

Harry Morres

LEVENSKUNST & MOREEL DILEMMA

Balans Kunnen Ervaren tussen de Polariteiten van het Dagelijkse Leven

Met als Doel: Emotionele Stabiliteit

Het boek kan als zelfhulpboek gebruikt worden en als hulpmiddel voor behandelaars om emotionele stabiliteit te bevorderen bij hun cliënten door aandacht te geven aan levenskunst

Uitgeverij CONCEPTUEEL

Uitgave oktober 2020

© 2020 H.F.M. Morres

© 2020 Uitgeverij CONCEPTUEEL

e-mail: hfm.morresglps@planet.nl

De eigen teksten kunnen gebruikt worden mét bronvermelding

ISBN 978-90-503-7057-8

NUR 777

Met dank aan: Menno Morres, Emendo

Uitgeverij CONCEPTUEEL

Met het oog op een emotioneel stabiel leven, passend bij jou.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	11
Inleiding	13
1. Hoe dit werkboek te gebruiken	16
2. Polariteiten en het ervaren van balans: het basale niveau	31
1. Zorgen voor zichzelf - zorgen voor belangrijke anderen	31
2. Extravert - introvert	34
3. Zich prettig voelen - zich vervelend voelen	35
3. Polariteiten en het ervaren van balans: het concrete niveau	37
1. Zintuiglijke gevoeligheid	37
1.1. Met aandacht in het leven staan	37
1.2 Gevoel hebben voor niet zichtbare structuren	45
1.3 Virtuele gevoeligheid (sensibiliteit) aandacht geven	46
2. Levenskennis hebben	49
2.1 Om kunnen gaan met onzekerheid	49
2.2 Om kunnen gaan met pijn	52
3. Zelfvervreemding ervaren	54
3.1 Zelfvervreemding kunnen voorkomen	54
4. Positief aan het eigen lichaam aandacht kunnen geven	56
4.1 Goed zorgen voor het eigen lichaam	56
5. Goed zorgen voor jezelf in brede zin	58
5.1 Afscheid kunnen nemen	58
5.2 Angst kunnen hanteren	60
5.3 Automatisch meelopen kunnen veranderen	64
5.4 Automatisch ontwijken kunnen veranderen	65
5.5 Jezelf automatisch troosten kunnen veranderen	67
5.6 Gezond autonoom kunnen zijn	68
5.7 Binnenwereld en buitenwereld	72
5.8 Blij en dankbaar kunnen zijn	74
5.9 Goed met boosheid en woede om kunnen gaan	78
5.10 Continuïteit en verandering	83
5.11 Om kunnen gaan met situaties, waar men geen controle over heeft	85
5.12 Dagelijksheid en goed zorgen voor jezelf	87

5.13 Eenzaamheid kunnen hanteren	89
5.14 Een goede balans tussen emotionele afstand en emotionele nabijheid kunnen ervaren	92
5.15 Bewust ombuigen van eigen energie	95
5.16 Ongezonde ergernis kunnen hanteren	98
5.17 Extatisch leven	100
5.18 Geduld kunnen ervaren	102
5.19 Mens als gegevenheid en autonomie ontwikkeling	103
5.20 Genieten	104
5.21 Goed met het impulsieve en ongedisciplineerde kind om kunnen gaan	106
5.22. Groeien in innerlijke kracht	107
5.23 Jezelf ervaren	110
5.24 Kloktijd en persoonlijke tijd	111
5.25 Op een goede manier kritiek kunnen geven	113
5.26 Op een goede manier kritiek kunnen ontvangen	118
5.27 Kwetsbaar kunnen zijn op het emotionele vlak	121
5.28 Jezelf kunnen liefhebben	123
5.29 Maakbaar en niet maakbaar	125
5.30 Moreel dilemma	126
5.31 Opbouwen en afbreken	128
5.32 Orde en ontregeling en chaos	129
5.33 Paniek kunnen hanteren	131
5.34 Perfectionisme : de straffende en veeleisende ouder in jezelf kunnen hanteren	132
5.35 Pest en aanval kunnen hanteren	134
5.36 Positief kunnen staan tegenover zichzelf	137
5.37 Positieve uitstraling en een gezond overwicht	139
5.38 Kunnen relativeren	140
5.39 Saatheid	143
5.40 Ongezonde schaamte en schuld kunnen hanteren	145
5.41 Standvastig zijn	149
5.42 Stemmingsklachten te boven kunnen komen	150
5.43 Tevreden kunnen zijn over jezelf	153

