

THE ART OF TRUE CONNECTION

Monthly Focus

- **BETTER TOGETHER WITH UBUNTU**

Ik ben omdat wij zijn.

Volgens Ubuntu word je pas echt mens in verbinding met anderen: 'Ik ben omdat wij zijn'. Deze Afrikaanse levensfilosofie is ontstaan in Zuidelijk Afrika en kan gezien worden als tegenhanger van het Westers individualisme. De kern van Ubuntu is: iemand is iemand door andere mensen. Alles wat we leren en ervaren komt voort uit de relaties met anderen. Het is geen abstract begrip, maar een levenshouding die wordt toegepast op alle niveaus van het leven – van persoonlijke relaties en vriendschappen tot rechtspraak, leiderschap en maatschappelijke verzoening. Ontdek Ubuntu en transformeer je leven en relaties door kleine gebaren van zorg en aandacht.

- **THE UBUNTU WAY: 6 LESSONS TO LIVE A MORE CONNECTED LIFE**

Relaties gebaseerd op wederkerigheid, begrip en empathie zijn de sleutel tot een verbonden leven.

Laat je inspireren door de eeuwenoude wijsheid uit Afrika: Ubuntu. Dit artikel, gebaseerd op het boek De lessen van Ubuntu geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, legt uit hoe je meer verbinding en compassie in je persoonlijk leven kunt brengen.

- **UBUNTU IN ACTION: CONNECTION STARTS WITH YOU**

Een uitnodiging tot een bewust leven in verbinding.

Ubuntu is geen theorie, maar een dagelijkse oefening in mens-zijn. Het gaat over luisteren zonder oordeel, hulp aanbieden zonder verwachting en vergeven zonder voorbehoud. Het vraagt moed om te verbinden, juist als het moeilijk is. In dit artikel lees je hoe Ubuntu in je dagelijks leven te integreren.

- **IN THE SPIRIT OF UBUNTU**

Ontdek je creatieve expressie door te reflecteren op het gedachtegoed van Ubuntu.

Tijdens een schrijfervaring duik je in momenten van vergeving, mededogen en verbondenheid. Laat je gedachten en gevoelens de vrije loop en beleef het om samen mens zijn.

- **FROM SELF-REFLECTION TO CONNECTION – LESSONS FROM MARTIN BUBER**

De mens wordt pas werkelijk mens in ontmoeting met de ander.

Met de inzichten van de filosoof Martin Buber ontdek je de weg naar authentiek menszijn. Buber onderscheidt twee fundamentele houdingen van de mens: de Ik-Jij en de Ik-Het relatie. In de Ik-Het relatie benader je de ander als middel om je eigen doel te bereiken. En in de Ik-Jij relatie is er wederzijdse verbinding. Leer hoe echte ontmoetingen met anderen, zelfreflectie, het volgen van je unieke roeping en moedige keuzes de sleutel zijn tot diepere verbindingen, een authentiek leven en het vinden van betekenis. Door de inspirerende levenslessen van Buber en aan de hand van voorbeelden die uit het leven gegrepen zijn, leer je hoe je je eigen weg kunt vinden midden in de realiteit van het dagelijks leven.

- **THE ART OF ENCOUNTER: BRINGING BUBER'S PHILOSOPHY INTO PRACTICE**

Voel jij je soms toch niet echt verbonden?

Omdat we voortdurend online zijn, lijkt contact overal te zijn. Maar echte ontmoetingen worden steeds oppervlakkiger. Dit artikel laat je de kunst van echte aanwezigheid en diepe verbinding zien. Het is geïnspireerd op de filosoof Martin Buber. Ontdek met

THE ART OF TRUE CONNECTION

Monthly Focus

praktische suggesties hoe je jouw ontmoetingen door oprechte aandacht, erkenning en wederkerigheid transformeert in betekenisvol.

- **FINDING PURPOSE AT THE EDGE OF EXISTENCE**

Wat als juist onze vergankelijkheid de sleutel is tot een betekenisvol leven?

In lijden en strijd wordt menselijkheid zichtbaar. Geïnspireerd door de inzichten van de psychiater Breitbart maak je in dit artikel een reflectieve, maar hoopvolle reis langs thema's van liefde, moed en authenticiteit. Met de 'sterfbedtest' als reflectieve denkoefening en de levenslessen uit het boek *The Top Five Regrets of the Dying* ontdek je hoe verbinding een belangrijke bron van zingeving is. Zingeving is bewust leven, met aandacht, met dankbaarheid, met verbondenheid. Het is een dagelijkse oefening in menselijkheid.

- **TALK STARTERS**

Van small talk naar soul talk.

Ontdek de kracht van echte verbinding met inspirerende vragen die raken aan wie je bent en wat je beweegt. Durf te vertragen, te luisteren en te delen.

- **PUZZLE TIME**

Vul in en ontdek wat ons mens maakt.

Test je kennis over het maandthema The Art of True Connection met de kruiswoordpuzzel. Elke oplossing brengt je dichterbij het te raden woord.

"Connection is why we're here; it is what gives purpose and meaning to our lives." - Brené Brown

THE ART OF TRUE CONNECTION

Better Together with Ubuntu

Ik ben mens doordat wij met elkaar mens zijn.

Een Afrikaans gezegde luidt: 'Wijzen bouwen bruggen, en dwazen bouwen muren'. Hoe leren we, in een wereld die

vaak draait om individualisme, competitie en persoonlijke prestaties, om bruggen te bouwen? Ubuntu biedt het antwoord. Ubuntu is een levensfilosofie uit Zuidelijk Afrika en het moedigt empathie, medemenselijkheid en solidariteit aan. De term komt uit het Xhosa en betekent dat iedereen verbonden is met elkaar. De filosofie vindt toepassing op alle niveaus van het leven, van persoonlijke relaties en vriendschappen tot rechtspraak, leiderschap en maatschappelijke verzoening. Ubuntu leert ons hoe we als mensen met elkaar omgaan, voor elkaar zorgen en elkaars menselijkheid respecteren.

"If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together." - African proverb

IK DENK DUS IK BEN VERSUS IK BEN OMDAT WIJ ZIJN

In het Westen worden zelfredzaamheid en onafhankelijkheid als grootste waarden gezien. 'Ik denk, dus ik ben', de bekende uitspraak van de Franse filosoof René Descartes, maakt het individu tot het middelpunt; jouw bewustzijn is de basis van je bestaan. Er is natuurlijk niks mis met zelfontwikkeling zolang je ego het maar niet overneemt. Maar hoe behouden we de verbinding met elkaar in een tijd van snelle individualisering en polarisatie? Ubuntu biedt hierin een verfrissend perspectief, waarbij persoonlijk geluk en succes verbonden zijn met het welzijn van anderen. Daar

waar het één onafhankelijkheid centraal stelt, benadrukt Ubuntu dat onze identiteit gevormd wordt door onze gemeenschap en relaties. Bij Ubuntu gaat het erom dat mensen fundamenteel met elkaar verbonden zijn en menselijkheid zich manifesteert in relatie tot anderen.

Beantwoord de volgende vragen en kijk waar jouw focus ligt:

1. Wanneer een vriend je vraagt om te helpen: kijk je dan eerst of het uitkomt want eigen doelen eerst of zie je zijn behoefte en beïnvloedt zijn welzijn ook het jouwe?
 2. In je romantische relatie: gaat het vaker om jouw individuele doelen of om gezamenlijk welzijn?
 3. Hoe reageer je bij conflicten: probeer je gelijk te krijgen of verbinding te herstellen?
 4. Voel je je menselijker door persoonlijke prestaties of door aanwezigheid van iemand die echt om je geeft?
- Meer antwoorden in de eerste categorie > neiging naar individueel, onafhankelijk, zelfredzaam.
 - Meer antwoorden in de tweede categorie > neiging naar verbonden, wederkerig, menselijkheid in relaties.

Een antropoloog gaf kinderen in een Afrikaans dorp een mand met fruit en stelde voor: 'Wie er het eerst bij is, krijgt de hele mand.' Tot zijn verbazing pakten de kinderen elkaars handen vast en renden samen naar de mand. Ze gingen zitten en deelden alles eerlijk. Toen hij aan hen vroeg waarom, antwoordden ze: 'Ubuntu. Hoe kan één van ons gelukkig zijn als de anderen verdrietig zijn?'

THE ART OF TRUE CONNECTION

Better Together with Ubuntu

“Ubuntu does not mean that people should not enrich themselves. The question therefore is: are you going to do so in order to enable the community around you to be able to improve?” - Nelson Mandela

DE OORSPRONG VAN UBUNTU

Ubuntu is een levensfilosofie die onderlinge verbondenheid en menselijkheid centraal stelt. Het betekent letterlijk: ‘Ik ben omdat wij zijn’. Het begrip is ontstaan in Zuidelijk Afrika waar het eeuwenlang gemeenschappen geholpen heeft om harmonie en samenwerking te bevorderen. Wie je bent, wordt mede gevormd door de gemeenschap waar je deel van uitmaakt. Volgens Ubuntu staat de identiteit van een individu niet op zichzelf. Iedereen is met elkaar verbonden. Het gaat om respect, compassie en het besef dat een mens pas volledig zichzelf is in verbinding met anderen. Ubuntu is geen abstract begrip. Het is een levenshouding. In veel Afrikaanse talen en culturen zit Ubuntu verweven in hoe mensen met elkaar omgaan.

