

Wil je *echt* zonder problemen leven?

Soms gebeuren er allerlei dingen tegelijk: onverwachte rekeningen die dringend betaald moeten worden, problemen met je tienerdochter, je moeder die in het ziekenhuis wordt opgenomen en een reorganisatie op het werk waarbij mogelijk je baan op de tocht komt te staan. Op zo'n moment zou je even geen problemen willen hebben, wensen dat je de band terug kon spoelen naar de periode dat alles nog helder en overzichtelijk leek. Als zoiets maar een tijdelijke periode is en je weet dat het weer overgaat, dan houd je er wel de controle over. Maar soms slepen gezins, financiële of andere moeilijkheden zich eindeloos aan. Het lijkt wel alsof het ene probleem zich alleen maar met de andere afwisselt. Ze vreten dan alle energie van je op en er blijft niets meer over waar je nog blij van wordt. Als je dan ook nog opmerkt dat het andere mensen in je omgeving voor de wind gaat en zij zich nergens zorgen over schijnen te maken, voelt het leven zuur aan.

Veel moeilijker wordt het, als je problemen met je eigen gedragspatroon te maken hebben zoals roken, teveel eten of drinken. Of dat je geen goede communicatie met je medemensen weet te onderhouden, waardoor je relaties voortdurend verstoord worden. Of dat je onvoldoende zelfdiscipline kunt opbrengen; zoals in het omgaan met je financiën. Dan voel je je niet alleen oneerlijk behandeld door het leven of je omgeving. Maar ga je je het ook jezelf verwijten en bepalen schuld en schaamtegevoelens je leven.

Hulp

Veel mensen zoeken in hun moeilijkheden hulp bij anderen, allereerst bij familie of vrienden. Als de problemen van tijdelijke aard zijn zullen deze blij zijn om naar jou te luisteren en je raad te geven. Maar als ze merken dat je verhaal uitzichtloos is en er geen directe oplossing voor handen is, zullen ze jouw verhalen na een tijdje vervelend vinden en weinig zin tonen om voor jou beschikbaar te blijven. Daarom gaan we al gauw een stapje verder en schakelen we de huisarts of een hulpverlener in. We zoeken dan iemand die ons begrijpt, goed aanvoelt waar we mee zitten en hoe onze problemen ons leven raken. Maar we willen ook dat deze hulpverlener zorg voor ons opneemt en ons helpt om de moeilijkheden op te lossen. Als dan blijkt dat dat niet zo simpel ligt en veel hulp niet gericht is op het oplossen van problemen maar op het ontwikkelen van andere levenspatronen of leren ermee om te gaan, kunnen we ons ontmoedigd voelen en in ons probleem blijven hangen.

Degenen die dan de moed nog niet hebben opgegeven, zoeken informatie in boeken of op internet die hen inzicht geven of ze gaan naar weekends of seminars die verlichting of oplossing moeten bieden.

Maar wil je echt een oplossing van je problemen?

Wil je zonder problemen leven?

En wat zou je dan doen als je geen problemen had?

Je hebt problemen nodig

Dat klinkt nogal vreemd, maar vaak is dat zo. Onze problemen komen niet zo maar op ons af. Ze proberen ons iets te zeggen. Het zijn signalen die we kostbaar moeten beluisteren. Natuurlijk als we ons angstig, schuldig of boos voelen is dat niet zo simpel. Maar, stel dat het leven er niet is om het jou moeilijk te maken en je alle vreugde in het leven te ontzeggen. Stel dat het leven er niet is om je alleen maar met je fouten en je zwakten te confronteren, maar positief bedoeld is, opdat jij zou groeien en die prachtmens zou worden die je in potentie al bent. Wat zouden de problemen jou dan eigenlijk willen zeggen? Misschien dat ze iets zeggen over je missie die je wat verwaarloosd hebt of de compromissen die je met je principes hebt gemaakt, of misschien dat ze willen helpen om aan gezonde zelfzorg te doen. Redenen genoeg om dit nader te onderzoeken en anders naar je problemen te kijken.

Waar leef je voor?

De eerste vraag die je moet beantwoorden is deze: Wat is mijn levensdoel? Waarom ben ik geboren? Welke missie heb ik in het leven te vervullen? Als je het leven oppakt als iets dat je veel geluk moet brengen en je gezondheid laat veel te wensen over, je relaties mislukken en je bankrekening staat meer onder dan boven nul; dan zul je diep ontgoocheld zijn. Dan zul je er alles aan doen opdat het geluk je weer toelicht en de omstandigheden je gunstig gezind zijn.

