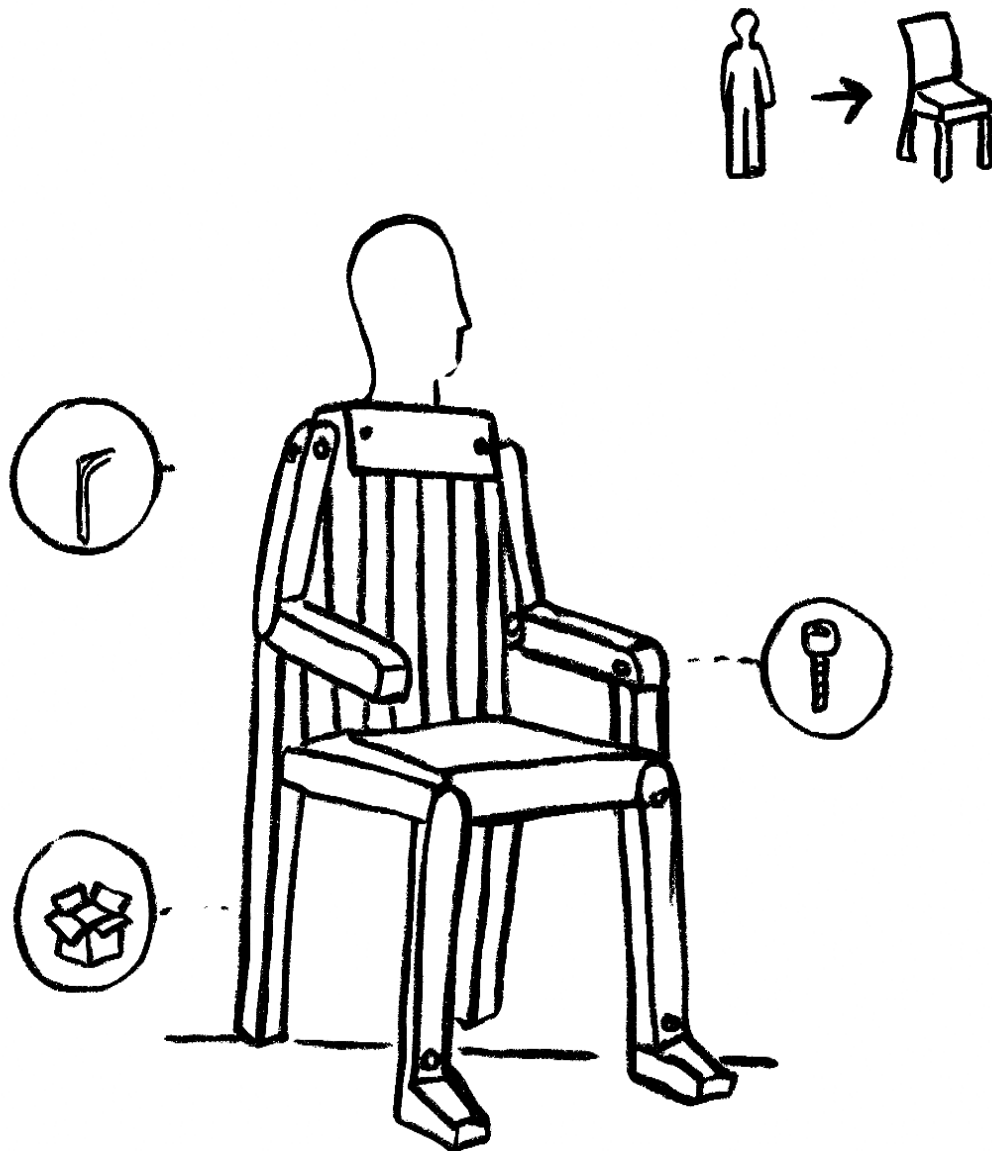


HANDLEIDING VOOR HET LEVEN

Constructie van de betekenis van je leven



Model: MENS

Editie: éénmalig gebruik

Design & Quality: IDEA OF GOD

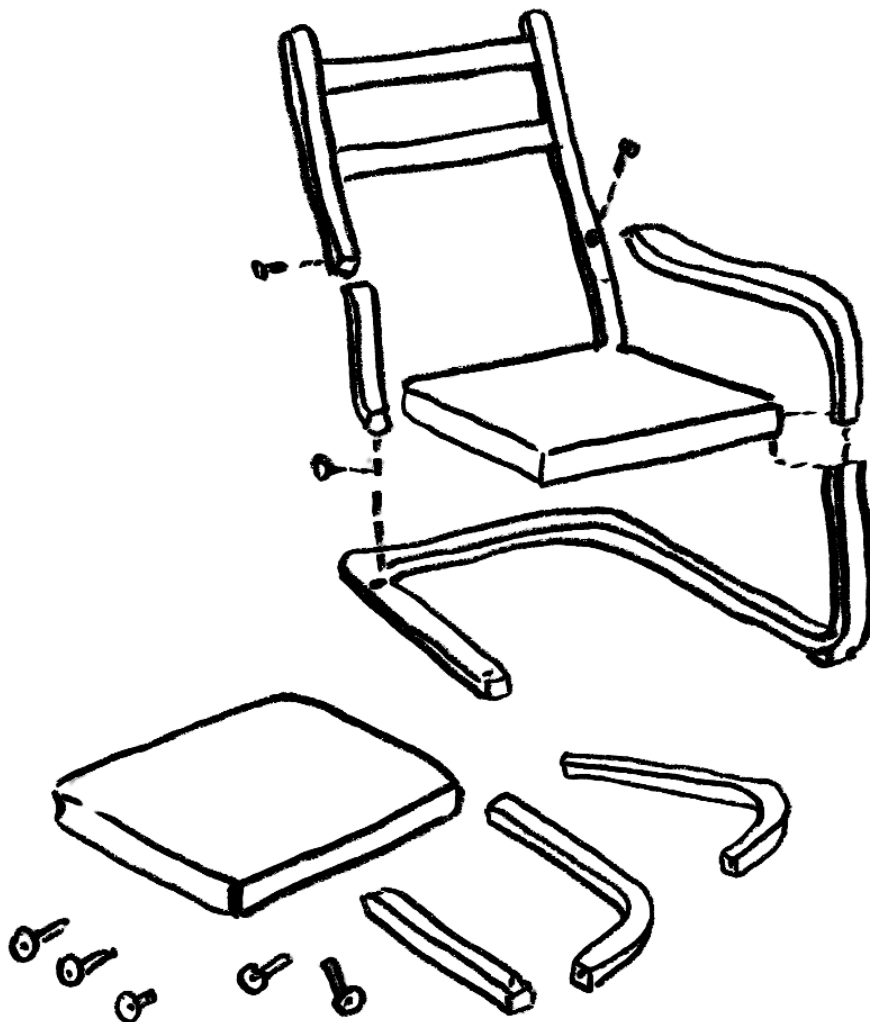
BOUW JE EIGEN BETEKENIS

Van chaos naar cultuur.

Van natuur naar vorm.

Van losse onderdelen naar je eigen plek in je leven.

- *Zelf te monteren: betekenis*
- *Garantie: geen*
- *Klantenservice: niet beschikbaar*
- *Kwaliteitscontrole: vindt plaats tijdens gebruik*



Let op:

Het leven wordt geleverd zonder volledige tekening, zonder duidelijke klantenservice en met onderdelen waarvan niemand zeker weet of ze erbij horen. **Niet alle onderdelen passen meteen. Niet alle stappen worden uitgelegd. Niet alle fouten zijn fouten.**

INHOUD VAN DE DOOS

STARTPAKKET

Controleer vóór montage of de volgende onderdelen aanwezig zijn:



2 × handen



2 × benen



1 × hoofd



1 × hart



± 700.000 levensuren



1 × lichaam



1 × geboorte



1 × eindigheid



0 × duidelijke antwoorden



∞ × eindeloze pogingen tot betekenisgeving

Niet inbegrepen:

- zekerheid
- rust
- perfecte timing
- bewijs dat u alles goed doet
- een duidelijke plattegrond van uw bestemming

Belangrijk:

U ontvangt het leven, maar geen volledige handleiding voor hoe u het leven moet monteren. Toch wordt van u verwacht dat u iets bouwt.