De filosofie inspireerde zelfs leiders als Nelson Mandela en Desmond Tutu. Zij gebruikten Ubuntu om verzoening en gemeenschapsvorming te bevorderen. Hoewel Ubuntu uit Afrika komt, resoneert het principe wereldwijd. Filosofen, theologen en sociale wetenschappers van over de hele wereld zien Ubuntu als belangrijk alternatief voor sterk individualistische mensbeelden. Bijvoorbeeld in ethiek, leiderschap en conflictbemiddeling. In onderwijs en gemeenschapsprojecten zie je dat samenwerken en elkaar waarderen universele waarden zijn.

Na de apartheid in Zuid-Afrika richtte Desmond Tutu de Waarheids- en Verzoeningscommissie op. Het idee

was niet wraak of vergelding, maar vergeving en herstel. Hij zei: ‘Zonder vergeving is er geen toekomst’. Slachtoffers en daders werden samen gebracht om hun verhalen te delen. Dat was Ubuntu in actie: menselijkheid herstellen door verbondenheid, ook als er diepe wonden zijn.

“Ubuntu is very difficult to explain. You must experience it. The essence of it is: you can’t exist as a human being in isolation.” - Nelson Mandela

UBUNTU IN ACTIE

• Ubuntu in de rechtspraak

- Bij de afschaffing van de doodstraf in Zuid-Afrika (1995) verwees het Constitutionele Hof expliciet naar Ubuntu als moreel fundament. Het benadrukte dat gerechtigheid ook medemenselijkheid en verzoening moet bevatten.

• Ubuntu en genezing

- In gemeenschappen die zwaar door apartheid en geweld getekend waren, werd Ubuntu gebruikt als basis voor gemeenschapsheling: niet alleen het individu, maar de hele groep moest herstellen.

• Ubuntu en sport

- Het Zuid-Afrikaanse rugbyteam, de Springboks, gebruikt Ubuntu in hun teamfilosofie: succes komt niet van individuele sterren, maar door samenspel.
- Tijdens het WK Voetbal 2010 in Zuid-Afrika werd Ubuntu als cultureel thema uitgedragen.

• Ubuntu in taal

- In Zulu betekent *umuntu ngumuntu*

THE ART OF TRUE CONNECTION

Better Together with Ubuntu

ngabantu: 'Een persoon is een persoon door andere personen'. In de opvoeding wordt kinderen geleerd dat ze altijd deel zijn van een groter geheel.

"Ndiyindoda kuba ndingomntu ngabantu." - Xhosa saying
"I am a human being because I belong to others."

DE BAOBAB ALS METAFOOR

Stel je een boom voor met groene bladeren, een ongewoon dikke stam en grillig uitwaaierende takken die op wortels lijken. Eigenlijk een soort omgekeerde boom. Dat is de baobab, een boomsoort die voorkomt in Afrika, Madagaskar en Australië. De boom kan meer dan 1.000 jaar oud worden en qua omvang is de baobab zo groot dat je hem pas kunt omarmen met meer dan 12 personen. De baobab staat stevig in de Afrikaanse grond met zijn dikke stam als waterreservoir van leven en met takken als armen die omhelzen. Hij heeft grote witte bloemen die 's nachts bloeien en door vleermuizen worden bestoven. De grote, ovale vruchten hebben een harde schil en voedzaam poederachtig vruchtvlees. De boom wordt ook wel de 'Boom des Levens' genoemd, vanwege zijn nut voor mens en dier. Hij symboliseert kracht, geduld en verbondenheid. De baobab en Ubuntu zijn nauw met elkaar verbonden. De boom is er een levend symbool van: een bron van steun, een plek van samenkomst en een geschenk van geven en ontvangen. De baobab herinnert ons eraan dat menselijkheid groeit door verbondenheid.

De baobab slaat water op in zijn dikke stam, zodat hij droogte kan overleven. 'Zoals de baobab steun biedt in droogte, zo dragen wij elkaar in moeilijke tijden'. Ubuntu leert dat we elkaar steunen en helpen, vooral wanneer het leven zwaar is.

"Wisdom is like a baobab; no one can embrace it alone."

- African proverb

UBUNTU IN VRIENDSCHAP EN LIEFDE

In de drukte van het dagelijks leven vergeet je soms dat kleine gebaren het verschil maken. En dat is waar Ubuntu voor staat. Bij Ubuntu draait het niet om grootse gebaren, maar om oprechte aandacht en medeleven. Het is meer dan een filosofie, het is een manier van leven, die verbondenheid, mededogen en gemeenschap centraal stelt en die ons uitnodigt om voorbij onszelf te kijken en te erkennen dat we elkaar nodig hebben. Samen zijn we sterker, vriendelijker en menselijker. Ubuntu begint bij bewustwording, en zodra je daar bent, kun je het op allerlei niveaus toepassen. Breng je zieke buurvrouw een pan soep of doe haar boodschappen. Reken een tros bananen af voor iemand die zijn portemonnee vergeten is. Het gaat om kleine acties van medemenselijkheid. Wanneer we kleine daden van zorg en verbondenheid delen, groeit niet alleen de relatie, maar ook ons eigen gevoel van menselijkheid.

Het mooie is dat Ubuntu zowel diepgaand als speels kan zijn. Het nodigt ons uit om relaties te beleven met plezier, warmte en betekenis. Vriendschap en liefde zijn niet alleen persoonlijke ervaringen, ze zijn een krachtbron. Door Ubuntu toe te passen, ontdek je dat jullie samen sterker, gelukkiger en menselijker zijn.

- Ubuntu kan **vriendschappen** verdiepen. Ze worden sterker wanneer het welzijn van de ander net zo belangrijk is als dat van jezelf. Het gaat om echt luisteren, aanwezig zijn en oprecht blij zijn voor elkaar. Je viert niet alleen elkaars successen,

THE ART OF TRUE CONNECTION

Better Together with Ubuntu

maar deelt ook elkaars uitdagingen. Een Ubuntu-vriendschap is dus geen transactionele relatie. Het gaat niet om 'Wat kan ik krijgen?', maar om 'Hoe kunnen we samen groeien?'.

1. Ondersteuning en wederkerigheid

- Help en ondersteun elkaar, niet alleen wanneer het jou uitkomt.

2. Diep luisteren

- Volledig aanwezig zijn en de ander zien zoals hij of zij is.

3. Verbinding boven oordeel

- Het respect voor de ander staat centraal ook als je het niet eens bent met elkaar.

- In **romantische relaties** draait Ubuntu om wederkerigheid en verbondenheid. Het betekent aandacht voor elkaars emoties en het geluk van je partner net zo belangrijk vinden als dat van jezelf. Relaties gebaseerd op Ubuntu creëren een veilige ruimte: je voelt je gezien, gehoord en gesteund. Het gaat niet om perfectie, maar om echte aanwezigheid en medeleven.

1. Samen groeien

- Partners zijn elkaars spiegel en steun. De relatie draait om gedeelde ontwikkeling, niet alleen individuele bevrediging. Stimuleer elkaars persoonlijke ontwikkeling en dromen.

2. Empathie en vergeving

- Conflicten worden benaderd vanuit begrip, vergeving en medemenselijkheid in plaats van alleen eigenbelang. Probeer de gevoelens en perspectieven van de ander te voelen en erkennen. Focus op het herstel van de relatie, niet op winnen of gelijk hebben. Gebruik

- zinnen als: 'Ik begrijp dat je je zo voelt' in plaats van 'Jij hebt het verkeerd gedaan'.

3. Verbinding en loyaliteit

- Het besef dat je samen een geheel vormt, creëert diepgang en stabiliteit in de relatie.

Maar verbinding in relaties vraagt ook moed. Ubuntu betekent dat je jezelf openstelt en dat je de ander durft te zien zoals hij of zij werkelijk is, met alles wat goed en moeilijk is. Het betekent vergeven als het misgaat, geduld hebben bij fouten en waardering tonen bij kleine gebaren. Maar eerlijk is eerlijk: het lukt niet altijd. Soms komen egoïsme, stress of oude wonden naar boven. Soms vergeten we te luisteren, aanwezig te zijn en aandacht te geven. Het mooie aan Ubuntu is dat het geen perfectie vraagt. Het gaat om herhaaldelijke, bewuste keuzes voor verbinding: Ik zie jou, ik ben er voor jou. Bijvoorbeeld de koffie die je maakt voor iemand voordat hij of zij wakker wordt. Of een hand op een rug tijdens een verdrietig moment. Een simpel 'ik luister naar je', zegt al meer dan duizend woorden. Ubuntu is zien, voelen, aanwezig zijn, gewoon door er voor elkaar te zijn.

Kortom: Ubuntu herdefinieert hoe we vriendschappen en intimiteit beleven. Het stelt dat echte menselijkheid pas volledig tot uiting komt in de diepe verbinding met anderen. Het nodigt ons uit om relaties te zien als een ruimte van wederkerigheid, zorg en verbondenheid, waarin het welzijn van één persoon onlosmakelijk verbonden is met dat van de ander. Elkaar zien, steunen en erkennen.

Nelson Mandela vertelde vaak dat Ubuntu hem hielp te overleven tijdens zijn 27 jaar gevangenschap op Robbeneiland. Hij zei dat het geheim was dat de

THE ART OF TRUE CONNECTION

Better Together with Ubuntu

gevangenen elkaar steunden: ze deelden eten, verhalen en hoop. Ubuntu was daar geen filosofie, maar levensbelangrijk: 'Ik ben mens omdat mijn medegevangenen mij mens lieten blijven'.