5.44	Jezelf trouw zijn	154
5.45	Jezelf kunnen verkopen (personal branding)	158
5.46	Verlangens hebben en vervulde verlangens	159
5.47	Goed met verveling om kunnen gaan	160
5.48	Vrij en gedetermineerd	162
5.49	Wanhoop kunnen hanteren	164
5.50	Werkelijkheid en mogelijkheid	165
5.51	Winnen en falen	167
5.52	Zelfverheerlijking , voorzover ongezond, proberen te veranderen	169
5.53	Zelfvertrouwen	170
5.54	Goede zelfwaarde hebben	173
5.55	Zijn en doen	174
5.56	Goed zorgen voor jezelf bij anderen	177
6.	Over zingeving	180
6.1	Het ervaren van zin	181
6.2.	Flow	186
6.3	Zin en samenhang kunnen ervaren in het hier en nu	189
6.4	Zin kunnen ervaren via integratie van het verleden	191
7.	Oog hebben voor de schoonheid in brede zin (materieel en ethisch)	193
7.1	Het ervaren van schoonheid	193
8.	Geluk ervaren	195
9.	Oog hebben voor het transcendente en de dood	198
9.1	Gelatenheid durven vorm te geven (met name bedoeld voor ouderen)	198
9.2	Stil kunnen staan bij het eens voorgoed afscheid nemen	201
10.	Goed zorgen voor voor jou belangrijke anderen	208
10.1	De confrontatie aan durven gaan	208
10.2	Goed zorgen voor voor jou belangrijke anderen	211
10.3	Het momentane, informele groepsproces kunnen hanteren	218
10.4	De ander liefhebben	219
10.5	Ontmoeten	222
10.6	De ander kunnen overtuigen	224
10.7	Een praatje maken	225
10.8	Een rol kunnen spelen	227

10.9	Tevreden zijn met de eigen seksuele vormgeving	228
10.10	Samen kunnen spelen	231
10.11	De ander kunnen troosten en bemoedigen	232
10.12	Verantwoordelijkheid goed vorm geven	235
10.13	Vriendelijk, meegaand en vastberaden	242
10.14	Waardering kunnen uiten en ontvangen	244
4.	Levenskunst en moreel dilemma	248
	Literatuurlijst	260
	Register	266

Voorwoord

Dit boek kent 3 doelgroepen. Ex-cliënten kunnen het boek gebruiken na hun psychotherapeutische behandeling. Behandelaars kunnen het boek gebruiken om emotionele stabiliteit te bevorderen bij hun cliënten via het bevorderen van levenskunst. Daarnaast kan iedereen, die in levenskunst geïnteresseerd is, er zijn/haar voordeel mee doen.

Het doel van dit werkboek is het helpen bevorderen van emotionele stabiliteit. Via het helpen bevorderen van het ervaren van een balans tussen de polariteiten van het dagelijks leven.

In het voorwoord van mijn theoretische studie uit 2010 (Psychotherapie en Geestelijke Oefening) schreef ik dat die studie geboren was uit de praktijk. De hieronder volgende tekst sluit nog meer aan bij de praktijk. Daarbij gaat het er om, te leren om meer emotioneel stabiel te worden. Door het leren ervaren van een balans tussen de polariteiten: zorgen voor jezelf en zorgen voor voor jou belangrijke anderen. Je kunt hier op 2 niveaus naar kijken: globaal en concreet. Beide manieren krijgen in onderstaande tekst aandacht.

Zoeken naar deze balans tussen de polariteiten van het dagelijks leven heet levenskunst. Er is aandacht voor het ik, er is aandacht voor de ander en er is aandacht voor de balans tussen beide polen. Met balans wordt hier bedoeld: het ervaren van voor de persoon belangrijke polariteiten van het dagelijks leven in een zeker evenwicht.

Dat uit er zich vaak in dat men met een zekere relativerende houding naar beide polen kan kijken. Wetend, dat de tijd beperkt is en dat je keuzes moet maken. Maar ondanks dat je keuzes maakt, zou je meestal toch meer willen

doen, helpen, etc. dan je kunt. Dat leidt tot een moreel dilemma. Wat te doen? In hoofdstuk 4 wordt daar meer aandacht aan besteed.

Het denken in termen van levenskunst als een balans tussen polariteiten van het dagelijks leven met als doel het bevorderen van emotionele stabiliteit heeft wortels in de existentiële psychotherapie (Irvin Yalom), in de werken van de filosoof Wilhelm Schmid en ook in mijn eigen recente ervaringen. En toen ik de boeken van Wilhelm Schmid over polariteiten en levenskunst las werd ik aangenaam verrast. Hij verwoordde dat alles heel helder, subtiel en fijnzinnig. Daarom komen zijn zienswijzen op verschillende plaatsen aan de orde in dit boek.

Veel inspiratie gewenst met de oefeningen uit dit werkboek.

Harry Morres
Zeist, 12 oktober 2020

Inleiding

Ieder mens wil graag emotioneel stabiel blijven. Al lukt dat niet altijd. Stabiel blijven is een belangrijke *waarde* voor ons. In dit werkboek wordt ervan uit gegaan, dat emotionele stabiliteit bevorderd wordt door het ervaren van de dagelijkse polariteiten in balans. Met als basispolariteiten: zorgen voor zichzelf en zorgen voor belangrijke anderen. Daarbij zal de ene persoon zich meer in het midden tussen twee extreme polen in balans voelen, terwijl een ander persoon zich juist in balans zal voelen door op de uitersten in te zetten. Persoonlijkheid en leerervaringen spelen daar een rol bij. Iedere polaire eenzijdigheid zal op enig moment terugval bevorderen en belemmerend werken voor groei naar gezonde emotionele stabiliteit, individueel en op de langere termijn maatschappelijk.