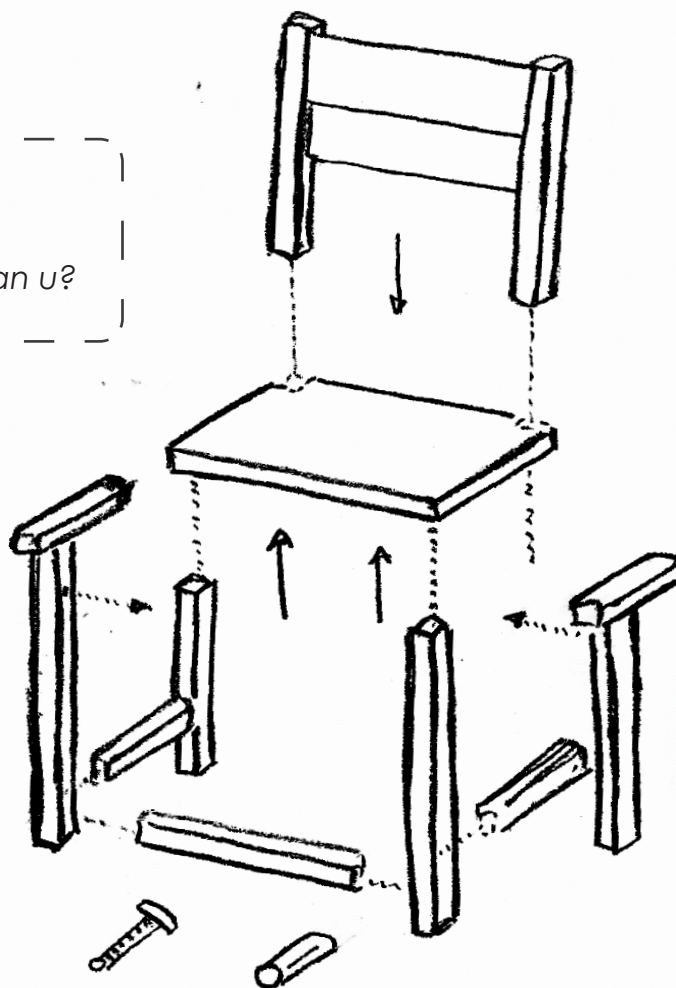
IEDEREEN BOUWT EEN STOEL

De stoel staat voor uw plek in het leven.
Een stoel is iets waarop u kunt rusten.
Een kleine constructie van orde in een wereld
die vaak chaotisch is.

Vraag vóór montage:

Welke stoel bouwt u?

Welke plek in het leven is van u?



Thuis

Werk

Relaties

Innerlijke rust



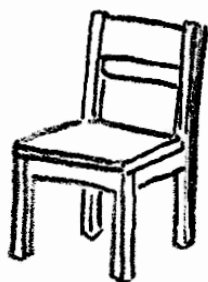
KIES UW MODEL

Sommige mensen kiezen een kant-en-klaar model.

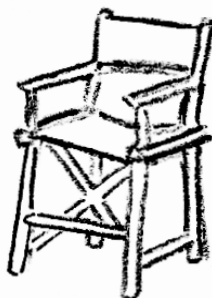
Sommige mensen volgen een voorbeeld uit hun familie.

Sommige mensen bouwen iets dat nergens op lijkt.

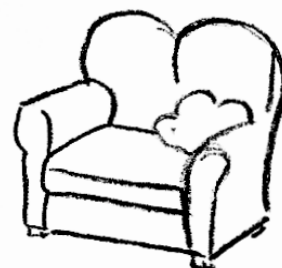
Sommige mensen ontdekken pas na jaren dat ze op de stoel van iemand anders zitten.



De veilige stoel



De ambitieuze stoel



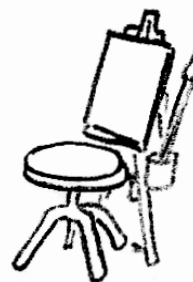
De liefdesstoel



De reizende stoel



De werkstoel



De kunstenaarsstoel



De stoel die steeds opnieuw uit elkaar valt



De stoel zonder duidelijke voorkant



De stoel waarvan u pas later begrijpt waarvoor hij bedoeld was

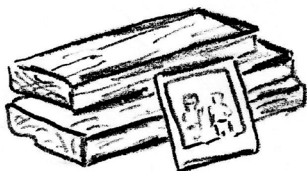
Montagevraag:

Bouwt u een stoel om gezien te worden?
Om te rusten?
Om te werken?
Om lief te hebben?
Om te wachten?

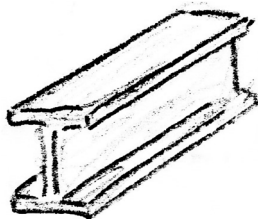


MATERIALEN KIEZEN

Sommige materialen krijgt u mee.
Sommige materialen kiest u zelf.
Sommige moet u zoeken.
Sommige moet u uit een berg hakken.



hout uit familieverhalen



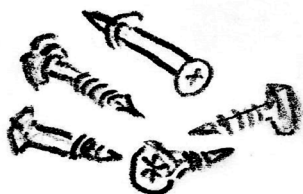
metaal uit discipline



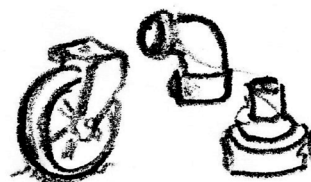
wol/doek uit vriendschap



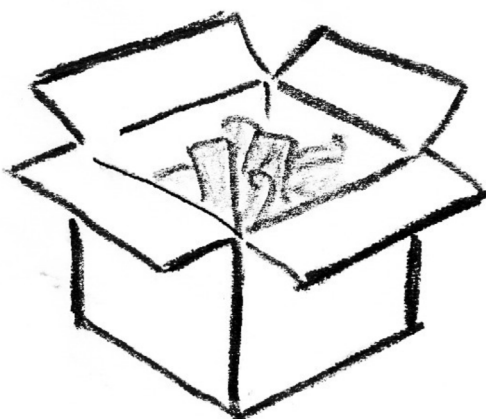
steen uit pijn



*gevonden schroeven uit
toevallige ontmoetingen*



*materiaal dat eerst
nutteloos leek*



Let op:

Kant-en-klare onderdelen zijn sneller.
Zelf gevonden materiaal
past soms beter.

Vraag:

Gebruikt u wat in de doos zit?
Of gaat u de berg in om
eigen materiaal te vinden?



ONDERDELEN

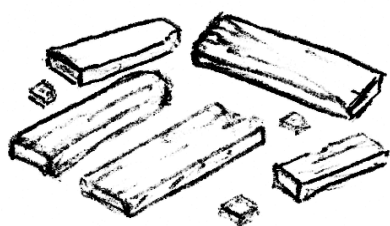
DE STOEL ALS LEVENSCONSTRUCTIE



Verpakking = natuur

De doos is de natuur.

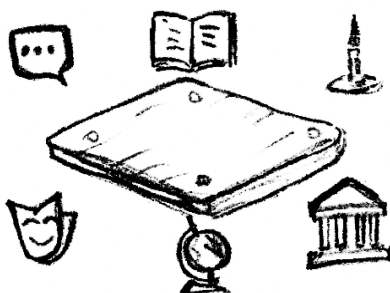
U wordt geboren met materiaal: lichaam, temperament, omgeving, familie, tijd en plaats. U kiest de doos niet. Maar u moet wel iets maken van wat erin zit. Jeugd, herinneringen, mislukkingen, ontmoetingen, verlies, liefde. In het begin lijken het losse stukken. Pas later ziet u: dit was materiaal.