"The beauty of Ubuntu is that it reminds us that our lives are interwoven, and our humanity depends on the humanity of others." – Trevor Noah

10 MANIEREN OM UBUNTU TE LEVEN IN RELATIES

Ubuntu in vriendschappen en intieme relaties betekent dat kennis, inzicht en menselijkheid zich verdiepen wanneer we elkaar steunen, luisteren en gezamenlijk reflecteren. In relatie met anderen en door gedeelde ervaringen ontwikkelt onze menselijkheid en wijsheid zich.

1. **Wees volledig aanwezig** – geef je volle aandacht zonder afleiding. Luister actief zonder oordeel en zonder direct advies.
2. **Vier successen samen** – ieder groot succes of klein geluuksmoment. Ondersteun elkaars doelen zonder competitie of afgunst. Ubuntu zegt: jouw vreugde is ook mijn vreugde.
3. **Ben er in moeilijke tijden** – bied steun in periodes van stress, verdriet of onzekerheid.
4. **Kleine gebaren, grote betekenis** – een kop thee, een knipoog, ...
5. **Vraag: 'Hoe gaat het écht met je?'** – ga voorbij aan het standaardantwoord van 'goed hoor'. Ubuntu nodigt uit tot oprechte interesse.
6. **Durf kwetsbaar te zijn** – kwetsbaarheid schept ruimte voor echtheid.
7. **Geef zonder iets terug te verwachten** – kleine gebaren van zorg en aandacht maken een groot verschil. Ubuntu floreert bij wederkerigheid.

8. **Reflecteer samen** – praat over wat jullie relatie verdiept en wat meer aandacht nodig heeft.

9. **Herinner de mooie momenten samen** – verhalen delen, versterkt de band en schept dankbaarheid.

10. **Kies iedere dag opnieuw voor verbinding** – Ubuntu vraagt niet om perfectie, maar om herhaaldelijk bewust kiezen: 'Ik zie jou, ik ben er voor jou'.

Bij Ubuntu gaat het dus om kleine, concrete handelingen die laten zien dat je verbonden bent met anderen en hun welzijn belangrijk vindt. Probeer het vandaag: stuur een onverwacht bericht naar een vriend, geef een compliment aan je partner, help iemand zonder dat erom gevraagd is of neem gewoon de tijd voor iemand. Het zijn deze momenten die verbinding creëren en liefde laten groeien.

"I am because we are, and since we are, therefore I am."

– John Mbiti

Mijn persoonlijke Ubuntu-moment: op een mooie zomerse dag gingen mijn gezin en ik op de fiets naar het strand. We waren nog geen 500 meter van huis of we bedachten dat geen van ons een portemonnee bij zich had. Terwijl we aan het overleggen waren, liep een man vanaf zijn oprit ons tegemoet en vroeg geïnteresseerd wat er aan de hand was. Nadat we het uitgelegd hadden, bood de man aan geld van hem te lenen. Terwijl we zijn aanbod beleefd afsloegen, voegde zijn vrouw zich bij ons en zei: 'Pieter, 25 euro is toch veel te weinig, ik haal wel even 50 euro'. Er was geen ontkomen aan en we maakten dankbaar van hun aanbod gebruik. Ons adres hoefden ze niet te weten, ze gingen ervan uit dat het wel goed zou komen. Uiteraard hebben we nog diezelfde avond het geld

THE ART OF TRUE CONNECTION

Better Together with Ubuntu

terug gebracht met een flesje wijn.

- *Je biedt alleen hulp als het jou uitkomt of als er iets voor jou tegenover staat.*

IN DE PRAKTIJK: UBUNTU VERSUS INDIVIDUALISME IN PERSOONLIJKE RELATIES

1. Communicatie

- **Ubuntu:** gesprekken zijn gericht op luisteren, begrijpen en verbinden. Het welzijn van de ander is net zo belangrijk als dat van jezelf.
 - *Je hoort iemand aan en vraagt door uit oprechte interesse.*
- **Individualisme:** gesprekken worden vaak gestuurd door eigenbelang, overtuigingen of prestaties. Er is minder aandacht voor de emoties of behoeften van de ander.
 - *Je luistert, maar bent vooral bezig met hoe het jou raakt of hoe je reageert.*

2. Conflicten

- **Ubuntu:** conflicten worden gezien als kansen om verbinding te verdiepen en wederzijds begrip te creëren.
 - *Je bespreekt een meningsverschil en zoekt samen naar een oplossing die beide partijen respecteert.*
- **Individualisme:** conflicten worden vaak vermeden of 'gewonnen'; de focus ligt op persoonlijk gelijk of eigen belangen.
- *Je verdedigt je standpunt en probeert de ander te overtuigen, ongeacht hoe hij of zij zich voelt.*

3. Ondersteuning en zorg

- **Ubuntu:** je voelt je verantwoordelijk voor elkaar; kleine gebaren van steun zijn vanzelfsprekend.
 - *Je merkt dat een vriend zich terugtrekt en vraagt hoe je kunt helpen, zonder dat daar iets tegenover hoeft te staan.*
- **Individualisme:** zorg en ondersteuning zijn keuze-gestuurd; iedereen moet vooral voor zichzelf zorgen.

4. Identiteit en zelfbeeld

- **Ubuntu:** wie je bent, wordt mede gevormd door relaties; verbondenheid met anderen versterkt je menselijkheid.
- **Individualisme:** je identiteit wordt grotendeels bepaald door eigen prestaties, onafhankelijkheid en autonomie; relaties zijn minder bepalend voor wie je bent.

Kort samengevat:

- **Individualisme:** stimuleert onafhankelijkheid, zelfontwikkeling en vrijheid.
- **Ubuntu:** stimuleert verbondenheid, empathie, samenwerking en collectief welzijn.

"A person is a person through other persons." - Desmond Tutu

JOUW UBUNTU-MOMENT

Hoe laat jij je inspireren door de wijsheid van Ubuntu? Sta even stil en stel jezelf de volgende vragen:

- Wat betekent 'ik besta omdat wij bestaan' voor jou in je dagelijks leven?
- Wanneer voelde je je echt verbonden met een ander mens en waarom?
- Welke rol speelt empathie of compassie in je relaties?
- Welke kleine daad van verbinding kun jij vandaag doen voor een vriend of geliefde?
- Wanneer voelde jij je het meest menselijk door de aanwezigheid van een ander?
- Wat zou er veranderen in je relaties als je elke

THE ART OF TRUE CONNECTION

Better Together with Ubuntu

ontmoeting met Ubuntu benaderd?

UBUNTU WORDS TO LIVE BY

- Verbondenheid
- Menselijkheid
- Compassie
- Samen
- Mededogen
- Solidariteit
- Gedeeld geluk
- Dankbaarheid
- Respect
- Wederkerigheid
- Vertrouwen
- Gemeenschap

UBUNTU IN GEWONE TAAL VOOR PUBERS EN JONGVOLWASSENEN

Ubuntu is een filosofie uit Afrika die zegt dat wie je bent, verbonden is met de mensen om je heen: *'Ik ben omdat wij zijn'*. Je identiteit en geluk groeien door hoe je met anderen omgaat en ze behandelt.

Korte uitleg voor pubers:

- Je bent pas echt jezelf als je anderen ziet, respecteert en helpt.
- Samen doen we dingen beter; we zorgen voor elkaar en vieren samen successen.
- Het gaat niet alleen om wat jij wilt, maar ook om hoe je bijdraagt aan het geluk van anderen.

Voorbeelden:

- Luisteren naar een vriend die een moeilijke dag heeft in plaats van er niet over praten of meteen advies geven.
- Een teamgenoot aanmoedigen, ook als je zelf wilt of beter speelt.

- Samen een probleem oplossen in plaats van ieder voor zich denken.

Waarom belangrijk?

- Met Ubuntu bouw je aan betere vriendschappen en maak je de kans op conflicten kleiner.
- Het laat zien dat kleine gebaren van aandacht een groot verschil maken.
- Samenwerking maakt je sterker.

Korte uitleg voor jongvolwassenen:

- Je bent pas volledig jezelf als je er voor anderen bent en anderen jou zien.
- Samenwerking, empathie en wederkerigheid zijn net zo belangrijk als persoonlijke doelen.
- Het gaat niet alleen om je eigen succes, maar ook om hoe je bijdraagt aan het welzijn van je gemeenschap, vrienden of collega's.

Voorbeelden:

- Een studiegenoot helpen met een project, ook als je zelf deadlines hebt.
- Echt luisteren naar een vriend(in) die door een moeilijke periode gaat, ook al weet je niet goed hoe je erop moet reageren.
- Op je werk of sport complimenten geven aan je collega's / teamgenoten, zodat jullie als team beter presteren.
- Samen verantwoordelijkheid nemen bij groepsprojecten of in sportteams.

Waarom belangrijk?

- Ubuntu helpt om betere relaties op te bouwen, zowel persoonlijk als professioneel.
- Het maakt samenwerking effectiever en vermindert conflicten, omdat je actief rekening met elkaar houdt.
- Met Ubuntu kun je persoonlijke groei combineren met een gemeenschapsgevoel.

THE ART OF TRUE CONNECTION

Better Together with Ubuntu

"In Africa there is a concept known as Ubuntu – the profound sense that we are human only through the humanity of others." – Nelson Mandela

UBUNTU IN VOGELVLUCHT

Bij Ubuntu ligt de nadruk niet op het individu, maar op de gemeenschap. Het individualisme benadrukt onafhankelijkheid en Ubuntu onderlinge verbondenheid. Samen laten ze zien hoe verschillend over mens-zijn kan worden gedacht: vanuit het hoofd of vanuit het hart. Ik besta door mijn bewustzijn, mijn keuzes, mijn rede *versus* jouw identiteit en welzijn staan niet los van de ander.

