

# Oproep van Marieke de Vrij

## *Positief inspelen op je levensloop*

**In de wereld en in de mens spelen zich vele zaken af. Dat maakt dat de mens die dit alles ondergaat niet altijd voldoende berekend is op wat geschiedt. Zelfs bij het vooraf aanvoelen of zien aankomen van wat er gaat gebeuren, is een mens daarop niet altijd voldoende berekend. Wisselvallige zaken ondergaan, geschiedt daarom niet zomaar; dat vraagt kracht, overzicht, handhaving van moed, natuurlijke berusting vanuit aanvaarding van wat is en positieve, actieve overgave.**

### **Wisselvalligheid in belevingen**

Hoe kan je omgang met wisselende zaken in je levensloop positief ondersteunen? Sommigen hebben momenten van innerlijk geluk zonder ogenschijnlijke reden en anderen zijn manieren aan het bedenken om gelukkiger te worden. Mensen voelen zich onbekwaam in zaken en vervolgens geven zij wijze woorden vrij op een manier dat ze voelen dat ze zelf dienen te leren van de gift van de woorden die door hen heen ontstaan zijn.

Er zijn jaren van ogenschijnlijke onbeduidendheid gaande in mensen en jaren van grotere opgang en zichtbaarheid. De wisselwerking die het leven heeft met ieder van ons is verschillend van aard en kent soms overeenkomsten. Zo kennen veel mensen langere periodes van triestheid en ongeluk en ook weer periodes van geluk en moeiteloosheid. Het leven kent als het ware eb en vloed en de getijden van het leven zelf doen ons aan.

### **Hoe verhouden we ons tot wisselvalligheid**

Hoe we ons verhouden tot wisselvalligheid in ons leven is een persoonlijke aangelegenheid. Er zijn echter vaste ingrediënten die steeds weer voorkomen, zoals geboorte en sterven, verbinding en alleen zijn, vastigheid en het ongewisse, levenskracht en vermindering van energie, vanzelfsprekendheid en bedachtheid, etc. Mensen kunnen daarmee in een eenzijdig spoor terechtkomen van zich ongelukkig voelen of zich juist gelukkig weten en enkel daarbinnen vertoeven.

Aanvaarding van de werkelijkheid is het uitgangspunt om het gevoel wat dit oproept in jezelf toe te laten, zonder omleidingsstrategieën (doen alsof het niet bestaat), of uitstel te koesteren (wachten met aanvaarden). Zonder directe aanvaarding van wat is, is het aanbrengen van positieve verandering voor je eigen en mogelijkerwijs andermans leven, een veel moeizamer proces. De kansen om dan zaken genuanceerd en gedifferentieerd te gaan beleven worden kleiner, waardoor alles te eenzijdig wordt

**‘Zonder directe aanvaarding van wat is, is het aanbrengen van positieve verandering een veel moeizamer proces’**

beleefd. Zaken die normaal het label zouden krijgen ‘niet goed’ te zijn of de tegenpool daarvan uitbeelden en als formidabel beleefd worden, kunnen alleen door diepe aanvaarding van een spectrum aan belevingsvelden genuanceerder beleefd worden. Dat voorkomt dat een eenzijdig spoor wordt betreden.

### **Wanneer eenzijdigheid intreedt**

Wanneer eenzijdigheid wél intreedt, dan is het ongelooflijk belangrijk om de moed op te vatten om zo'n eenzijdig spoor bewust te verlaten. Bijvoorbeeld de gedachte dat het leven alleen maar ellende in petto heeft, dat het leidt tot niets goeds.

Of de tegenpool, die eenzijdig spreekt van overwaardering voor pracht en praal en de zonzijde van het leven. Alles dient buitengewoon te zijn en iedere opsmuk die dit kan doen ontstaan wordt met beide handen aangegrepen.

Bij eenzijdigheid van beleven, met name bij de schaduwkant van het leven, geef ik vaak advies mee aan therapeuten voor hun



cliënten die het buitengewoon moeilijk hebben. Hetzelfde advies geldt echter voor hen die breedsporig geluk kennen en een haast moeiteloze tijd doorgaan.