Vier poten = houvasten

De basis waarop het leven steunt: werk/schepping, relaties/liefde, vriendschap/gemeenschap, hobby/vrijheid/kunst. Werk geeft richting, liefde maakt de stoel bewoonbaar, vriendschap houdt hem vast.

Spel en vrijheid zorgen dat het leven niet alleen functioneel wordt.

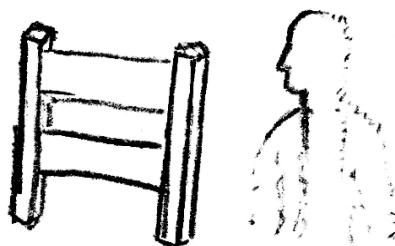


Zitvlak = cultuur

Het zitvlak is cultuur.

Taal, verhalen, rituelen, kunst, kennis, waarden.

De natuur geeft materiaal. Cultuur maakt er een menselijke plek van. Zonder zitvlak hebt u wel poten, maar geen stoel.

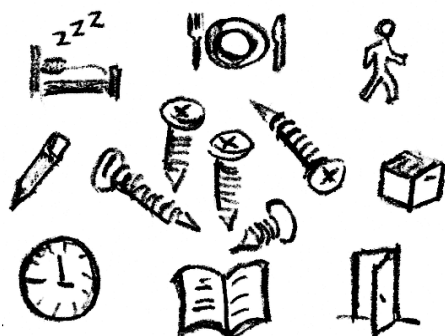


Rugleuning = lichaam

De rugleuning is het lichaam.

Het lichaam draagt, ondersteunt en begrenst.

Zonder rugleuning kunt u misschien zitten, maar niet lang.



Schroeven = discipline

Schroeven zijn kleine dagelijkse gewoontes.

Oefenen. Minder reageren, meer kiezen. Opnieuw beginnen. Doorzetten. Eenvoud kiezen. Dankbaarheid oefenen.

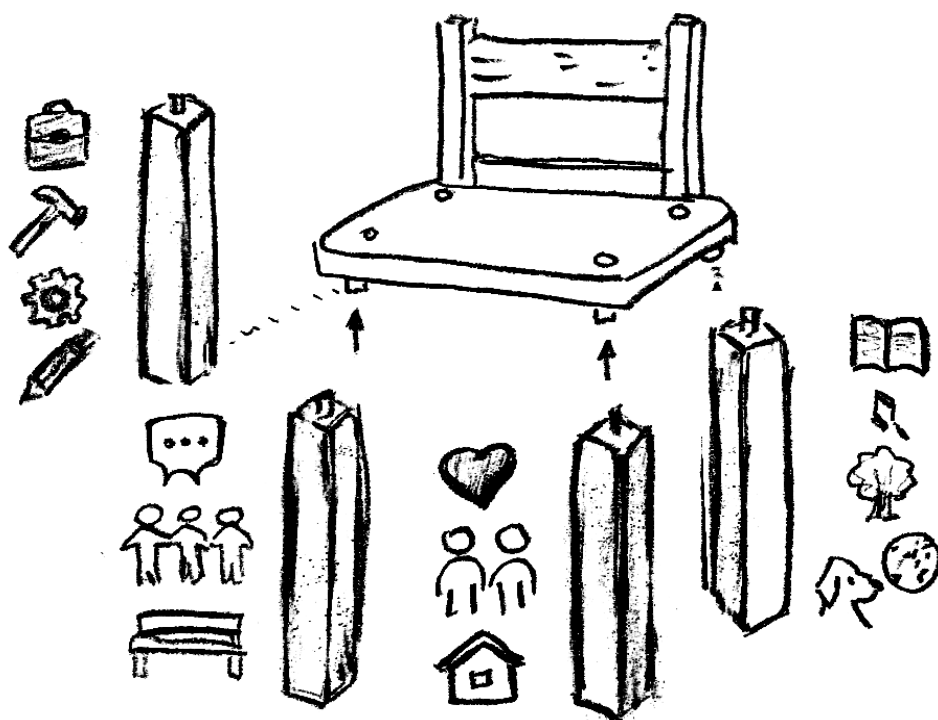
Let op:

Schroeven lijken onbelangrijk, maar zonder schroeven valt alles uit elkaar.

DE VIER POTEN

DE BASIS WAAROP HET LEVEN STEUNT

Een stoel heeft vier poten nodig, omdat hij anders wiebelt.



POOT 1 Werk / schepping

Dat wat u maakt, bouwt, organiseert of bijdraagt aan de wereld. Werk is niet alleen een baan. Werk is de manier waarop u iets uit uzelf naar buiten brengt. Zonder scheppende activiteit mist de mens vaak richting.

POOT 3 Vriendschap / gemeenschap

Mensen met wie u lacht, deelt, speelt, denkt en groeit. Niemand zet zichzelf volledig alleen in elkaar. Soms houdt een ander de stoel even vast.

POOT 2 Relaties / liefde

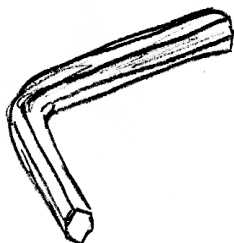
Familie, partner, zorg, verbondenheid. Zonder relaties wordt de constructie koud. Misschien stevig, maar onbewoonbaar.

POOT 4 Hobby / spel / vrijheid

Kunst, natuur, sport, lezen, dromen, muziek, wandelen, een hond, een nutteloos idee. Deze poot lijkt optioneel, maar zonder spel wordt het leven alleen functioneel. Zonder kunst wordt de stoel een wachtruimte.

BENODIGD GEREEDSCHAP

Voor de montage zijn vier instrumenten noodzakelijk (*Y.Yalom).



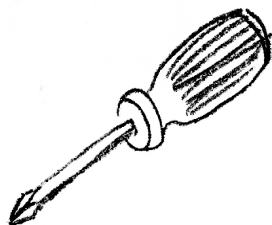
Vrijheid: de inbussleutel

Functie: losmaken, vastzetten, bijstellen.

Vrijheid is het gereedschap waarmee u uw leven kunt afstellen. Vrijheid betekent dat u een houding kunt aannemen tegenover wat gebeurt. Gebruik de inbussleutel van vrijheid om vastgeroeste onderdelen los te draaien.

Let op: Vrijheid kan lichte duizeligheid veroorzaken.

Zodra u merkt dat niemand anders de stoel voor u bouwt, begint gint de echte montage.



Keuze: de schroevendraaier

Functie: verbinden, richting geven, iets definitief maken.

Zolang alles openblijft, liggen de onderdelen op de vloer.

Door te kiezen, schroeft u iets vast: een richting, een relatie, een beroep, een waarde, een verhaal. Elke keuze betekent ook verlies. U kiest één mogelijkheid en laat andere mogelijkheden achter.

Let op: Niet alle gaten zullen overeenkomen.

Soms moet u eerst kiezen voordat u begrijpt waarom.



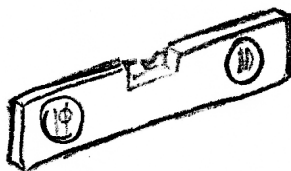
Liefde: de lijm

Functie: verbinden, dragen, verzachten.

Liefde is geen decoratie. Liefde is een dragende verbinding.

Breng liefde aan op de plekken waar hout tegen hout schuurt. Niet gebruiken als versiering. Wel gebruiken bij aandacht, zorg, geduld en aanwezigheid.

Let op: Liefde droogt langzaam. Regelmatig onderhoud verplicht.



Verantwoordelijkheid: de waterpas

Functie: controleren of de constructie klopt.

Verantwoordelijkheid vraagt: staat mijn stoel recht? Draagt hij alleen mij? Of draagt hij ook iets bij aan anderen? Plaats de waterpas van verantwoordelijkheid na elke grote stap op de zitting.

Controle:

Een leven dat alleen op uzelf gericht is, kan instabiel worden.

Aanbevolen: moed / het veiligheidsbrilletje

Functie: doorgaan terwijl u niet zeker weet of het lukt. Moed betekent niet dat angst verdwijnt.

