



Hand-out Vermijden vs Ervaren: Het kiezen van een levenshouding

Vermijden

Een levenshouding kiezen creëert een geweldig belangrijk uitgangspunt, van waaruit heel veel andere keuzes duidelijk zullen worden. Want in grote lijnen zijn er eigenlijk maar twee mogelijkheden: je doet iets wel, of je doet iets niet. Mensen die zich laten lijden (geen typefout) door angst, doen daardoor vaak dingen niet. Die keuze heb je ook, dat is je goed recht. De vraag is of die keuze je levenshouding bevestigt.

Want als je kijkt naar je levenshouding, zijn er twee wegen die je kunt kiezen: vermijden of ervaren. Kies je voor vermijden, dan kies je voor het uitoefenen van controle en het onderdrukken van angst en pijn. Je kiest er ook voor om moeilijke situaties uit de weg te gaan, door bijvoorbeeld een baan beneden je niveau te kiezen, of door in een relatie te blijven die je eigenlijk niet wilt.

Vergis je niet, dit is een keuze die heel veel mensen maken. Ze doen dit alleen niet zo bewust als jij dat nu doet. Mensen doen dit omdat er heel veel voordelen zitten aan vermijden. Op de korte termijn werkt het vaak heel goed en ervaar je over het algemeen minder angst en stress. Je hoeft immers veel minder verantwoordelijkheid te dragen: hoe minder je doet, hoe minder je hoeft.

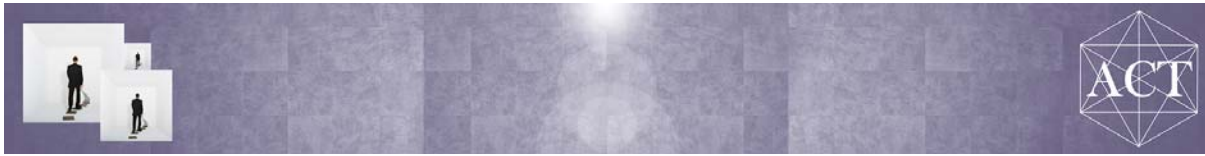
Op de lange termijn ontstaan er vaak grote, lege gaten in je leven die je je eenzaam, nutteloos en onzeker laten voelen. De meeste mensen vullen die gaten op met verslavingen, door hard te werken of door zichzelf weg te cijferen. Uiteindelijk blijft er dan vaak weinig van iemand over, maar zelfs dat hoeft geen probleem te zijn, zolang iemand daar maar zelf voor gekozen heeft.

Want uiteindelijk zorgt deze belangrijke keuze er in het hier en nu al voor hoe je toekomst eruit zal gaan zien. Het is erg verleidelijk lekker lui achterover te leunen en keuzes uit te stellen. Toch ben je op die manier al heel sterk bezig met het bepalen van je toekomst. De reis die je wilt maken, blijft even lang. De tijd die je gegeven is om die reis af te leggen wordt alleen steeds korter. Het stemmetje in jou dat droomt en verlangt, gaat daardoor op de lange duur steeds harder schreeuwen.

Door op de korte termijn te vermijden, hoef je tijdelijk geen angst te ervaren en geen verantwoordelijkheid te dragen. Omdat je bang bent om je angst te voelen, kies je er tijdelijk voor om niets te voelen. In die zin werkt vermijden exact hetzelfde als een verslaving: niet gebruiken (dus niet vermijden) voelt eng en onwennig en omdat je dat gevoel niet wilt ervaren, geef je op de korte termijn toe aan je verslaving door te gebruiken (dus door te vermijden).

Ik wil nogmaals benadrukken dat vermijden door heel veel mensen als erg prettig wordt ervaren. Je hoeft jezelf dus niet voor te houden dat vermijden alleen maar dom en onverstandig is. Uitdagingen niet aangaan heeft wel degelijk een heel positieve functie, namelijk: opluchting op de korte termijn.

En omdat het in onze aard zit vooral naar de korte termijn gevolgen van ons gedrag te kijken, is het van belang dat we dat deel van onze menselijkheid gewoon eerlijk erkennen. Dus: wat is jouw menselijke neiging op de korte termijn? Juist: angst en pijn proberen te vermijden!



Ervaren

Als je kiest voor deze levenshouding, dan leg je je in feite neer bij je bestemming, geef je je over aan het leven en laat je alles wat op je pad komt op je afkomen. Je kiest voor je dromen en verlangens op de lange termijn. Op je weg neem je daarbij alles wat je op weg naar die dromen en verlangens tegenkomt voor lief.

Persoonlijk is de belangrijkste reden voor mij om niet te willen vermijden de volgende: omdat ik wil leven. Dit klinkt dramatisch, en dat is het ook. Je kunt je hele leven passief weg leven als je niet oppast. De meeste mensen moeten eerst oud worden, voordat ze beseffen hoe weinig tijd we eigenlijk hebben om te doen waar we van dromen.

Er is onderzoek gedaan naar wat een leven volgens mensen waardevol maakt. Terminale patiënten die alles gedaan hebben wat ze wilden doen en niets hebben vermeden, kijken vaak het meest tevreden terug op hun leven. Daar zitten dus ook mensen bij die een kind verloren hebben, of ander verdriet hebben moeten meedragen. Mensen die dingen niet gedaan hebben zijn achteraf het meest ontevreden. Je kunt dus nog beter vreselijke dingen meemaken dan dingen niet meemaken, is grofweg de conclusie.

Je zult daar straks maar liggen op je sterfbed, en beseffen dat je je leven niet echt geleefd hebt! Het enige wat we echt zeker weten, is dat er aan alles ooit een einde komt. Misschien is de ultieme uitdaging van het leven wel het streven naar een vredige dood. Dat je het leven tevreden en voldaan kunt afsluiten omdat je beseft dat je alles hebt gedaan wat je wilde doen.

Kiezen voor ervaren als levenshouding betekent dat je verder kijkt dan alles wat je op de korte termijn het liefste wilt vermijden, omdat je op de lange termijn een leven wilt creëren waarin je doet wat je stiekem al in je hoofd hebt zitten.