Het centrale principe van Ubuntu 'Ik ben omdat wij zijn', benadrukt dat je alleen tot bloei komt in relatie tot de ander. De focus ligt op verbondenheid, mededogen en wederkerigheid. Ubuntu is geen abstract concept, maar een dagelijkse praktijk. In het delen en door kleine gebaren ontdekken we wat het betekent om echt mens te zijn.

Ubuntu leeft in de harten van gewone mensen in Zuidelijk Afrika. Maar ook wereldwijd omarmen leiders, grote denkers en organisaties dit principe van verbondenheid en wederkerigheid.

In relaties betekent Ubuntu dat jouw welzijn, geluk en groei verbonden zijn met die van de mensen om je heen. Ubuntu floreert alleen wanneer egoïsme, wrok en stress niet de overhand krijgen. Het vraagt bewuste aandacht, empathie en open communicatie.

Ubuntu in vriendschappen betekent dat een echte band gebaseerd is op aanwezigheid, empathie en wederzijdse zorg. Het nodigt uit actief te luisteren, om

de ander te zien en te erkennen zoals hij of zij is, en om succes, vreugde en verdriet te delen. Het principe herinnert ons eraan dat ons geluk en onze ontwikkeling intrinsiek verbonden is met dat van de ander.

In intieme relaties krijgt Ubuntu een nog diepere betekenis. Partners worden uitgenodigd elkaar te zien als gelijkwaardig, elkaars kwetsbaarheden te respecteren en samen te groeien. Conflicten worden benaderd vanuit begrip, mededogen en verzoening in plaats van ego of macht. Het besef dat beiden een geheel vormen, versterkt loyaliteit, intimiteit en wederzijds vertrouwen.

In een relatie die Ubuntu omarmt, is liefde geen individueel bezit, maar een dynamisch proces van wederkerige steun, wederzijds begrip en gedeelde groei. Door Ubuntu te integreren in ons persoonlijk leven kunnen vriendschappen en liefdesrelaties niet alleen duurzamer en betekenisvoller worden, maar ook een bron van diep menselijk geluk en vervulling zijn.

Ubuntu kernachtig samengevat:

- **In relatie met anderen** – je identiteit ontstaat in relatie tot anderen. Je bent niet volledig ik zonder de jij en wij.
- **Compassie en solidariteit** – menselijkheid betekent elkaar zien, helpen en waarderen.
- **Gemeenschapszin** – het welzijn van de gemeenschap en het individu zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

De boodschap van Ubuntu is eenvoudig, maar diepgaand: **'MENS ZIJN, DOE JE SAMEN!'**

"My humanity is bound up in yours, for we can only be human together." – Desmond Tutu

THE ART OF TRUE CONNECTION

*The Ubuntu Way: 6 Lessons to
Live a More Connected Life*



Iemand is iemand door andere mensen' of 'Ik ben alleen maar, omdat jij bent'. Dat is de kern van Ubuntu. Alles wat we leren en ervaren, komt voort uit onze relaties met anderen. Mensen maken je tot wie je bent.

De essentie van Ubuntu is volgens Desmond Tutu: 'Mijn menselijkheid is diepgaand en onlosmakelijk verbonden met die van jou'. Dit artikel is gebaseerd op het boek 'De lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van aartsbisschop en Nobelprijswinnaar Desmond Tutu. Mungi Ngomane legt in dit boek de Ubuntu-filosofie uit aan de hand van 14 lessen met bijpassende voorbeelden. Het boek benadrukt hoe Ubuntu kan bijdragen aan een gelukkig, respectvol en verbonden leven.

Door een aantal van deze lessen met je te delen, daag ik je uit om na te denken over of je te laten inspireren door de boodschap van Ubuntu.

"A person is a person through other persons." - Desmond Tutu

WAT IS UBUNTU?

Ubuntu is meer dan gedrag, het is een manier van leven. Het woord Ubuntu is afkomstig uit de Zuid-Afrikaanse filosofie en omvat idealen over hoe samen een goed leven te leiden. Bij Ubuntu staat het leven in het teken van moed, compassie en een band hebben met anderen:

- In het contact met anderen het menselijke zien.
- Aandachtig luisteren naar anderen zodat er een diepe band ontstaat.
- Onszelf en anderen met het respect behandelen dat wij en zij verdienen. Ubuntu erkent de waarde van ieder mens, dus ook die van jezelf.

Ubuntu wijst het idee af dat een mens geheel op eigen kracht ergens komt. We zijn allemaal met elkaar verbonden. Je bent slechts wie je bent, dankzij andere mensen. Jouw identiteit wordt gevormd door je relaties met anderen. Iedere interactie heeft je gebracht tot waar je nu bent. Denk na over wie je heeft gemaakt tot de persoon die je nu bent. Familie en vrienden zullen een grote rol spelen. Maar ook schijnbaar betekenisloze interacties kunnen het verschil maken met hoe jij jouw dag beleeft.

Het tegenovergestelde van Ubuntu is hebzucht, egoïsme en sterk individualisme. De rijkdom van relaties ligt in wederkerigheid en zorgzaamheid. Ubuntu herinnert ons eraan dat het welzijn van de ander direct verbonden is met ons eigen welzijn. In liefde en vriendschap groei je samen. Maar verbinding betekent niet dat we onze eigen grenzen opgeven. Ubuntu leert ons dat echte nabijheid ontstaat wanneer we onszelf én de ander volledig erkennen. We respecteren onze eigen ruimte en die van de ander, zodat er een veilige, diepe relatie kan ontstaan.

VOORDELEN VAN UBUNTU

- **Sterke sociale banden**
 - Menselijkheid groeit door verbondenheid. Relaties bieden emotionele steun en veiligheid.
- **Wederkerigheid en samenwerking**
 - Geven en ontvangen bevorderen vertrouwen en gemeenschap.
 - Samenwerking leidt tot collectieve oplossingen die individuele kracht overstijgen.

THE ART OF TRUE CONNECTION

The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life

- **Gezamenlijk welzijn**
 - Geluk, succes en identiteit staan niet los van anderen.
- **Emotionele veerkracht door gemeenschap**
 - In moeilijke tijden kunnen mensen op elkaar rekenen, waardoor stress en isolement verminderd wordt.
- **Levenswijsheid en gedeelde kennis**
 - Ervaring, waarden en tradities worden doorgegeven binnen gemeenschappen, waardoor collectieve wijsheid toeneemt.

“A person is a person through others; when you harm someone, you harm yourself.” - Ubuntu proverb

LES 1 – ZIE JEZELF IN ANDEREN

Iedere ontmoeting is een spiegel: in de ander herken je ook iets van jezelf

‘Sawubona!’ Een Zuid-Afrikaanse groet, die ‘Ik zie je!’ betekent.

Wanneer je anderen met begrip en empathie benadert, zie je niet alleen verschillen, maar ook jezelf in hen terug. Als je in staat bent, jezelf in anderen te zien, voel je je meer verbonden met anderen.

Je kunt jezelf herkennen in iedereen om je heen door te achterhalen wat je met elkaar gemeen hebt. Jezelf in anderen zien, is een sterke drijfveer om het goede te doen. Dit besef bevordert medemenselijkheid, respect en verbinding. Het leven draait om geven en nemen. Wat heb jij gedaan om iemand een goed gevoel te geven? Grote kans dat je daarna een goed gevoel over jezelf had.

Hoe kun je jezelf in anderen zien? We hebben allemaal haast, te weinig tijd of zijn makkelijk afgeleid, maar stimuleer jezelf om bewust contact te maken met mensen die je niet kent. Oordelen doen we continu, bewust of onbewust. Het beperkt echter ons vermogen tot medeleven en versterkt ons isolement. Ubuntu leert ons dat oordelen ons niet gelukkig maakt. Het gaat er om dat je naar de wereld kunt kijken met een gevoel van dankbaarheid. Dankbaar voor waar je nu bent, omdat Ubuntu je leert dat je genoeg bent.

Oefening: *probeer empathie voor iemand te voelen met wie je het niet eens bent. Zoek een punt van overeenkomst of gedeelde menselijkheid. Kijk en luister met aandacht en verplaats je in de ander.*

LES 2 – SAMEN STAAN WE STERK

De kracht van gemeenschap en samenwerking

‘Als je snel wilt gaan, reis alleen. Als je ver wilt gaan, reis dan samen.’ - Afrikaans gezegde

De uitspraak: ‘Samen staan we sterk’ stimuleert mensen om te streven naar eenheid. Onze grootste kracht ligt in samenwerking.

Door de digitale revolutie is de noodzaak tot menselijk contact afgenomen. Via social media lijkt het alsof we meer contact hebben dan ooit tevoren. Het lijkt alsof we verbonden zijn met elkaar. Toch voelen veel mensen zich tegenwoordig weinig verbonden met anderen, waardoor gevoelens van eenzaamheid zijn toegenomen. Van nature is de mens een sociaal wezen. We streven naar respect en bewondering van de mensen om ons heen. Sociale

THE ART OF TRUE CONNECTION

The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life

interactie is van levensbelang. Het is waardevol om met elkaar verbonden te zijn. Samenwerken geeft macht en mensen kracht. Wanneer we onze talenten bundelen, kunnen we uitdagingen overwinnen die we individueel mogelijk niet aankunnen. Verbondenheid maakt de mens veerkrachtig.