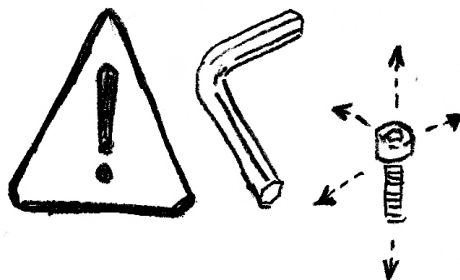
Moed betekent dat u ondanks angst blijft bouwen. Bescherm niet tegen twijfel, mislukking of existentiële verwarring. Wel aanbevolen voor iedereen die probeert te zijn.

WAARSCHUWINGEN

LEES DIT VÓÓR MONTAGE WAARSCHUWING

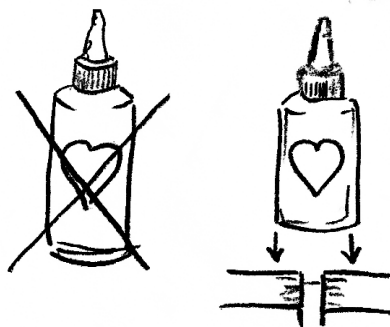
Dit product bevat vrijheid

Bij onjuist gebruik kan dit leiden tot twijfel, keuzestress en de ontdekking dat niemand anders verantwoordelijk is voor de montage.



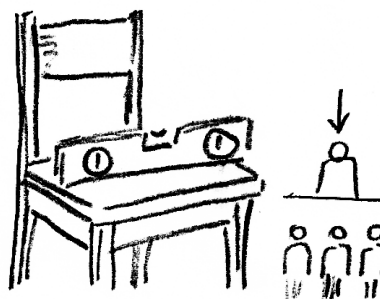
LET OP

Liefde is geen decoratief onderdeel.
Gebruik liefde uitsluitend als dragende verbinding.



CONTROLE

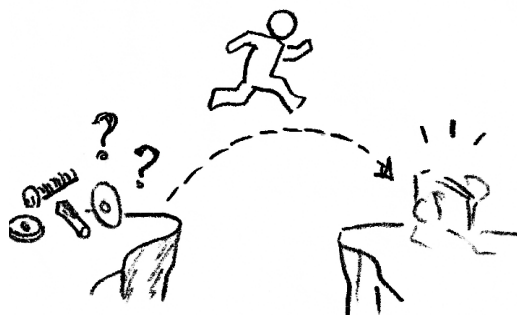
Plaats verantwoordelijkheid na elke stap op de constructie.
Controleer of uw stoel niet alleen staat, maar ook draagt.



TIP

Bij angst voor montage: maak een sprong. Niet alle onderdelen worden vooraf verklaard.

Sommige krijgen pas betekenis nadat ze zijn vastgezet.



BEGIN VAN DE MONTAGE

OPEN DE DOOS

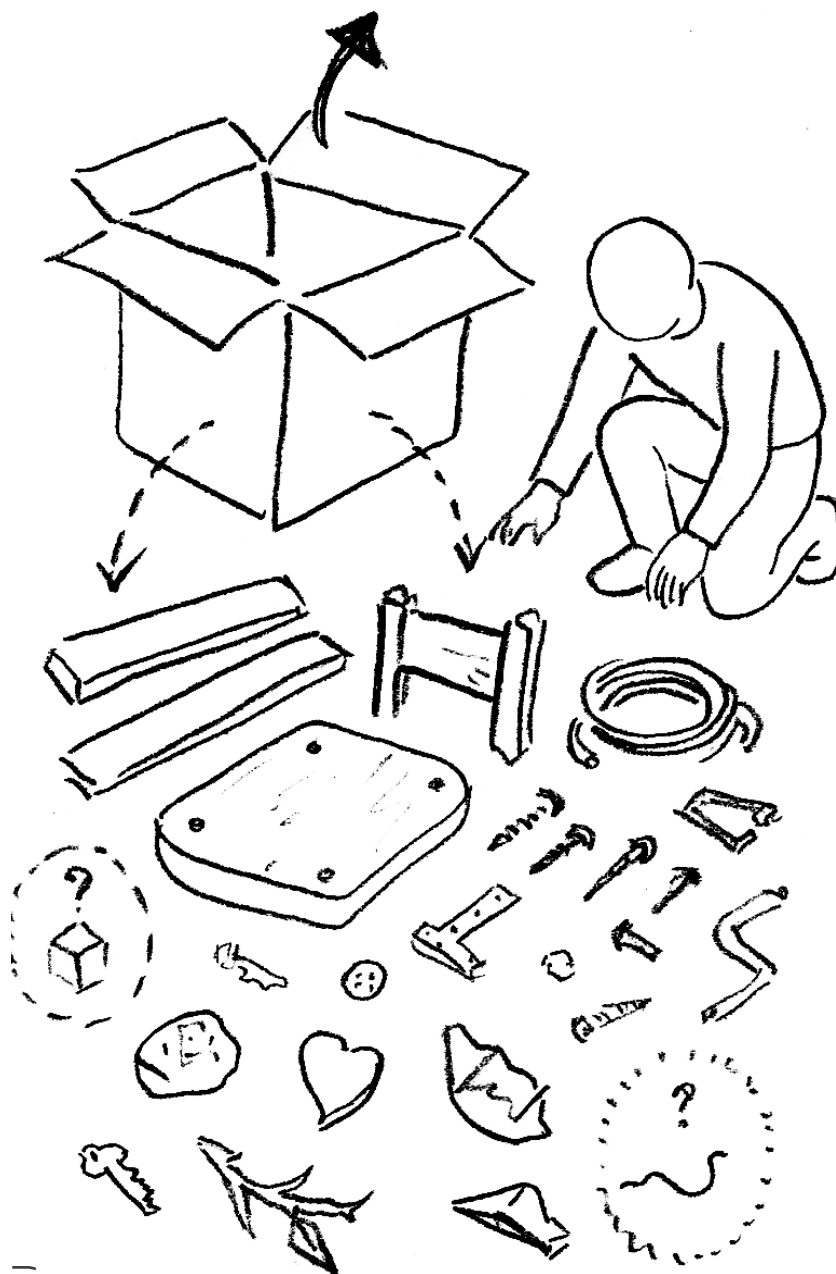
Leg alle onderdelen op de vloer.

Probeer niet meteen te begrijpen wat alles betekent.

Sommige onderdelen lijken nutteloos.

Sommige horen misschien niet bij deze versie van u.

Sommige worden pas later herkend.

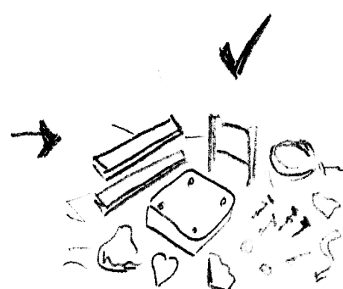


Beginzin:

„Ik doe iets, ook al weet ik niet alles.”

Alles moet ergens beginnen.