Helaas veel stemmen in het leven (de reclame, films en ontspanning) zeggen dat het daarom gaat en dat je geluk verdient. Gelukkig zijn er ook andere stemmen in het leven, zoals die van J.F. Kennedy die gezegd heeft 'vraag u niet af wat het land voor u kan doen, maar wat u voor het land kan doen'. Of Martin Luther King die zijn zwarte broeders opriep om niet te kiezen voor het gemak en het voordeel van het heden, maar gezamenlijke inspanningen te doen voor een rechtvaardige en betere toekomst voor hun kinderen.

Zoals elke storm of weersverandering een schip op zee dwingt om te zien of het nog op koers ligt, dienen ook wij ons bij elke tegenslag af te vragen: zitten we nog op de juiste koers, is de richting nog juist? Staat mijn bestemming mij nog helder voor ogen?

Is het niet zo dat veel crisissen juist het gevolg zijn van het verwaarlozen van onze missie en we zo de koers uit het oog hebben verloren?

Problemen doen ons groeien

Een filosoof heeft eens gezegd dat bij een adelaar alleen de luchtweerstand hem verhindert sneller te vliegen. Maar zou deze weerstand verdwijnen en de adelaar in een vacuüm terecht komen, zou hij neerstorten. Datgene wat hem weerstand biedt is hetzelfde dat hem draagt. Of een boot die de weerstand van het water moet overwinnen om vooruit te komen, maar tegelijk maakt datzelfde water het mogelijk om hem te dragen en te varen.

Levensproblemen, of die nu op het psychisch financiële of relationele vlak liggen, ze vormen je ook en doen een sterk appél op jou. Elk leerproces vereist een bepaalde frustratie. Want je wordt uitgedaagd om iets te gaan doen wat je nog niet eerder hebt gedaan of iets te leren dat je nog niet kent. Laten we naar vier terreinen kijken waarin we worden uitgedaagd om te veranderen.

Het intellectuele terrein

Wanneer je terugkerende financiële problemen hebt wordt je gedwongen om al je intellectuele vermogens te gebruiken om naar oplossingen te zoeken. Maar vooral om na te denken over de betekenis van geld en hoe je hiermee bent omgegaan. Elke levensfase vraagt immers om een andere houding. Als je een jonge student bent ga je anders met geld om, dan als je midden veertig bent en goed wilt nadenken hoe je pensioen er later uit gaat zien en je jezelf en je partner een verzorgde oude dag wilt geven. Zelfs als je geen boekhouder of expert in financiële zaken bent, zul je je hierin gaan verdiepen.

Het sociaal emotioneel terrein

Relationele moeilijkheden zeggen niets over je bekwaamheid of karakter. Maar ze dagen je wel uit om je vaste patronen te wijzigen en je op een nieuwe manier met mensen te verbinden. Zoals anderen openlijk te bevestigen of jezelf meer open te stellen of juist door helder grenzen aan te geven. Nieuwe gedragingen die in het begin erg eng kunnen zijn, maar achteraf je leven verrijken en een nieuw maar onmisbaar onderdeel worden van jouw set sociale vaardigheden.

Het fysieke terrein

Als je slecht op je lijn let of je lichaam sterk verwaarloost door verkeerde gewoonten, kun je de strijd met jezelf aangaan en trachten nieuwe voornemens en een sterkere wil te ontwikkelen. Veel beter is het om te ontdekken wat je lichaam voor je betekent. Ben je er dankbaar voor, trots op en wil je het als een kostbaar goed beschouwen en bewaren? Heb je je lichaam nodig in het vervullen van je levensmissie en wil je er daarom goede maatjes mee blijven?

Het spirituele terrein

Het spirituele terrein is onze geest waarmee we stelling nemen tegen alles wat lelijk, onrechtvaardig, maar vooral tegen wat leeg en zinloos is. We geloven dat er een werkelijkheid is die ons overstijgt en we niet kunnen begrijpen, maar waar we kracht uit ontvangen om ons leven zin en betekenis te geven. Voor gelovigen is dat de persoonlijke ervaring met God. Dit terrein is helaas vaak het eerste dat we verwaarlozen. Begrijpelijk omdat we niet onmiddellijk geconfronteerd worden met de nadelen als we dit veronachtzamen. Maar de gevolgen zijn wel desastreus. Dit terrein is de bron waar we liefde, energie, geduld en doorzetting uithalen. Vaak merken ongelovige partners zeer goed op hoe het op dit terrein van hun gelovige partner gesteld is en stimuleren ze zelfs hun man of vrouw om hier aandacht aan te geven ook al vinden ze dat het geloof niets voor henzelf is.