Oefening: oefen in het vragen en aannemen van steun. Dat is ook een teken van kracht.

DE BETEKENIS VAN UBUNTU IN DE DIEPSTE ZIN

Amy Biehl (1967-1993) was een jonge, blanke Amerikaanse vrouw en net afgestudeerd aan Stanford. In 1993 ging ze naar Zuid-Afrika om te helpen met de overgang van apartheid naar democratie. Als activist en onderzoeker was ze vastbesloten om bij te dragen aan een vreedzame, rechtvaardige samenleving gebaseerd op gelijkheid. Op een dag in augustus 1993, kort voor de eerste democratische verkiezingen, reed Amy door een township in Kaapstad. Daar werd haar auto omsingeld door een menigte jongeren die in opstand waren tegen het apartheidsregime. Amy werd uit haar auto gesleurd, neergestoken en gestenigd door de menigte. Vier zwarte mannen werden veroordeeld voor haar dood en kregen gevangenisstraf.

Voor veel mensen is het ondenkbaar dat een ouder de moord op zijn of haar kind vergeeft. Maar Amy's ouders, Peter en Linda Biehl, reageerden niet met wraak of haat. In plaats daarvan toonden ze vergeving, compassie en begrip.

- Ze reisden naar Zuid-Afrika om de context van de moord te begrijpen. Amy stond symbool voor de witte onderdrukker. Zwarte mensen waren al zo lang als tweederangsburger behandeld dat ze de menselijkheid van witten niet meer erkenden, net zoals ze zelf niet als mensen werden gezien.

- Toen de vier mannen, die verantwoordelijk waren voor Amy's dood, zich bij de Waarheids- en Verzoeningscommissie meldden, steunden haar ouders het amnestierecht.
- Later namen Peter en Linda zelfs twee daders in dienst bij de Amy Biehl Foundation, een organisatie die ze hadden opgericht ter nagedachtenis aan hun dochter om kansarme jongeren te ondersteunen via onderwijs, kunst en sport.

De houding van de ouders van Amy raakt de essentie van Ubuntu. Ze transformeerden tragedie in verbinding: ze kozen verzoening boven wraak en menselijkheid boven oordeel.

LES 3 – VERPLAATS JE IN EEN ANDER

Empathie en het begrijpen van andermans perspectief

'Je kunt iemand pas echt begrijpen als je bereid bent de wereld te zien door zijn ogen, te voelen wat hij voelt en je even in zijn huid te verplaatsen.'

Echte menselijkheid ontstaat wanneer je jezelf in anderen kunt verplaatsen. Dat gaat verder dan medelijden: het is begrijpen wat een ander voelt en beleeft en daarop reageren met aandacht en respect. Door het tonen van empathie kun je conflicten voorkomen en relaties verdiepen.

Hoe vaak hoor jij iemand aan en denkt het dan beter te weten? Het zelfingenomen stemmetje in ons hoofd dat een oordeel velt in plaats van vragen stelt. Maar alleen door vragen te stellen, komen we erachter wat de ander denkt of voelt. Ubuntu moedigt ons aan om

THE ART OF TRUE CONNECTION

The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life

in plaats van te oordelen, compassie en begrip te tonen. Zelfs al ben je het met de ander oneens, probeer het dan toch vanuit het standpunt van de ander te zien. Probeer je in te leven in de ander in plaats van snel te oordelen. Als je gekwetst wordt of iemand doet iets wat in jouw nadeel is, neem de tijd en stel vragen. Het is goed om je te realiseren dat iedereen worstelt met moeilijke dingen in zijn of haar leven waar jij of ik niets van weten.

Praten met mensen die een andere mening hebben dan jij is niet makkelijk. En als je enorm gekwetst bent, is het nog moeilijker om dingen te zien vanuit een ander perspectief. Toch de dialoog aangaan en bewust kiezen om je in de ander te verplaatsen, is Ubuntu. 'Vier plus acht is twaalf, maar dat is zes plus zes ook', de kracht van de universele waarheid in het nastreven van harmonie. Omdat iemands perspectief anders is dan dat van jou betekent niet dat dat van de ander verkeerd is. Compassie, begrip en inlevingsvermogen in de ander bieden ruimte voor persoonlijke groei en verbinding. Wrok zorgt voor innerlijke onrust.

Stel: je probeert een conflict met een ander bij te leggen, probeer dan in je eigen woorden te zeggen wat de ander bedoelt. Vaak zit je zo vast in je eigen verhaal dat je over het hoofd ziet wat de ander probeert duidelijk te maken. Ubuntu verkiest bescheidenheid boven ego.

Oefening: *de volgende keer dat je met iemand botst, luister bewust langer voordat je reageert. Vat samen wat je denkt dat de ander bedoelt.*

LES 4 - ZIE HET GOEDE IN IEDEREEN **Zoek en waardeer het positieve in anderen**

'Ik geloof dat iedereen een heilige is totdat het tegendeel is bewezen.' – Aartsbisschop Desmond Tutu

Ubuntu moedigt ons aan om te focussen op de positieve eigenschappen van anderen in plaats van te oordelen over fouten of tekortkomingen. Dit versterkt vertrouwen en samenwerking en helpt een positieve omgeving te creëren. Door het goede te zien en te benoemen, inspireer je de ander om het beste van zichzelf te geven.

Als we de kranten lezen, zien we tot welke gruweldaden onze medemens in staat is. Onze gedachten worden in beslag genomen door oorlog, armoede, honger, crisis, etc. Toch gebeuren er dagelijks meer goede dan verschrikkelijke dingen. Dingen waarin menselijkheid getoond wordt vanuit onbaatzuchtigheid of liefde. Het is de kunst om ondanks verschrikkelijke ervaringen toch de goedheid in anderen te blijven zien, door op te zoek gaan naar raakvlakken in menselijkheid. Met karakter, kracht en vastberadenheid kunnen we het goede in iemand die we niet kennen of van wie we denken niet het beste met ons voor te hebben, zien. Door contact te maken met anderen en te ontdekken wat je met elkaar gemeen hebt, kun je nieuwe relaties ontwikkelen en verdeeldheid overwinnen.

"When you choose to see the good in others, you eventually find the good in yourself." – Anonymous

THE ART OF TRUE CONNECTION

The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life

Het is belangrijk om eerst het goede in jezelf te zien. Als je jezelf constant bekritiseert, is de kans groot dat je een ander precies zo behandelt. Door een ander te bekritisieren, veroordeel je onbewust jezelf. Vraag jezelf bij vooroordelen af wat dat zegt over jou? Stel gerichte vragen en benader je relaties met compassie. Met reageren vanuit woede roep je een defensieve houding bij de ander op.

Onze hersenen hebben van nature de neiging om zich te richten op negatieve dingen. Dat komt vooral tot uiting bij vooroordelen. Door vooroordelen bewust in twijfel te trekken, kunnen we ze verminderen. Als je kritiek op anderen levert en hen veroordeelt, kwets je jezelf. Het werkt als een boemerang: als je er in het dagelijks leven voor kiest om het goede óf het slechte in iemand te zien, komt dat weer bij je terug. Als je een ander liefdevol benadert en ervan uitgaat dat je dat ook terug krijgt, is de kans groter dat je dat ook zo ervaart. Voel je niet bedreigd door het goede in anderen. Moedig mensen aan het beste van zichzelf te laten zien. Op die manier haal je het beste in een ander naar boven.

Oefening: *kijk vandaag om je heen en besluit om bij elke persoon die je tegenkomt het goede in hem of haar te zien.*

UBUNTU IN GEVANGENSCHAP

Tijdens zijn gevangenschap van 27 jaar op Robbeneiland koos de Zuid-Afrikaanse Nelson Mandela ervoor zijn cipiers niet als vijanden te zien, maar als mensen. Mandela leerde hun namen, sprak hun taal en toonde respect, zelfs toen zij hem onrecht aandeden. Een ervan, Christo Brand, was slechts 18 jaar en een voorstander van apartheid. Doordat

Mandela de cipier met respect behandelde, nam Brand's respect voor Mandela toe. Mandela zag de cipier als een man die een baan nodig had. Hij ontdekte wat ze met elkaar gemeen hadden. Er ontstond een ontluikende vriendschap die tegen de tijd dat Mandela werd vrijgelaten was veranderd in een onwaarschijnlijke band. Brand had zijn mening over ras en apartheid volledig herzien. Na zijn vrijlating nodigde Mandela sommige van deze voormalige bewakers uit op zijn inauguratie als president.

'As I walked out the door toward the gate that would lead to my freedom, I knew if I didn't leave my bitterness and hatred behind, I'd still be in prison'.

Menselijkheid en vergeving zijn krachtiger dan wraak.

LES 5 – GA OP ZOEK NAAR MANIEREN OM CONTACT TE MAKEN

Verbinding begint bij moed

'Mijn menselijkheid is verbonden met de jouwe, want we kunnen alleen samen mens zijn.' – Desmond Tutu

Contact ontstaat niet vanzelf, het is een essentiële daad. Het vraagt om openheid, aandacht en initiatief. Hoe meer verbonden je je voelt, hoe gelukkiger je bent.

