren laten gaan maar proberen het optimale aan geluk en liefde te vinden tijdens onze levenswandel.

Een nieuwe column: LLvdWal