De thema's in dit werkboek worden geordend a.d.h.v. de 10 thema's van Wilhelm Schmid uit '*de school voor de levenskunst*' (2006), aangevuld met aan gebruikte testen ontleende oefeningen en aan de dagelijkse praktijk.

De thema's worden door Morres beschouwd als een positieve netwerktheorie als tegenhanger van het begrip symptoomnetwerkbenadering (Cramer, 2017). Terwijl het bij de symptoomnetwerkbenadering gaat om het verzwakken van de connectiesterkte tussen symptomen vermindert zo ook de emotionele kwetsbaarheid. Bij de positieve netwerktheorie gaat het juist om het versterken van de connectiesterkte tussen de gezonde factoren en dat vermindert ook de emotionele kwetsbaarheid bij de persoon. De polariteiten worden hier gezien als de gezonde factoren.

De veronderstelling is verder dat bij de positieve netwerktheorie het verminderen van de emotionele kwetsbaarheid sterker is dan bij de negatieve netwerktheorie.

Ook het begrip centraliteit heeft bij beide een tegengestelde invulling. Overeenkomstig is dat het belangrijk is om aan de meest in het oog springende factor de meeste aandacht te schenken. Bij de positieve netwerktheorie bevordert dat ook de positieve ontwikkeling van factoren, die sterke connecties hebben met die factor. Bij de symptoomnetwerkbenadering betekent behandeling van het centrale symptoom, dat de band met de aan dat symptoom gekoppelde symptomen juist verzwakt wordt en dat de cliënt minder kwetsbaar wordt. De symptoomnetwerkbenadering helpt cliënten van hun klachten af en via de positieve netwerkbenadering kunnen cliënten verder toegroeien naar meer stabiele emotionaliteit.

Van de 10 in dit werkboek genoemde thema's belichten 9 thema's aspecten van het zorgen voor zichzelf en thema 10 gaat vooral over het zorgen voor belangrijke anderen. Veel thema's hebben raakvlakken met goed zorgen voor zichzelf en goed zorgen voor de belangrijke ander(en). Maar er is vaak wel sprake van een grotere klemtoon op het zelf of op de ander.

Hoofdstuk 1 gaat over hoe dit werkboek te gebruiken. Hier staan verder de in hoofdstuk 2 en 3 besproken thema's op alfabetische volgorde in opgesomd. Ieder thema is polair verwoord.

Men kan voor zichzelf bij ieder thema een cijfer zetten van 1 tot en met 10: hoe tevredener je over een thema bent hoe hoger het cijfer. Je kunt een thema trainen als je cijfer lager is dan 6. Dat kun je doen door naar de betreffende tekst te gaan en de betreffende oefening(en) te doen.

Verder is er een lijst opgenomen, waarin moeilijke in dit boek gebruikte begrippen kort worden omschreven. In hoofdstuk 2 worden de basale thema's besproken en in hoofdstuk 3 de concrete thema's. In hoofdstuk 4 wordt het in dit werkboek belangrijk begrip *moreel dilemma* verder uitgewerkt. Daarna volgt een literatuurlijst, voor wie zich verder in een thema wil verdiepen. Het boek wordt afgesloten met een register van begrippen en auteurs.

Naast de cursieve woorden en regels in de totale tekst staan weetjes, aanvullende informatie en persoonlijke verhalen ook cursief gedrukt.

De Levenskunst, zoals hier uitgewerkt, legt de nadruk op de persoon en de relatie met belangrijke ander(en) binnen dezelfde generatie. Familiecontinuïteit over verschillende generaties en mogelijk verschillende culturen kan heel nuttig zijn voor sommige personen om beter emotioneel stabiel te kunnen worden en te blijven. Maar dit thema komt in dit boek niet aan de orde. Dat zou een vervolgstudie en vervolgtraining kunnen worden.

Eigenlijk zou het bij Levenskunst ook moeten gaan om preventie. Dat mensen van jongs af aan leren zo te leven, dat ze een balans kunnen ervaren tussen goed zorgen voor zichzelf en goed zorgen voor belangrijke anderen en zodoende emotioneel stabiel kunnen worden en blijven. Aan de andere kant is leren knokken nodig om zo te ervaren wat emotioneel stabiel zijn inhoudt en wat het niet inhoudt. Maar dat kun je je niet eigen maken via alleen theoretisch leren, wel via vallen en opstaan. Bij preventie zou het dan niet alleen moeten gaan om met de 'leukigheid' (de Wachter, 2019) van het leven intensiever kennis te maken, maar ook met de verdrietige en pijnlijke kanten, de rafelranden van het leven.