We voelen ons allemaal weleens eenzaam, verdrietig of lusteloos. Ubuntu adviseert om je niet te verstoppen, maar om in moeilijke tijden contact te zoeken met anderen. Durf uit je comfortzone te treden. Echt contact ontstaat als je je kwetsbaar durft op te stellen. Als we ons mens willen voelen, moeten we ons met elkaar verbonden voelen. Door contact te

THE ART OF TRUE CONNECTION

The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life

maken met onze medemensen hebben we het gevoel deel uit te maken van iets wat groter is dan onszelf. Er zijn verschillende manieren om contact te maken:

- Het is bewezen dat muziek en zingen in een koor ervoor zorgen dat je je op een dieper niveau verbonden voelt met anderen.
- Sport werkt verbindend. Door bijvoorbeeld fan of lid te worden van een voetbalclub, ga je onderdeel uitmaken van een groep, waardoor je een gevoel krijgt dat je erbij hoort.
- Via kunst kun je een andere gemoedstoestand bereiken.
- Boeken helpen je om anderen en je eigen leven te begrijpen.
- De natuur is een sterke kracht doordat het je zintuigen prikkelt. In de natuur zijn, geeft energie en zorgt ervoor dat je je positiever voelt.
- Tuinieren zorgt voor lichaamsbeweging en geeft je de mogelijkheid om creatief bezig te zijn. Zonlicht en natuurlijk daglicht helpen je om je psychisch gezonder te voelen.

Oefening: kies bewust een ontmoeting waarbij je echt contact maakt. Zoek oogcontact, glimlach, stel een oprechte vraag of geef een welgemeend compliment en luister met aandacht.

LES 6 – LEER TE LUISTEREN OPDAT JE KUNT HOREN
Versterk je relaties door actief te luisteren, zodat de ander zich gehoord voelt

‘Veel stilte maakt een hoop herrie.’ – Afrikaans gezegde

Goede communicatie legt de basis voor stevige contacten. We willen allemaal gezien en gehoord

worden. Als we luisteren om te begrijpen in plaats van te reageren, verdiepen we onze relaties en vergroten we onze wijsheid.

Er is een verschil tussen passief en actief luisteren. Hoe vaak doe jij bewust moeite om echt naar een antwoord te luisteren? Vaak als we afgeleid zijn, luisteren we passief. We horen wat we willen horen. Omdat we de wereld zien zoals wij zijn, luisteren we ook zoals wij zijn. In ons hoofd zijn we vaak al bezig met het formuleren van ons antwoord.

Bij actief luisteren, geef je je volledige aandacht aan de persoon met wie je praat. Als we een band met iemand hebben of empathie voelen, zullen we de ander eerder begrijpen.

“I learned to have the patience to listen when people put forward their views, even if I think those views are wrong. You can’t reach a just decision in a dispute unless you listen to both sides.” – Nelson Mandela

Volgens de boeddhistische monnik en vredesactivist Thích Nhất Hanh is boosheid een natuurlijke emotie die we niet hoeven te onderdrukken. Herken en begrijp de boosheid eerst voor jezelf. Als we boos reageren, heeft dat veelal een destructief effect. Als we aandachtig luisteren, vragen stellen en compassie kunnen opbrengen, kunnen we constructief handelen.

Door de tijd te nemen en te luisteren, ontwikkel je empathie en voel je je meer verbonden met een ander. Wanneer een ander zich gehoord en gezien voelt, lever je een bijdrage aan het wegnemen van

THE ART OF TRUE CONNECTION

The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life

een deel van het verdriet. Het praten over een moeilijk onderwerp voelt kwetsbaar en soms ook onveilig om te delen. Je kunt het verschil maken door echt naar de ander te luisteren. Het gaat om tijd en aandacht geven aan anderen, hun het gevoel geven dat ze worden gehoord en weten dat ze belangrijk zijn.

Luisteren is meer dan horen. Het is een erkenning van het bestaan van de ander. Hoe zorg je ervoor dat je dieper kunt luisteren?

- Luister onbevooroordeeld
- Stel je bescheiden op
- Laat zien dat je om de ander geeft
- Wees geduldig
- Stel open vragen
- Herhaal wat er is gezegd
- Heb de moed om mensen de kunst van het luisteren bij te brengen

Start vandaag nog met actief luisteren. Je leert meer, voelt meer compassie, oordeelt minder snel en je groeit als mens als je echt hoort wat er wordt gezegd.

Oefening: kies een 'luisterdag'. Stel meer vragen dan je antwoorden geeft en ontdek hoeveel dieper gesprekken worden als je echt hoort wat de ander zegt.

"Ubuntu is the essence of being human. You can't exist as a human being in isolation. It speaks about our interconnectedness." - Desmond Tutu

UBUNTU IN ACTIE

- Een conflict oplossen door echt te luisteren en het perspectief van de ander te erkennen.

- Een vriendschap verdiepen door gedeelde verantwoordelijkheid en aandacht.
- Als ouder naar je kind luisteren zonder oordeel.
- Een vriend aandacht schenken zonder iets terug te verwachten.
- Als collega samenwerking zien als wederzijdse versterking in plaats van concurrentie.

Hoe zou jouw dag eruit zien of wat zou er in jouw relaties veranderen als je elke ontmoeting met Ubuntu benadert?

"Whatever affects one directly, affects all indirectly." -

Martin Luther King Jr.

BOOST JOUW UBUNTU

- Net als het leven, zijn mensen complex. Het gaat erom een balans te vinden door je authenticiteit te behouden én bewust verbinding te zoeken, zodat je zowel jezelf ontwikkelt als je relaties voedt.
- Met kleine gebaren kun je Ubuntu al toepassen, zoals een vriendelijk woord of een glimlach. Glimlachen heeft een krachtige impact en zoekt het goede in mensen. Het straalt de boodschap uit dat je benaderbaar en vriendelijk bent, en dat je contact wilt maken.
- Probeer Ubuntu zo goed mogelijk dagelijks toe te passen. Het gaat om bewust handelen vanuit respect, compassie en verbinding. Elke dag is een nieuwe dag en een nieuw begin.

Extra inspiratie

- **Boek:** [Mungi Ngomane - De Lessen van Ubuntu](#)
- **Blogpost op anousch.nl:** [Better Together with Ubuntu](#)
- **Blogpost op anousch.nl:** [Ubuntu in Action: Connection Starts with You](#)

THE ART OF TRUE CONNECTION

Ubuntu in Action: Connection

Starts with You

Bij Ubuntu ligt de nadruk op bewustzijn, empathie, vergeving en een gezamenlijke focus op verbinding, wederkerigheid en respect. Als er sprake is van egoïsme, slechte communicatie, onverwerkte emoties, gebrek aan

empathie en stress wordt Ubuntu geblokkeerd. Ubuntu bij anderen stimuleren, doe je door het voor te leven, te verbinden en een cultuur van mededogen en samenwerking te creëren.

Begin met een gebaar van vriendelijkheid of een bewust moment van verbondenheid per dag. Wissel af tussen kleine acties en diepere reflectie voor een goede balans tussen luchtig en serieus.

“Being community means that we are called to be present for one another, to bear each other’s burdens and share each other’s joys.” – Henri Nouwen

1. Oefen empathie en luister actief

- Geef mensen je volle aandacht en luister echt naar anderen zonder te onderbreken of oordelen.
- Vraag door naar de gevoelens en ervaringen van de ander.
- Probeer je in te leven in hun gevoelens en situatie. Laat merken dat hun gevoelens en ervaringen belangrijk zijn.
 - *Luister vandaag minstens 10 minuten naar iemand zonder te onderbreken.*
 - *Focus op de woorden, toon begrip en herhaal soms kort wat je hebt gehoord om te bevestigen.*

2. Vergeef en laat los

- Conflicten zijn onvermijdelijk: werk aan vergeving en begrip.
- Laat boosheid en wrok los.
- Kleine vergevingsacties kunnen relaties herstellen en innerlijke rust brengen.
 - *Zie conflicten als kansen om verbinding te verdiepen en wederzijds begrip te creëren.*
 - *Kies iets of iemand waar je boosheid over voelt en laat dit los. Schrijf het van je af in een brief die je niet hoeft te versturen of bespreek het rustig zonder verwijten.*
 - *Moedig vergeving en begrip aan: bespreek conflicten open en veilig en gebruik reflectieve vragen.*

3. Wees bewust van verbondenheid

- Herinner jezelf eraan dat jouw keuzes anderen beïnvloeden. Neem met elkaar de verantwoordelijkheid door beslissingen te bespreken. Zorg voor eerlijkheid en transparantie.
- Erken dat jouw acties impact hebben op de ander en de relatie.
- Denk bij beslissingen na over hoe ze het welzijn van de gemeenschap beïnvloeden.
 - *Merk op hoe je vandaag verbonden was met anderen.*

4. Deel tijd, kennis en middelen

- Wees attent op de behoeften van de ander: emotioneel, praktisch of sociaal.
- Kleine gebaren, zoals hulp aanbieden, iets delen of anderen ondersteunen versterken het gemeenschapsgevoel.

