

Netwerk Existentiële Filosofie

Workshop Willem Jan van den Brink
4 dimensies in existentiële coaching
12 oktober 2019

Een workshop over existentiële filosofie in de context van individuele coaching. In de existentiële filosofie wordt het *Dasein* (het fysieke, empirische aanwezig zijn – Heidegger) geanalyseerd vanuit diverse dimensies. Om precies te zijn: *Umwelt* (fysieke dimensie); *Mitwelt* (sociale dimensie); *Eigenwelt* (innerlijk leven); *Überwelt* (spirituele dimensie).

We zagen hoe deze invalshoeken aan de orde kunnen komen in de praktijk van ervaringsgerichte begeleiding. Speciale aandacht ging uit naar het over- of onder investeren in een bepaalde dimensie. Zo kun je bijvoorbeeld te veel waarde hechten aan het materiële ten koste van je persoonlijk welzijn. En dat geldt ook voor elke andere dimensie. Ben je vooral bezig met het spirituele dan loop je de kans een zwever te worden. Een aansporing tot evenwichtig leven.

Hieronder een samenvatting van de uitgereikte hand-out.

4 Dimensies van bestaan

De *fysieke* dimensie betreft alles wat met het stoffelijke, zintuiglijke lichaam en de natuurlijke en de materiële wereld te maken heeft. Hierbij zijn veiligheid, comfort, genot, gezondheid en uiterlijke schoonheid belangrijke waarden. Dreigingen zijn armoede, pijn, ziekte, aftakeling, dood. De zelfbeleving wordt op dit niveau vooral verwoord in termen van dingen al of niet 'kunnen' of 'hebben'.

In de *sociale* dimensie hebben mensen oog voor iemands plaats in de samenleving of functie in het openbare leven. Hier zijn aanzien, erkenning en succes belangrijke categorieën, maar ook zorgen voor anderen, verantwoordelijkheid, vriendschap en ergens bij horen. De grote bedreigingen zijn: veroordeling, verwerping, eenzaamheid, schuld en schaamte. Op dit niveau spreken mensen vaak over 'moeten' en bekijken ze zichzelf hoofdzakelijk door de ogen van anderen.

In de *psychische* dimensie gaat het over karaktereigenschappen en psychologische kenmerken. Bij deze gerichtheid op het individu staan zelfkennis, autonomie en vrijheid hoog aangeschreven. Een rijk innerlijk leven is hier een belangrijke bron van voldoening. Bedreigend zijn: verwarring, twijfel, onvolmaaktheid, inperking van vrijheid, desintegratie. Het verlangen naar zelfverwerkelijking wordt vaak verwoord in termen van 'willen' en de zelfontplooiing krijgt een persoonlijke invulling.

Het *spirituele* niveau omvat zelfoverstijgende idealen, een ruimer systeem van zingeving, ideeën over de mens in een kosmische context, het vinden van ultieme betekenissen. Dreigingen in deze dimensie zijn: zinloosheid, futiliteit, het kwade. Hier zijn mensen zich bewust van 'mogen' en is er dankbaarheid om wat is. Op dit niveau overheerst een eenheidsbewustzijn.

Netwerk Existentiële Filosofie

Spirituele ervaringen gaan over het 'beste' in de mens, 'bezieling', doorvoelde inspiratie, ervaringen van verbinding en eenheid, overstijgen van egobelangen. Het zijn pure kwaliteiten, zoals: verwondering, mededogen, creativiteit, liefde.

Als deze levenshouding zich uitdrukt in de fysieke dimensie, neemt de gevoeligheid voor *schoonheid* en respect voor de natuur toe.

Als de sociale dimensie doordrongen raakt van het spirituele, komt *goedheid* en dienstbaarheid op de voorgrond.

In de psychische dimensie resulteert een spirituele levenshouding in zelfacceptatie, authenticiteit en *waarheid*.

En uiteindelijk is *liefde* de allesomvattende voorwaarde, de bron van leven, de scheppende en verbindende kracht.

Bron: Mia Leijssen | KU Leuven

Literatuur: *Tijd voor de ziel* (2007), *Leven vanuit liefde. Een pad naar Existentieel Welzijn* (2013)