

# VERBINDING MET JEZELF IN TIJDEN VAN CORONA

"Elk mens is gelukkig wanneer hij bezig is te worden wat hij wezenlijk is." - José Ortega y Gasset.

Veel in onze tijd en wereld gaat het over 'meer jezelf worden' of 'worden wie je wilt zijn', terwijl het vertrekpunt van Ortega y Gasset is dat je al iemand bent. Dat is niet zozeer een ontwikkeling van het zelf, maar een naar voren komen van het zelf.

Het zelf is dus niet zozeer maakbaar, maar de aanvaarding van wie je bent is datgene waar je invloed op hebt.

En dan nu naar onze tijd, coronatijd.

We zijn sterk op onszelf aangewezen, want de verbinding met anderen is digitaal of op een laag pitje gezet. Lammert Kamphuis, filosoof, zegt dat de samenleving meer gebaat is bij aanvaarding van jezelf.

"Wens jezelf niet anders dan je bent.

Ontdek en accepteer je mogelijkheden én onmogelijkheden.

Dit geeft meer rust in je persoonlijke ontwikkeling, want in plaats van gejaagd op weg te zijn, keer je terug naar jezelf.

Je bent niet wie je wordt, maar je wordt wie je al bent."

Naar aanleiding van het bovenstaande stukje hebben we de volgende vragen opgesteld. Neem per vraag 5 minuten per persoon om dit met elkaar te bespreken.

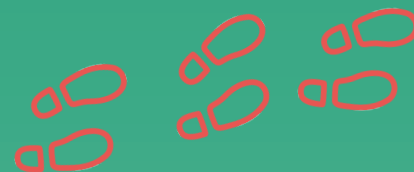
Vragen:

## ***Herken jij je meer in 'worden wie je wilt zijn' of 'worden wie je al bent'?***

Volgens Kamphuis is het verstandig om je mogelijkheden én onmogelijkheden te ontdekken en accepteren.



***Hoe zie jij dat?  
Hoe zou je dat kunnen doen?  
En wat heb je daar voor nodig?***



En als je deze thematiek nu eens verbindt met de tijd waarin we leven: coronatijden, ***lukt het je om in verbinding te zijn/blijven met jezelf in deze ingewikkelde tijd? Heb je iets aan de visie van Kamphuis / Ortega y Gasset?***

Hoe je dit zo hebt overdacht, ***wat zou je nu tegen jezelf zeggen, hoe kun je meer in verbinding zijn en blijven met jezelf?*** Welke karaktereigenschap van jezelf zou je juist nu in coronatijd meer ruimte willen geven.

Bijna onzichtbaar: en wat wordt jouw eerstvolgende stap na deze wandeling. (welk olifantenpaadje ga jij nu verkennen, welke omweg ga jij nemen)

Lees of luistertip:

Filosofie voor een weergaloos leven - Lammert Kamphuis (2018)  
Paul Verhaeghe - Intimiteit, hoofdstuk 8, zelfkennis en zelfzorg, (2018)  
Typhoon: Alles is gezegend.

Eindopdracht:

Even resumé wat is jouw antwoord op de vraag: verbinding betekent voor mij..... (in één woord).  
Ben je een A'damse wandelaar stuur naar [guy@kwekerijamsterdam.nl](mailto:guy@kwekerijamsterdam.nl)  
wandel je in Den Haag stuur naar [rik@luxdenhaag.nl](mailto:rik@luxdenhaag.nl)