THE ART OF TRUE CONNECTION

Ubuntu in Action: Connection

Starts with You

- *Bied een luisterend oor aan iemand zonder dat het wordt gevraagd.*
- *Bied hulp, kennis of middelen aan anderen zonder dat ze erom vragen.*

5. **Respecteer en waardeer jezelf en anderen**

- Ubuntu betekent niet dat je jezelf moet wegcijferen. Erken de persoonlijke grenzen van jezelf en de ander en werk vanuit wederzijds respect.
- Waardering tonen voor anderen, hun meningen en hun bijdrage.
- Bedank, complimenteer of erken inspanningen. Erkenning versterkt zelfvertrouwen.
 - *Erken iemands inzet of positieve eigenschappen. Persoonlijk, bijvoorbeeld via een berichtje of kaartje.*

6. **Creëer gezamenlijke ervaringen**

- Organiseer activiteiten die samenwerking en verbondenheid bevorderen.
- Samen ervaringen opdoen, versterkt relaties en begrip.
 - *Organiseer een kleine gezamenlijke activiteit. Focus op samenwerken en gedeeld succes, niet op winnen of status.*

7. **Reflecteer regelmatig**

- Sta stil bij je eigen gedrag: leef je echt volgens Ubuntu-principes?
- Wekelijks reflecteren helpt je bewust te blijven van je impact op anderen.
- Bespreek wat goed gaat en wat beter kan in jouw (intieme) relaties. Gebruik reflectie als een manier om verbondenheid en begrip te verdiepen.

- *Observeer regelmatig en bewust je gevoelens en relaties.*

8. **Leer van rolmodellen**

- Laat je inspireren door verhalen over vergeving, mededogen en gemeenschap.
 - *Bedank drie mensen voor hun bijdrage aan jouw leven.*

9. **Wees zelf een rolmodel**

- Mensen leren door voorbeeldgedrag, niet alleen door woorden.
 - *Laat in je dagelijkse acties mededogen, respect en verbondenheid zien.*
 - *Deel persoonlijke voorbeelden van samenwerking, vergeving en verbondenheid.*

10. **Creëer een ondersteunende omgeving**

- Zorg voor een sfeer waarin iedereen zich veilig voelt om zich uit te spreken, bij te dragen en fouten te maken.
- Ubuntu floreert in een omgeving van vertrouwen, respect en wederkerigheid.
 - *Stimuleer reflectie en empathie. Help mensen conflicten op een constructieve manier oplossen.*

"Sometimes our light goes out, but is blown again into instant flame by an encounter with another human

being." – Albert Schweitzer

THE ART OF TRUE CONNECTION

In the Spirit of Ubuntu

Reflecteer op Ubuntu en druk je eigen ervaringen, verbeeldingen en emoties uit in woorden. Laat de woorden ontstaan uit je ervaringen van samenzijn, empathie en gemeenschap.

Schrijf over momenten waarop jij de kracht van verbinding voelde of juist het gemis ervan.

Schrijf eerlijk en authentiek en maak je geen zorgen over perfectie.

“The Ubuntu rejects the idea of a person who can make themselves, because we are all interconnected.” – Mungi

Ngomane

• Opdracht 1 – Persoonlijk verhaal

◦ Schrijf een kort verhaal over een moment waarin verbondenheid, vergeving en mededogen een belangrijke rol speelde in jouw leven.

- *Wie was erbij?*
- *Wat gebeurde er?*
- *Hoe voelde jij je en hoe reageerden anderen?*
- *Wat leerde je over mens-zijn door deze ervaring?*

• Opdracht 2 – Fantasie / verbeelding

◦ Stel je een wereld voor waarin iedereen dagelijks Ubuntu toepast. Schrijf een korte scène.

- *Mensen helpen elkaar zonder iets terug te verwachten.*
- *Conflicten worden opgelost door empathie en begrip.*

- *Samenwerking en compassie staan centraal.*
- *Hoe voelt het om in deze wereld te leven?*

• Opdracht 3 – Brief of dialoog

- Schrijf een brief aan een vriend, familielid of collega waarin je uitlegt wat Ubuntu voor jou betekent en hoe jij dit in je leven probeert toe te passen.
- Of schrijf een dialoog tussen twee personen die ontdekken hoe hun verbondenheid hun leven verandert.

• Opdracht 4 – Poëzie

- Schrijf een kort gedicht over verbondenheid, mededogen of samen verantwoordelijkheid nemen.

Of laat je met deze story prompts inspireren om een verhaal te schrijven:

1. De onverwachte hulp

- Hoe beïnvloedde dat jouw dag of leven?

2. Een gebaar van vriendelijkheid

- Hoe heb jij onlangs iemand blij gemaakt?

3. Vergeven en loslaten

- In welke situatie heb je iemand vergeven en wat deed dat met jou en de ander?

4. Samen iets bereiken

- Beschrijf een moment waarop samenwerken belangrijker was dan winnen. Wat heb je daarvan geleerd?

5. Een luisterend oor

- Beschrijf een moment waarop iemand echt naar je luisterde of jij met volle aandacht luisterde. Hoe voelde dat?

THE ART OF TRUE CONNECTION

In the Spirit of Ubuntu

6. Ubuntu in een moeilijke situatie

- Hoe maakte mededogen of verbondenheid een moeilijke situatie draaglijker of makkelijker?

7. Dankbaarheid delen

- Schrijf een brief of verhaal waarin je iemand bedankt voor hun steun, klein of groot, en beschrijf het effect ervan.

8. Een nieuwe vriendschap

- Schrijf over een nieuwe vriendschap of samenwerking.

9. De kracht van samen

- Beschrijf een situatie waarin je samen sterker was dan alleen. Wat heb je daarvan geleerd?

"It's about really focusing on your value and worth. If you believe in that, then you would be sharing that with others and treating them that way." - Mungi Ngomane

THE ART OF TRUE CONNECTION

From Self-Reflection to Connection -

Lessons from Martin Buber

De mens wordt pas werkelijk mens in ontmoeting met de ander. De transformerende kracht van authentieke ontmoeting, volgens de filosoof Martin Buber.

In zijn belangrijkste werk *Ich und Du* onderscheidt Buber twee fundamentele manieren van relatie: Ik-Het en Ik-Jij. De mens leeft pas echt wanneer hij de ander ontmoet, niet als object, maar als Jij. Een ontmoeting die gebaseerd is op een Ik-Jij relatie wordt gekenmerkt door respect, dialoog en wederzijdse erkenning.

In Bubers tijdloze essay *De weg van de mens* staat de vraag centraal: 'Wat is de weg die de mens moet gaan om authentiek mens te zijn?' Buber laat ons de weg van de mens zien die bewust in het leven wil staan.

Ontdek in Bubers filosofie hoe menselijke relaties werken. En krijg praktische handvatten om elke ontmoeting, zelfreflectie en keuze te transformeren tot een kans om authentiek te leven en echte verbinding te ervaren.

"All journeys have secret destinations of which the traveler is unaware." - Martin Buber

MARTIN BUBER: MENSLIJKHEID IN ONTMOETING

Martin Buber (1878-1965) was een Oostenrijkse filosoof. Hij is vooral bekend van zijn existentialistische en dialogische filosofie met sterke invloeden uit de joodse mystiek.

In 1923 publiceerde Buber zijn beroemdste werk: *Ich und Du* (Ik en Jij), waarin hij een diepgaande analyse biedt van menselijke relaties en de aard van het bestaan. Het wordt gezien als een van de belangrijkste filosofische werken uit de 20e-eeuw. Buber stelt dat

onze manier van zijn in de wereld fundamenteel bepaald wordt door de manier waarop we relaties aangaan. We staan niet in de wereld als losse individuen, maar als wezens die pas mensen worden in ontmoeting.

Volgens Buber krijgt iedereen de vraag: 'Waarom zijt gij niet uzelf geworden?' De opdracht van de mens is niet om iemand anders na te doen of een ideaalbeeld te verwezenlijken, maar om zijn eigen, unieke weg te gaan. Elk mens heeft een eigen 'stukje waarheid' dat alleen hij in de wereld kan realiseren. *De weg van de mens volgens de chassidische leer* van Martin Buber is een klein maar diepzinnig boekje. Het is geen filosofisch boek, maar een spirituele gids waarin Buber universele menselijke thema's bespreekt aan de hand van chassidische verhalen. Hij doet een ethische oproep: 'Ga je eigen weg, maar doe dit niet in isolatie'. De weg van de mens is een uitnodiging tot verantwoordelijkheid, authenticiteit en relatie.

"A person becomes truly human only through relations with others." - Martin Buber

IK-JIJ VERSUS IK-HET

Buber onderscheidt twee fundamentele houdingen van de mens:

- **Ik-Het (Ich-Es)** - de wereld wordt gezien als objecten om te gebruiken, te begrijpen of te beheersen. Dit is de gewone, functionele manier van omgaan met de wereld.
 - Instrumenteel: andere mensen of objecten worden middelen voor eigen doeleinden.
 - Objectiverend: de ander wordt gereduceerd tot een rol, functie of object.
 - Afstandelijk: er is geen diep contact of echte

THE ART OF TRUE CONNECTION

From Self-Reflection to Connection -

Lessons from Martin Buber

- dialoog.
- *Voorbeeld: een klant die een bediende alleen ziet als iemand die een dienst levert.*
- **Ik-Jij (Ich-Du)** – de wereld en de ander worden gezien als een 'jij', een levend wezen waarmee je een echte ontmoeting hebt. Dit is een relationele, open en authentieke houding.
 - Directe, persoonlijke betrokkenheid.
 - Geen gebruik.
 - Dialoog en openheid: een wederkerige ontmoeting.
 - *Voorbeeld: een echte vriendschap of liefde waarin men elkaar werkelijk ontmoet, zonder vooroordelen of verwachtingen.*

De relatie bepaalt het Ik. Het *Ik* van de Ik-Jij is anders dan de *Ik* van het Ik-Het. Je wordt een ander mens afhankelijk van hoe je je tot de wereld verhoudt. In de Ik-Jij relatie zijn we volledig aanwezig en authentiek. In de Ik-Het relatie leven we afstandelijk en objectiverend. Maar Ik-Jij kan niet permanent bestaan. We hebben Ik-Het nodig om te plannen, werken en leren. We bewegen voortdurend tussen Ik-Het en Ik-Jij. Het gaat er dus om in ons dagelijks leven momenten van echte ontmoeting te creëren met mensen, natuur en kunst. Iedere echte ontmoeting verandert ons blijvend. Ik-Jij is daarom niet slechts een cognitieve houding, maar een existentiële gebeurtenis. Het is een manier van zijn die het leven diepzinnig en authentiek maakt.