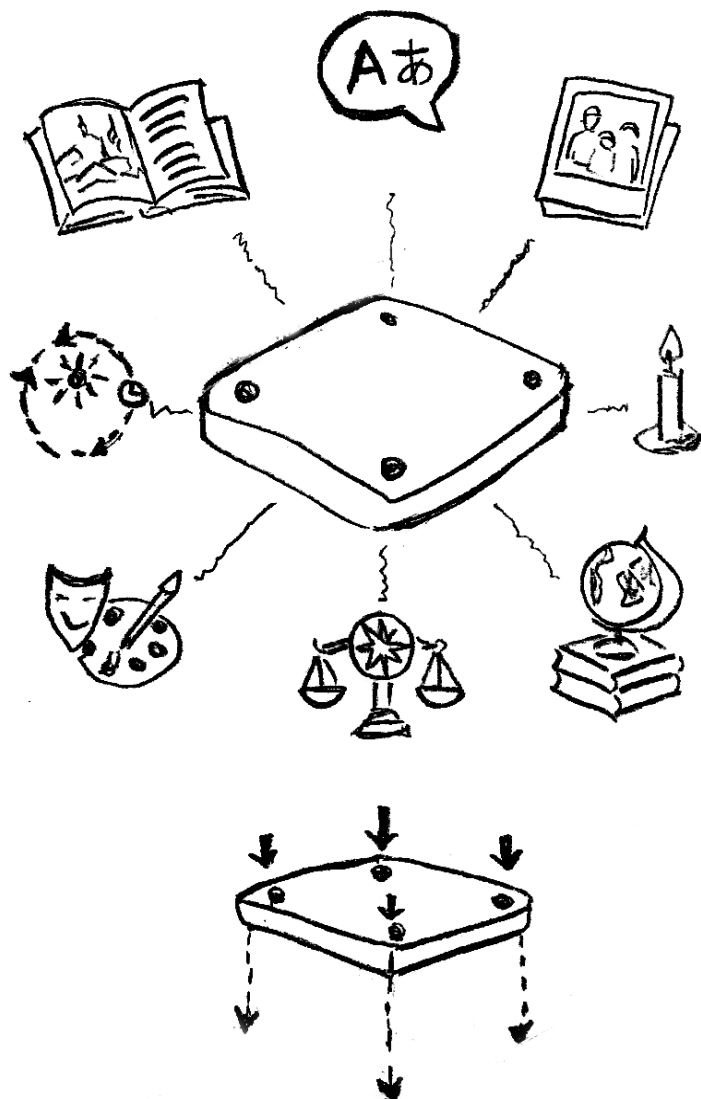
Bij voorkeur niet in een fantasie, maar op de plek waar u nu bent.



MONTEER HET ZITVLAK

BEVESTIG CULTUUR

Plaats het zitvlak in het midden



Gebruik hiervoor:

- taal
- verhalen
- herinneringen
- gewoontes
- rituelen
- kunst
- kennis
- waarden

Het zitvlak maakt van losse poten een bewoonbare constructie.

Controlezin:

Cultuur is geslaagd wanneer het leven niet alleen gebeurt, maar ook betekenis krijgt.

Let op:

Zonder zitvlak blijft u boven uw eigen leven zweven.

MONTEER POOT 1

POOT 1 = LIEFDE / RELATIES

Bevestig poot 1

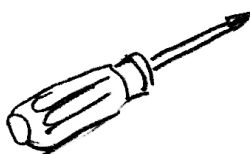
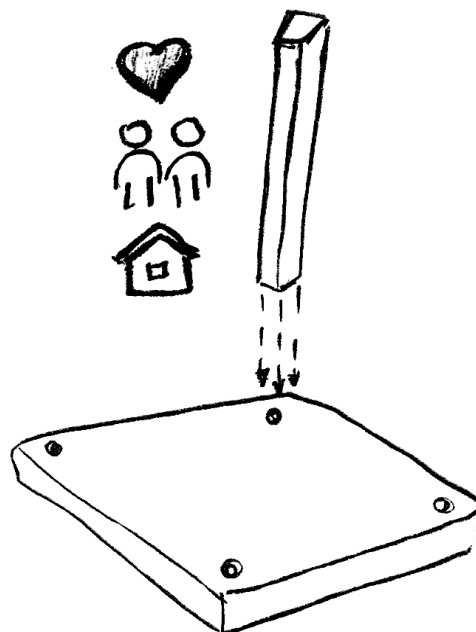
Dit onderdeel past zelden meteen.

Soms zit er oude lijm aan.
Soms ontbreekt er een schroef.

Soms denkt u dat u het verkeerde
pakket hebt gekregen.

Niet forceren.

Liefde vraagt
geen perfecte montage,
maar aanwezigheid.



Waarschuwing:

Verwar liefde niet met controle. Controle maakt de stoel stijf. Liefde maakt hem draagbaar.

MONTEER POOT 2

POOT 2 = WERK / SCHEPPING

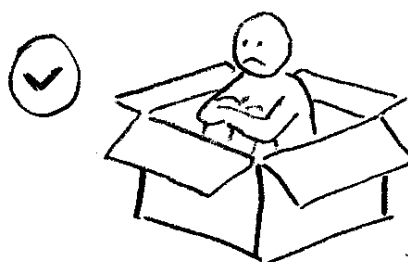
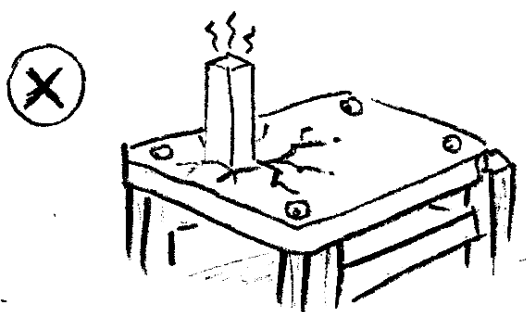
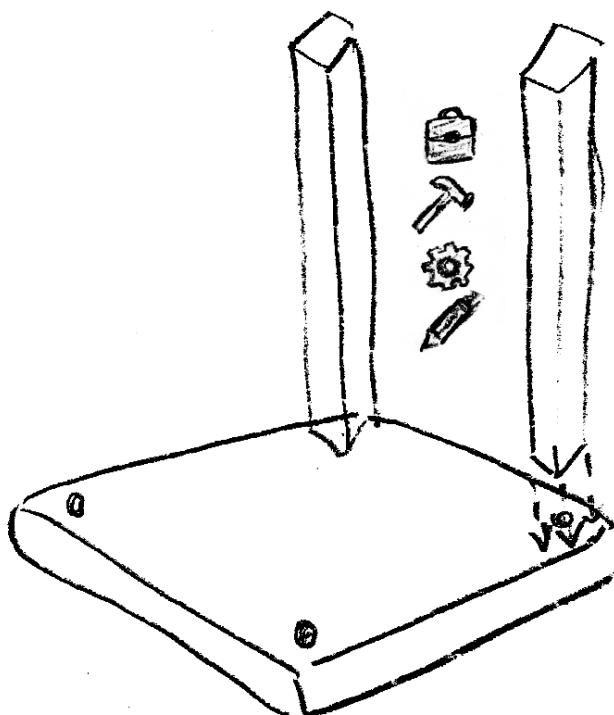
Bevestig poot 2 aan de zitting

Gebruik hiervoor:

- *aandacht*
- *herhaling*
- *oefening*
- *geduld*

Draai niet te hard.
Wie alleen maar werkt,
breekt de zitting.

Draai ook niet te zacht.
Wie niets maakt,
blijft in de doos wonen.



Controlezin:

Werk is geslaagd wanneer u niet alleen iets produceert, maar ook uzelf een beetje ordent.

MONTEER POOT 3

POOT 3 = VRIENDSCHAP / GEMEENSCHAP

Bevestig poot 3

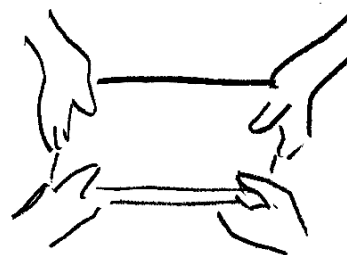
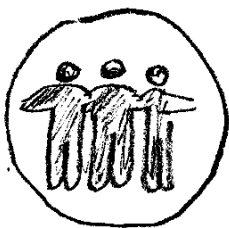
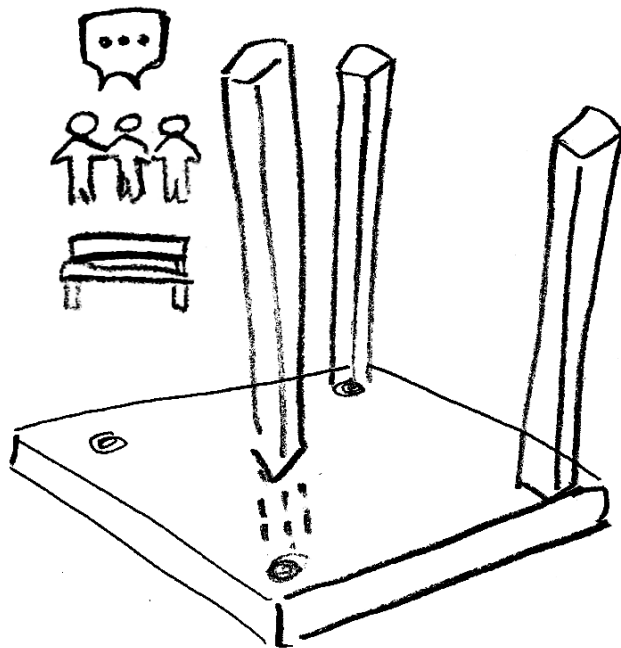
Deze poot herinnert u eraan dat niemand zichzelf volledig alleen in elkaar zet.