Waar bestaat dit eenvoudige advies uit?

### Advies: bied de tegenpool aan

Wie depressief is, eenzijdig denkt en in vastgeroeste patronen verblijft, heeft lucht om zaken ruimer te gaan ervaren. Hij heeft als het ware de tegenpool, namelijk de zonzijde en alles wat dat vertegenwoordigt. Hoe eerder, hoe beter. Wie opmerkzaam is op een afglijdend proces van zichzelf, verdient zijn eigen Spartaanse aanpak hierin. Wanneer de gesteldheid waarin de mens zich bevindt echter al vastzit, roept dit niet spontaan in hemzelf een reactie op om hier gehoor aan te geven. Belangrijk is dan dat vele anderen herhaaldelijk wijzen op dat wat kan verluichten. Bijvoorbeeld veel wandelen in de vrije natuur, theatervoorstellingen meemaken, vriendschappen onderhouden, creativiteit activeren, waarnemen van jonge kinderen, schoonheid op te zoeken, muziek te beluisteren, ongewone zaken op te zoeken om vastgeroeste belevingen te doorbreken en ga zo maar door. Het is dan belangrijk dat er buddy's zijn die met elkander een persoon in een dergelijke beweging gaan zetten, door dit letterlijk met deze persoon te gaan doen.

Het verdient soms ook een eigen Spartaanse aanpak om steeds weer zaken als deze onder de aandacht te brengen van een ander die in zichzelf vastzit, omdat vaak een suggestie onvoldoende blijkt te zijn. Alleen doen helpt stagnatie op te lossen.

Zo geldt het ook voor hen die steeds (over)gelukkig zijn, om welke reden dan ook. Te denken valt aan basaal geluk, een goed gezin, gezonde kinderen, voldoende financiën, weinig stress, ruimte voor eigen invulling, vrije tijd, werk dat bevalt. Juist dan is er vitale aandacht over en zou deze ook ingezet kunnen worden naar hen die aandacht missen. Hier wordt vaak niet bij stilgestaan. Je zou daarmee je eigen innerlijke geluk een ruimere en bewustere uitstraling geven, opdat anderen zich lichter kunnen gaan voelen. Attendeer mensen op het overschot van energie dat voorradig is. Vertel hoe kostbaar dat is voor anderen om te mogen ontvangen. De symboliek van een overvolle graanschuur spreekt boekdelen. Als je het teveel dat je hebt niet uitdeelt, komt er ongedierte mee-eten van je rijkdom en heb je uiteindelijk te weinig gezonde oogst over om van te kunnen genieten. Je kan het beter zelf verdelen en gelukkig worden van het effect dat dat geeft aan derden.

### Samenvattend

Bezie je leven regelmatig vanuit een overkoepelend perspectief. Bezie je leven niet als goed of slecht. Het is en blijft van een wisselde samenstelling. Werk positief met beide componenten. Zet je niet rigide vast in een van beide, maar hevel mogelijkheden over zodat een minder gelukkige tijd ook voedzaam wordt en bij een over-voedzame periode, deel je geluk in alle vrijheid met derden, opdat hun welzijn verhoogd mag worden. Dit principe geldt niet alleen voor de enkeling, maar ook voor volkeren en naties onderling, zowel op deelgebieden als overkoepelend.

*In verbondenheid,  
Marieke*



OPGEDRAGEN AAN DE LEVENSMOEË MENS:

## Nachtmerries

Sommige vormen van leven  
zijn nachtmerries  
voor hen die dagelijks gevat zijn  
in ontmoediging en ontluistering.

Wie ben ik om te beoordelen  
hen die niet meer aards willen leven  
die zichzelf uit handen geven  
niet meer geloven in hoop?

UIT DE POËZIEBUNDEL 'EENZAAMHEID ALS LOUTERING'  
VAN MARIEKE DE VRIJ, NR.54

