

HELP! Ik ben mezelf kwijt!

door: dr. Alex Klein

Wat doet het er toe? Wat doe ik er toe? Wat draag ik nou helemaal bij? Ik ben een nietsnut, ik ben een 'nobody'. Tja, wie ben ik eigenlijk? Ik ben niet meer wie ik vroeger was. Wat ben ik? Waar ben ik in beland? Waar ben ik? Oh help, ik ben mezelf kwijt...

Bovenstaande vragen gaan over zingeving in het leven. En als je niet oppast over de zingeving ván het leven. Een neergaande spiraal, die gestopt moet worden voordat de leegheid ernstige omvang aanneemt. En dat is precies wat ik om me heen zie gebeuren. Niet voor niets kampt bijna één op de vijf Nederlanders met burn-outs en depressies. Existentiële of essentiële leegheid gaat over de vraag wat jij ertoe doet, wat jouw leven er toe doet. Wat draag jij bij? Doe jij iets in je leven of mét je leven dat bijdraagt op de één of andere manier? Doe jij iets zinvols?

Eerste metafoor: de zingevingssladder

In dit licht gebruik ik graag mijn eigen metafoor van de zingevingssladder. Er zijn vier treden op deze trap, waarvan de bovenste het fijnst is: Je bent je volledig bewust van het feit dat je zingend bezig bent, zowel thuis als op je werk. In deze fase ben je de koning te rijk, kun je de hele wereld aan en heb je bakken met energie om te doen wat je wilt.

Een trede lager heb je (thuis of op je werk) voldoende zingeving, alleen ben je daar niet bewust van. Je draagt bij aan het welzijn van anderen of je hebt werk dat de wereld een beetje mooier maakt, maar daar moet je op gewezen worden. Een vervelende positie om je in te bevinden, maar een uitgang uit deze lege kamer is snel gevonden. De oplossing ligt namelijk binnen handbereik.

zingeving	bewustzijn		thuis	werk
aanwezig	aanwezig		j a/ nee	j a/ nee
aanwezig	afwezig		j a/ nee	j a/ nee
afwezig	afwezig		j a/ nee	j a/ nee
afwezig	aanwezig		j a/ nee	j a/ nee

afbeelding 1: zingevingssladder

Nog een trede lager kom je aan bij het voorportaal van burn-out en depressie. Je ervaart geen zingeving, maar je bent je daar niet erg bewust van. Waarschijnlijk doe je wat je moet doen, en alles gaat zoals het gaat en altijd ging. Deze fase kan heel lang aanmodderen, totdat je het inzicht krijgt dat érgens anders iemand anders iets anders doet dat wél zingevend is.

En plots sta je dan op de onderste trede. Je ervaart geen zingeving en je bent je daar pijnlijk bewust van. En vervolgens breekt die onderste trede, zodat je geen vaste grond meer onder je voeten voelt. Een potentieel zwart gat doemt voor je op, een eindeloze val in het niets dreigt.

Mijn tweede metafoor: duizendvoudig dubbel glas

Iedere vervelende gebeurtenis in het leven plaatst een heel dun glazen bescherm laagje over jouw innerlijke vlam. Dat begint al heel vroeg in het leven (een opvoedende 'NEE!' van je ouders als je drie jaar oud bent) en dat stopt nooit meer (een sneer van een klasgenoot in je pubertijd of een betweterige klant, baas of collega op je werk of een opmerking van je partner). Iedere keer een flinterdun laagje glas, maar uiteindelijk is het een dikke glazen muur dat tussen jou en je innerlijke vuur staat. Geen dubbel glas, maar duizendvoudig dubbel glas, bijzonder isolerend en ieder laagje maakt het minder doorzichtig. Gevolg: je voelt geen warmte meer (*isolatie*) en je ziet je innerlijk vlam niet meer (*ondoorzichtigheid*). Uiteindelijk gevolg: je bent jezelf kwijt.

De sociale druk van de hedendaagse maatschappij is een belangrijke oorzaak van burn-outs en overspannenheid. Je moet dit, je moet dat, je staat altijd 'aan', je mag je ware gevoelens (thuis en op je werk) eigenlijk niet tonen. Door-door-door; meer-meer-meer! Is het prestatiedrang of prestatiedwang?

Als je op de bovenste trede van de zingevingsladder staat en je voelt en je ziet jouw levenslicht branden, dan is er niets aan de hand. De problemen ontstaan als je één, twee of drie treden lager staat en tegelijkertijd voel je en zie je geen verbinding meer met je innerlijke zelf. Gevolg: lusteloosheid, je bent doodmoe, je hebt geen energie, geen fut, geen zingeving, je hebt een lege batterij, alles is te zwaar, je hebt continu huilbuien, angstaanvallen, allerlei lichamelijke klachten, gevoelens van paniek ... burn-out!

Hervind jezelf

In de afgelopen weken heb ik een paar mensen begeleid bij het hervinden van zichzelf. Mijn standpunt is: zo lang je leeft, heb je nog een innerlijke warmtebron. Maar je bent dat contact kwijt, er staat iets tussen jou en jezelf in. Door je in een gesprek te begeleiden dóór die duizend-dubbele glazen isolatiemuur ervaar je jezelf weer. Je kunt je hernieuwd warmen aan de vlammen van het zingevingsvuur. Je voelt weer (*een heel klein beetje*) dat je leeft.

Ik haal de glazen muur niet weg (want gedane zaken nemen geen keer), ik geef je ook géén handvatten zodat je beter kunt omgaan met deze muur; ik creëer een pad door de glazen muur heen, waardoor je keer-op-keer terug kunt gaan naar jezelf. Ik breng je weer in contact met dat oude gevoel, die oude persoon, degene die je ooit was en diep van binnen nog steeds bent. En door een paar keer per dag jezelf te hervinden, zal je een meer gebalanceerd leven krijgen. Want alles dat aandacht krijgt, groeit. Dus ook jouw zijnsvuur!

Waar sta jij nu?

Nu is het aan jou om te bepalen:

1. op welke trede van de zingevingsladder sta ik?
- en
2. ervaar ik nog de warme gloed van mijn levensvlam?

Wees kritisch naar jezelf en sta even tien minuten stil om bovenstaande vragen naar alle eerlijkheid te beantwoorden. Pijnlijk eerlijk, jezelf voor de gek houden levert je uiteindelijk niets op. Want op de vraag 'Hoe gaat het met je?' hoef je deze keer niet het obligate '*Goed hóóór...*' te beantwoorden.

Wat ik voor je wens is dat je hoog op de ladder mag staan en dat je veel innerlijke kracht mag ervaren. Voorts wens ik voor je dat je (indien nodig) zelf omhoog kunt klauteren op die zingevingsladder respectievelijk steeds dicht bij jezelf (innerlijke vuur) mag komen te staan. Het zal je gegarandeerd goed doen!

Want weet dat zo lang je leeft, je altijd dat levensvuur bij je hebt en jij jouw zingeving kunt vinden in hetgeen je doet. Dus vind je vuur, hervind jezelf en leer leven in balans.

Hoog op de ladder van zingeving, dicht bij het zelfvuur!