Soms hebt u een ander nodig om het geheel even vast te houden.

Soms bent u zelf de ander die iets vasthoudt.

Als de stoel wiebelt, vraag dan niet meteen:
„Wat is er mis met mij?”

Vraag ook:
„Mis ik verbinding?”



Controlezin:

Vriendschap is geslaagd wanneer de constructie minder zwaar voelt.

MONTEER POOT 4

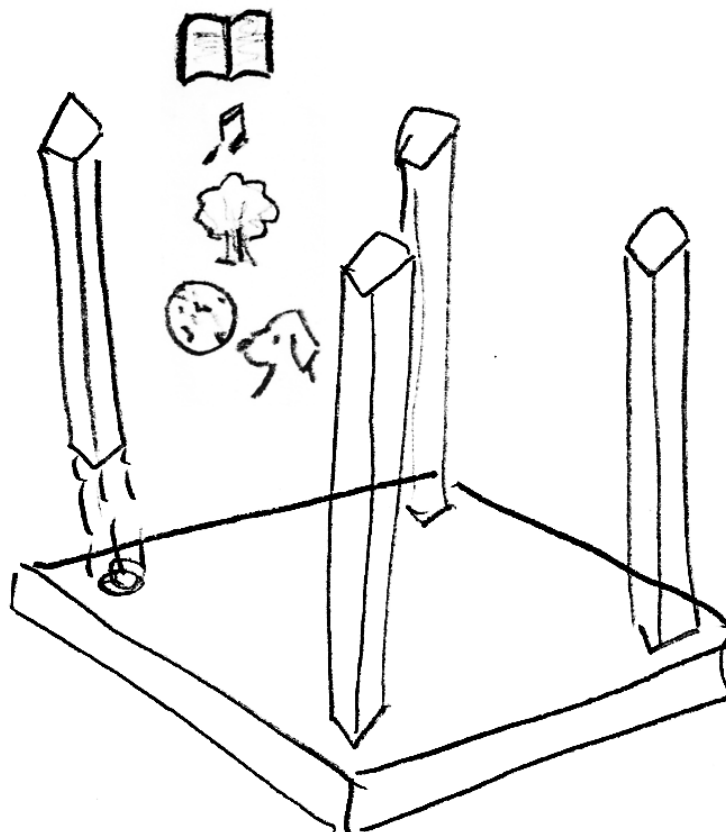
POOT 4 = SPEL / KUNST / VRIJHEID

Bevestig poot 4

Deze poot lijkt misschien optioneel, maar dat is hij niet. Gebruik bij de montage van deze poot:

- *verbeelding*
- *wandeling*
- *muziek*
- *stilte*
- *een boek*
- *een huisdier*
- *een onpraktisch idee*
- *iets dat geen direct nut heeft*

Zonder spel wordt het leven alleen maar functioneel.
Zonder kunst wordt de stoel een wachtruimte.



Controlezin:

Wat geen direct nut heeft, kan soms het meeste betekenis dragen.

MONTEER DE RUGLEUNING

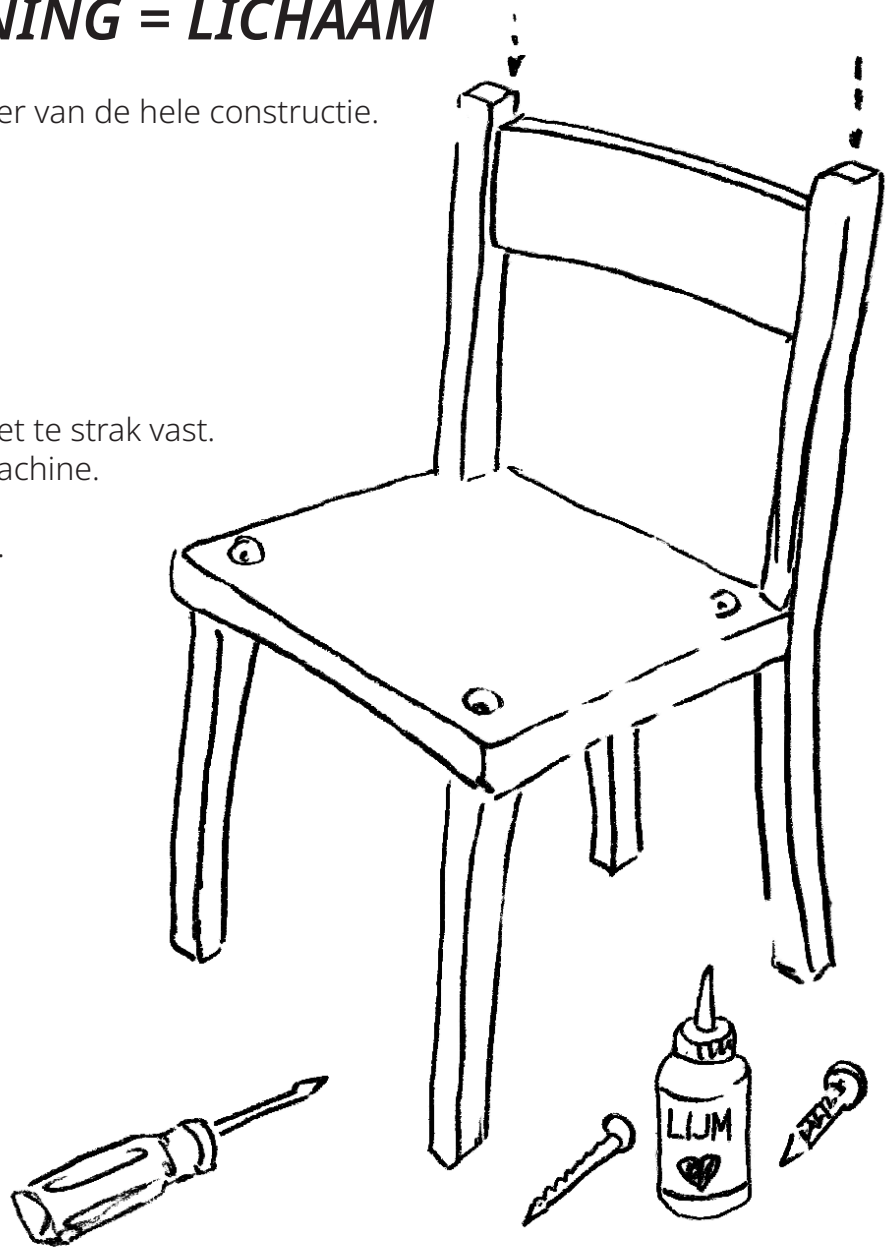
DE RUGLEUNING = LICHAAM

Het lichaam is de drager van de hele constructie.
Luister naar signalen:

- *moe*
- *spanning*
- *vreugde*

Draai de rugleuning niet te strak vast.
Een lichaam is geen machine.

Draai hem ook niet los.
Zonder lichaam valt betekenis nergens
in te voelen.



