



# De Verdieping

Dinsdag 29 januari 2013

## Levenskunst en loslaten

Marianne Vogel,  
coach en literatuurwetenschapper

### Discussievragen

**1. Welke vorm van “loslaten” is voor jou het moeilijkst, en waarom?**

Loslaten van het verleden (pijnlijke ervaringen, mislukkingen, hoogtepunten), of loslaten van toekomst (plannen, lijstjes, te halen doelen), of loslaten van drukke gedachtes (piekeren, druk hoofd), of loslaten van gevoelens (schuldgevoel, onzekerheid, onmacht, woede, verdriet), of loslaten van geliefde personen en voorwerpen?

**2. Hoe doe jij dat, loslaten?**

**Herken je daarin wat Marthe van der Noordaa en Hans Korteweg aandragen?**

- Duw het probleem niet weg, negeer het niet, maar ga het juist “omarmen”, d.w.z. erkennen en ten volle toelaten. (Marthe van der Noordaa: *Een zucht van verlichting. Totale aanwezigheid in het dagelijks leven*)
- Focus niet op je angst voor risico's en het onbekende, maar op je innerlijke drang naar bevrijding, groei en vernieuwing. (Hans Korteweg e.a.: *De grote sprong. Bevrijding in het leven van alledag*).

**3. Loslaten is vaak zo moeilijk omdat je meer aan de ander denkt dan aan jezelf, wordt er vaak gezegd. Je “houdt vast” omdat je de ander wilt helpen, beschermen, niet in de steek wilt laten... Soms zijn dit echter schijnargumenten. Hoe is dit voor jou?**

**4. Als je loslaat, krijgen nieuwe dingen een kans. Hoe zie jij dit?**

Theo Fischer zegt in *“De kunst van het loslaten”*: Gun je jezelf een leven waarin weinig normen, vastgeroeste standpunten en vooroordelen heersen. Rechtstreeks, fris ervaren en overgave aan de stroom van het leven staan dan centraal.