Blij zijn met je moeilijkheden?

Paulus zegt dat we onder alles moeten danken (Ef. 5,20 Fil.4,6). Als dit alleen maar bedoeld is om ons klein te houden, maar het ons niet doet groeien naar een hogere dimensie, is deze opdracht misplaatst en zelfkwellend. Maar Paulus die een enorm hoge waarde aan de mens en zijn levensbestemming toekent, heeft als doel dat we een bron van vreugde zouden kennen die ons boven onze problemen doet uitstijgen zodat we in rust en onafhankelijkheid zouden handelen, onaangetaast door de dagelijkse problemen en frustraties. Dat vraagt om levensmoed, vertrouwen in de goedheid van God en in al het goede dat Hij in jou heeft gelegd en de hoop dat alles goed komt. Daarom verwijt Jezus zijn discipelen een gebrek aan vertrouwen toen hun schip bijna verging. God wil dat ons leven bepaald wordt door een onwankelbaar vertrouwen in de goede afloop.

Twee kostbare geschenken

Toen onze Schepper ons op de wereld plaatste, gaf Hij ons twee kostbare geschenken mee: onze vrijheid en onze waardigheid. Twee zaken die we gemakkelijk prijsgeven, maar we desondanks terug kunnen ontvangen. Onze vrijheid betekent dat ik vrij ben om te reageren zoals ik wil reageren. Ik ben niet bepaald of gedwongen door anderen. Of ik mij laat kleineren, mij alle hoop laat ontwringen, verzuurd en verbitterd mijn weg vervolg of dat ik met kracht en blijdschap mijn moeilijkheden transformeer naar een sterker besef van mijn verlangen en levensroeping, het is mijn keuze. Waardigheid is niet het resultaat van hoe anderen jou behandelen maar iets dat je innerlijk met je meedraagt. Hoe sterker je je ervan bewust bent, hoe meer je het uitstraalt.

Tips bij het aanpakken van uw problemen

1. Pak ze een voor een aan.

Een leeuwentemmer neemt als hij een kooi binnengaat altijd een stoel mee. Hij houdt daarbij de stoel zo voor zich uit, dat de leeuw de vier poten tegelijk op zich af ziet komen. Doordat hij zich op vier dingen tegelijk moet concentreren raakt hij gedesoriënteerd en geblokkeerd en heeft de leeuwentemmer hem in zijn macht. Zo raken ook wij van de wijs als meer dan één probleem tegelijk willen oplossen. Iemand zei eens zet al uw problemen op een rij en los ze daarna een voor een op.

2. Hoe belangrijk is het probleem

Is het misschien wel belangrijk, maar is ook dringend? Of andersom, veel problemen lijken heel dringend om een oplossing verlegen, maar zijn ze ook belangrijk? Als we leren om prioriteiten te stellen en ons concentreren op wat zowel belangrijk als dringend is kunnen we heel wat dingen uitstellen of zelfs helemaal negeren.

3. Is het een probleem of een feit

Veel zaken hoeven we niet op te lossen omdat we tot het rijk van de feiten behoren. U kunt weinig veranderen aan beslissingen die door de overheid worden genomen. Ook het weer, de beurschommelingen, de gezondheid van uw schoonmoeder en nog heel wat andere zaken vallen buiten uw directe invloed en zult u moeten aanvaarden. Problemen zijn zaken die u uitdagen om ze aan te pakken omdat u er de mogelijkheden toe heeft.

4. Welke houding vereist dit probleem

Begin met eind voor ogen te stellen. Dat wil zeggen waar wil je naar toe? Hoe verwacht je dat de situatie er uit zal zien als je het probleem hebt aangepakt? Je zult pas strategisch te werk kunnen gaan en je beste vaardigheden uit de kast halen, als je weet waar je naar toe wilt werken.

5. betrek er de juiste mensen bij

Je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn heel wat mensen met wie je kunt samenwerken of die je advies of steun willen geven bij het oplossen van je problemen. Wees niet hoogmoedig om gebrek aan competentie of inzicht toe te geven. We zouden heel wat frustraties en verspilling van energie voorkomen als we op tijd onze beperkingen en onervarenheid toegaven

*Als je een regenboog wilt, zul je toch met de regen moeten leren
leven*

Dolly Parton

Literatuur

Stephen R. Covey *De zeven eigenschappen van effectieve families* Business Contact 2007
John C. Maxwell *Ontwikkel de leider in jezelf* St Bliss Publishing House 2006