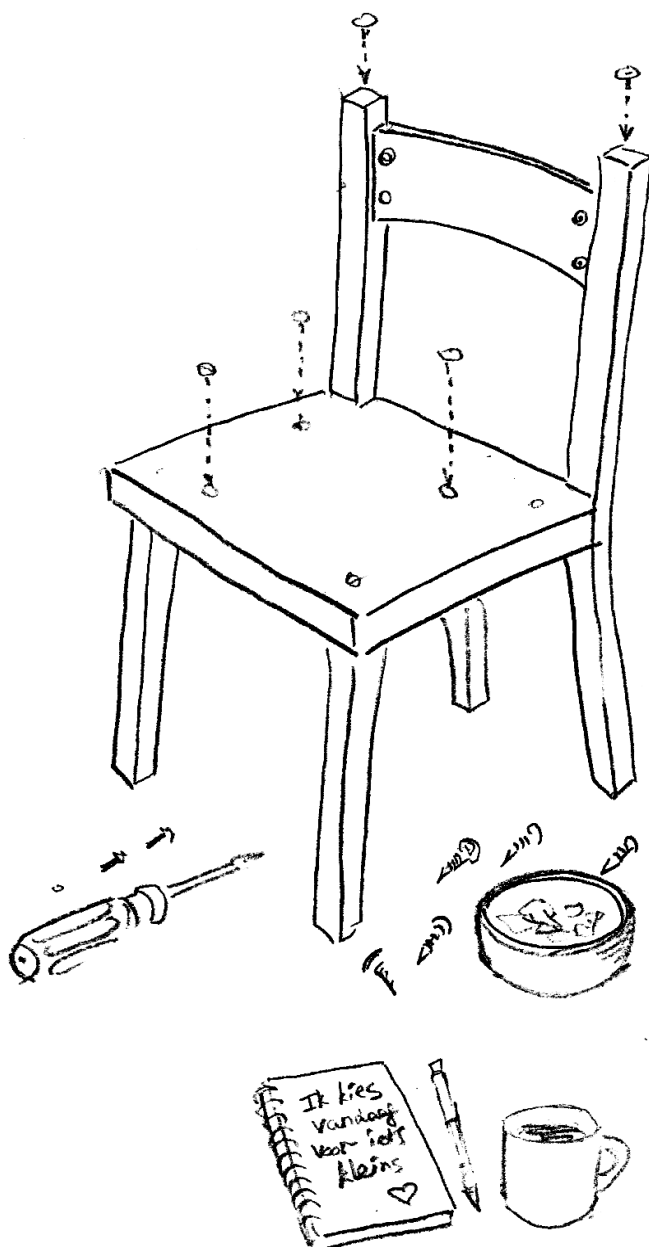
Controlezin:

Een leven kan pas gedragen
worden als het lichaam
mee mag bestaan.



SCHROEVEN AANDRAAIEN

SCHROEVEN = GEWOONTES EN DISCIPLINE



Ze lijken klein. Daarom worden ze vaak vergeten. Maar zonder kleine schroeven begint alles langzaam te wiebelen. Gebruik dagelijkse handelingen:

Doen wat je hebt afgesproken

Discipline begint bij kleine beloftes aan jezelf.

Oefenen zonder direct resultaat

Niet alles hoeft meteen te lukken. Herhaling bouwt karakter.

Opnieuw beginnen na een fout

Niet blijven hangen in schaamte. Gewoon terugkeren naar de taak.

Doorzetten als het saai of moeilijk wordt

Juist daar wordt je innerlijke kracht gebouwd.

Onderscheiden wat je wel en niet kunt beïnvloeden

Je kunt niet alles controleren: andere mensen, toeval, verlies, vertraging. Maar je kunt wel kiezen hoe je reageert.

Eenvoud kiezen

Niet alles hoeft meer, groter, sneller. Soms is wijsheid: minder willen, maar beter leven.

Dankbaarheid oefenen

Niet wachten tot alles perfect is. Zien wat er al is: lichaam, adem, tijd, mensen, kansen, een nieuwe dag.

Let op:

Niet te strak aandraaien. Discipline zonder zachtheid wordt dwang. Zachtheid zonder discipline wordt mist.

Discipline is niet streng zijn voor jezelf. Het is jezelf elke dag opnieuw terugbrengen naar wat belangrijk is.

EXTRA ONDERDELEN

NIET WEGGOOIEN

In de doos vindt u mogelijk extra onderdelen:

- *twijfel*
- *verlies*
- *schaamte*
- *hoop*
- *jaloerie*
- *toeval*
- *heimwee*
- *humor*
- *een kleine schroef die nergens past*
- *een plankje met een vreemde vorm*
- *een herinnering die u liever niet aanraakt*

Gooi deze onderdelen niet weg.

Sommige blijken later essentieel.

Sommige horen bij een latere versie van uzelf.

Sommige zijn geen fout, maar een opening.



Bewaarzakje aanbevolen. Soms dragen de kleinste schroeven het meeste gewicht.

WANNEER HET NIET PAST

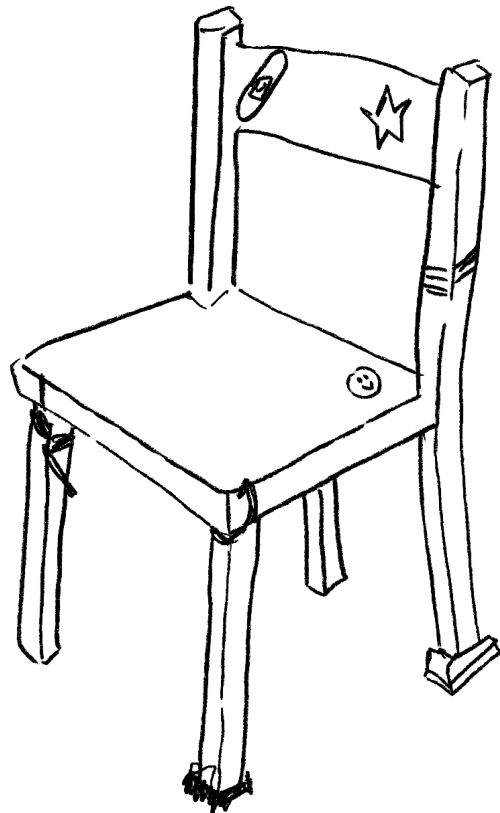
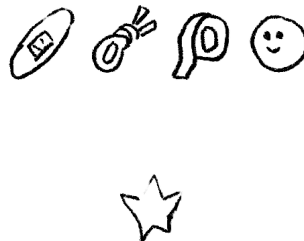
IMPROVISEREN

Hier begint de echte montage

Sommige onderdelen
passen niet.
Sommige ontbreken.
Sommige blijken over-
bodig.
Sommige horen bij
iemand anders.
Sommige moet u om-
draaien.
Sommige moet u eerst
verliezen.

Soms gebruikt u iets
dat eigenlijk niet be-
doeld was voor deze
constructie:

- Een pleister
- Een touwtje
- Tape
- Humor
- Hoop



Belangrijk:

Het leven is geen simpel raadsel dat u oplost.

Het is een mysterie waarin u leert blijven zitten (~Carlos Castaneda).

TEST DE STOEL

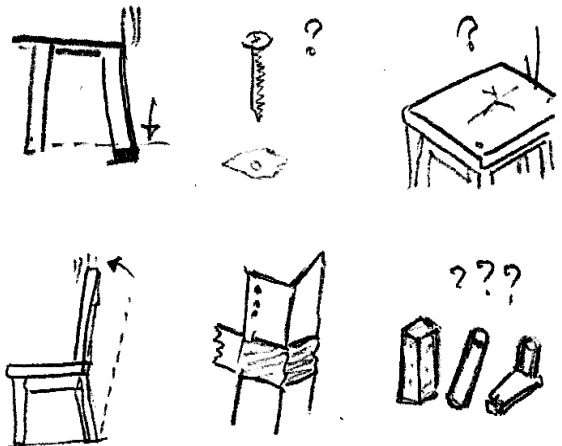
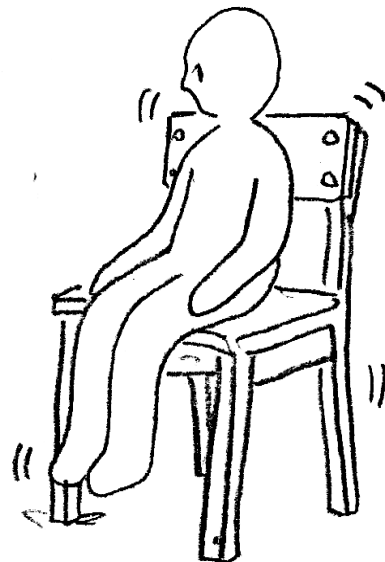
GA VOORZICHTIG ZITTEN

Ga zitten

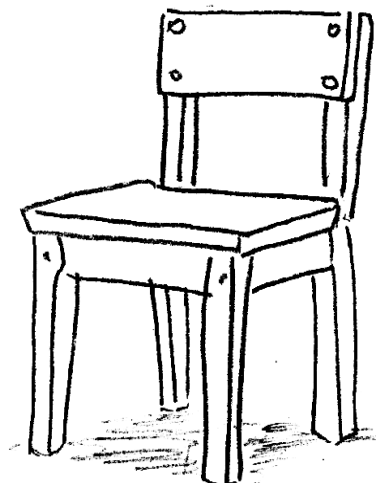
De stoel zal waarschijnlijk wiebelen.
Dat betekent niet dat u gefaald hebt.
Dat betekent dat u leeft.

Controleer:

- *Is één poot korter?*
- *Ontbreekt er een schroef?*
- *Kraakt het zitvlak?*
- *Leunt de rugleuning te ver naar achteren?*
- *Is één onderdeel tijdelijk gerepareerd?*
- *Blijven er drie onderdelen over die u niet begrijpt?*
Bewaar ze.



Het leven wordt vaak
achteraf begrepen,
maar vooruit geleefd.

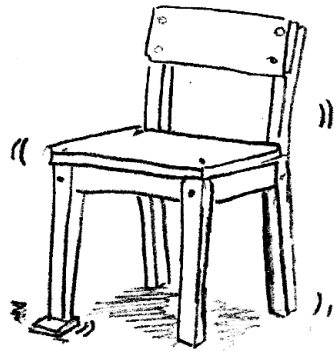


PROBLEMEN OPLOSSEN

TROUBLESHOOTING

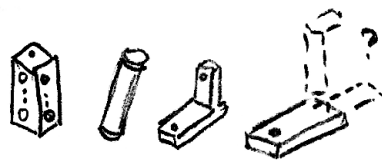
Probleem: De stoel is niet perfect.

Oplossing: Perfectie was nooit het doel.
Draagkracht wel.



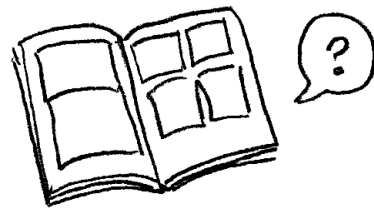
Probleem: Niet alle onderdelen passen.

Oplossing: Sommige onderdelen horen bij een latere versie van uzelf.



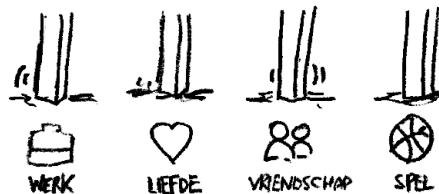
Probleem: De handleiding geeft geen antwoord.

Oplossing: Juist. Dit is geen raadsel met één juiste oplossing.



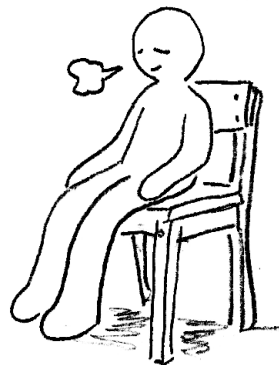
Probleem: De stoel blijft wiebelen.

Oplossing: Controleer de vier poten: werk, liefde, vriendschap en spel. Vaak is niet alles kapot. Soms vraagt één poot aandacht.



Probleem: U bent moe.

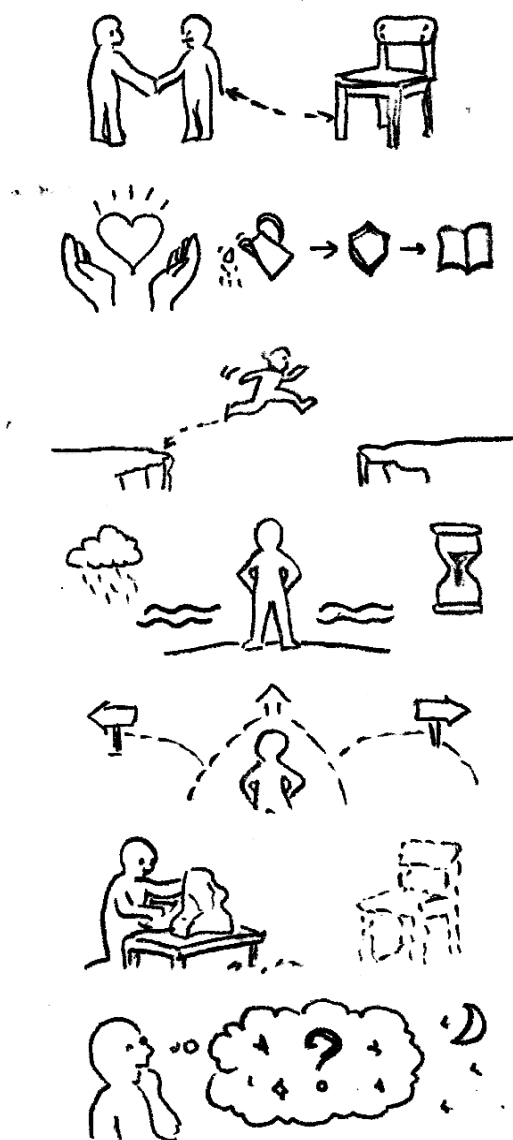
Oplossing: Ga zitten. Kom tot rust.
Laat troost er zijn.



VOETNOTEN VAN DE MAKER

Deze handleiding is praktisch bedoeld, maar bevat sporen van oudere denkers

**Niet als zware theorie
Meer als kleine schroeven onder het zitvlak**



Alfred Adler: betekenis ontstaat niet alleen in uzelf, maar ook in bijdrage, werk en verbondenheid met anderen.

Erich Fromm: liefde is geen passief gevoel, maar een actieve kunst: zorg, verantwoordelijkheid, respect en kennis.

Søren Kierkegaard: kiezen vraagt een sprong; angst hoort bij het bestaan omdat de mens mogelijkheden ziet en toch moet handelen.

Paul Tillich: moed is het vermogen om te blijven bestaan ondanks twijfel, angst en eindigheid.

Irvin D. Yalom: vrijheid betekent dat de mens mede verantwoordelijk is voor de vorm van zijn leven.

Rollo May: scheppen vraagt moed; de mens wordt zichzelf door vorm te geven aan wat nog geen vorm heeft.

Carlos Castaneda: het leven is geen technisch problem, maar een mysterie waarin men leeft.

EINDE VAN DE HANDLEIDING

GEFELICITEERD

U hebt geen perfecte stoel gebouwd. Misschien staat hij scheef. Misschien kraakt hij. Misschien mist er een schroef. Misschien is er iets met pleisters vastgemaakt.

**Maar er is iets ontstaan.
Iets waarop u voorlopig kunt zitten.
Iets dat niet meer alleen chaos is.**

Belangrijker nog:

Tijdens het zoeken naar de juiste schroef, het vloeken op de ontbrekende tekening, het vasthouden van losse poten, het improviseren met pleisters, het opnieuw beginnen, bent u veranderd.

De stoel was niet
het eindproduct.
U was het project.

**Bewaar deze handleiding niet te
netjes. Want het leven blijft mon-
tage in uitvoering.**



Like this guide? Support the author by buying the storytelling game or sharing it with someone interested