Wanneer functioneert je Ik-Het op een gezonde manier en wanneer blokkeert het jouw vermogen tot echte ontmoeting?

"I-it relations are necessary, but they must not dominate life." – Martin Buber

RELATIE TOT HET GODDELIJKE

Voor Buber is de Ik-Jij relatie niet alleen van toepassing op menselijke interacties, maar ook op de relatie tussen de mens en het goddelijke. Hij gelooft dat authentieke ontmoetingen met anderen ons in staat stellen om het goddelijke te ervaren. Deze visie benadrukt de heiligheid van het alledaagse leven en de mogelijkheid van spirituele ervaring in menselijke relaties.

"When two people relate to each other authentically and humanly, God is the electricity that surges between them." – Martin Buber

DIALOOG ALS LEVENSHOUDING

De essentie van het menselijk leven is dialogisch: 'Alle werkelijke leven is ontmoeting'. Hierbij ligt de nadruk op wat er gebeurt tussen mensen (wederzijdse erkenning, respect en begrip). Al het 'werkelijke leven' vindt plaats in het 'tussen' (das Zwischen): de ruimte van dialoog en ontmoeting. De ruimte van ontmoeting waar werkelijkheid ontstaat. Het gedeelde moment in een gesprek waarin je beiden aanwezig bent. De dialoog als de plaats waar waarheid, verantwoordelijkheid en menselijkheid zich tonen.

Wanneer je echt luistert of een situatie accepteert zoals die is, creëer je dit 'tussen' waarin iets nieuws kan ontstaan.

"The between is the source of life and the seed of eternity." – Martin Buber

Het menselijk bestaan wordt vormgegeven in relaties, niet alleen in individuele keuzes. De mens vindt zijn

THE ART OF TRUE CONNECTION

*From Self-Reflection to Connection -
Lessons from Martin Buber*

identiteit en betekenis in de ontmoeting met de ander. Ontmoeting niet als oppervlakkige interactie, maar met een diepgaande, wederzijdse erkenning van elkaars menselijkheid. De dialoog is dus niet slechts een uitwisseling in woorden, maar een diepgaande ontmoeting die ruimte biedt voor wederzijdse groei en transformatie. In die dialoog ontstaat een tussenruimte waarin beide partijen zich volledig kunnen uitdrukken en ontvangen. Deze authentieke ontmoetingen zijn essentieel voor een vervuld en betekenisvol leven.

Relaties, zoals werk, vriendschap en familie, worden plaatselijk van zelfontdekking en zingeving als je ze benadert met een open, dialogische houding.

BUBER IN DE PRAKTIJK: PERSOONLIJKE RELATIES

- **Authentieke communicatie:** bewust proberen de ander volledig als 'jij' ontmoeten, zonder te oordelen of te gebruiken.
- **Actief luisteren:** actief luisteren naar wat de ander zegt, met aandacht en zonder meteen te reageren of oplossingen aan te dragen.
- **Conflictoplossing:** problemen benaderen als gezamenlijke uitdagingen, niet als strijd waarbij de ander wordt 'gebruikt' of gemanipuleerd.

"The real glory of human beings is found in their encounters with one another." - Martin Buber

STAPPENPLAN IK-JIJ

1. Bewustwording van je houding

- **Herken Ik-Het gedrag:** word je bewust van de momenten waarop je mensen, situaties of jezelf behandelt als objecten of middelen.

- **Zet een intentie:** herinner jezelf er voor een gesprek aan dat je de ander gaat ontmoeten als een Jij.

2. Actief luisteren

- **Volledige aandacht**
- **Zonder te reageren:** focus op wat de ander zegt en voel wat eronder ligt, zonder direct oplossingen of oordelen te willen bieden.
- **Reflecteer:** vat samen wat de ander zegt

3. Wederkerige erkenning

- **Zie de ander als uniek**
- **Open houding:** wees nieuwsgierig naar de gedachten, gevoelens en ervaringen van de ander.
- **Respecteer grenzen:** echt contact betekent ook accepteren dat de ander anders kan zijn.

4. Dialoog in plaats van debat

- **Vermijd winnen/verliezen:** richt je op het begrijpen van een ander in plaats van argumenteren.
- **Samen betekenis creëren:** zoek gemeenschappelijke inzichten of nieuwe perspectieven.
- **Gebruik ik-uitspraken:** 'Ik merk dat ik me ... voel' in plaats van 'Jij doet altijd ...'.

5. Toepassing op werk of studie

- **Feedback:** geef feedback op een manier die de ander ondersteunt en erkent, niet afbreekt.

6. Zelfreflectie en innerlijke dialoog

- **Dagelijkse zelfreflectie:** 'Heb ik de mensen vandaag als Jij gezien?'

7. Spiritualiteit en verbinding

- **Oefen dankbaarheid:** zie momenten van echte ontmoeting als heilige ervaringen.

THE ART OF TRUE CONNECTION

From Self-Reflection to Connection -

Lessons from Martin Buber

- **Verbinding door actie:** kleine daden van oprechte aandacht en empathie versterken je spirituele en sociale leven.

"We cannot escape the world of objects, yet our true being emerges in dialogue." - Martin Buber

FILOSOFISCHE INZICHTEN

1. **Ontmoeting** – echt leven ontstaat in ontmoeting.
2. **Dialoog** – de essentie van menselijke geest en betekenis ligt niet in individuen, maar in wat er gebeurt *tussen* mensen.
3. **Onderscheid tussen ik-jij en ik-het** – het verschil tussen gebruiken (als middel voor eigen doelen) en ontmoeten (dialoog).
4. **Relaties** – het fundament van het bestaan; het ik bestaat alleen door jij.

Echt mens-zijn betekent aanwezig zijn in authentieke relaties, verantwoordelijkheid nemen voor anderen en bewust kiezen hoe we verbonden zijn met de mensen, de wereld en iets groters dan onszelf.

"The law is not imposed upon man from without; it rests deep within him, waiting to awaken through awareness, encounter and fidelity to one's own path." - Martin Buber

DE WEG VAN DE MENS

De menselijke levensweg is een proces van innerlijke ontwikkeling en zelfverwerkelijking.

De weg van de mens is niet universeel, maar persoonlijk en uniek. Toch heeft het een gemeenschappelijke structuur.

1. KIJK EERST NAAR BINNEN

Zelfinkeer – je innerlijke verdeeldheid zien

"One cannot in the long run escape from oneself. One must turn around and face oneself."

- Begin bij jezelf en ontdek je innerlijke weg. Niet vluchten naar buiten, maar eerst de blik naar binnen richten. Erken gevoelens en intenties zonder oordeel. Vaak weet je nog niet waar deze zelfreflectie je zal brengen. Zelfinkeer betekent eerlijk naar binnen kijken en je eigen verdeeldheid erkennen. De mens draagt vaak een tegenstelling in zich: wie hij werkelijk is versus wie hij denkt te moeten zijn.

UIT HET LEVEN GEGREPEN

Je hebt een goede vriend(in), maar je voelt je jaloers over het succes dat hij/zij heeft of de aandacht voor anderen. Tegelijkertijd wil je een liefdevolle, ondersteunende en geduldige vriend(in) zijn. Misschien voel je onzekerheid over je eigen pad of zegt je innerlijke stem: *'Ik voel me gekwetst of tekort gedaan'*, terwijl een andere stem zegt: *'Ik wil begripvol en aanwezig zijn'*. Zelfinkeer betekent dat je niet de ander verwijt, maar onderzoekt waarom dit je zo raakt. Erken beide gevoelens zonder jezelf te veroordelen. Dit is de stap van zelfinkeer: zien dat je emoties en je intenties niet altijd in lijn zijn. Kies bewust om in de relatie aanwezig te zijn: luister, geef aandacht, toon begrip, zonder dat je ego of jaloezie de overhand krijgen. Zo ontstaan echte ontmoetingen en kan de relatie verdiepen, terwijl je trouw blijft aan jezelf.

Je ergert je eraan dat je partner weinig initiatief

THE ART OF TRUE CONNECTION

From Self-Reflection to Connection -

Lessons from Martin Buber

toont. In plaats van direct kritiek te geven, onderzoek je: waar komt mijn irritatie vandaan? Verwacht ik dat mijn partner iets vervult dat eigenlijk mijn eigen verantwoordelijkheid is?

- **Reflectievragen:**
 - Wat ontdek ik als ik eerlijk bij mezelf naar binnen kijk zonder te oordelen?
 - Waarin merk ik dat ik mezelf vergelijk met anderen?
- **Oefening:**
 - Neem vandaag 10 minuten de tijd voor zelfonderzoek. Schrijf op wat er in je opkomt, zonder het meteen te willen veranderen.

2. VIND JOUW UNIEKE ROEPING

De bijzondere weg – de unieke opdracht die in jou verborgen zit

“Each man has his own task. No one can do it for him.”

- Ieder mens heeft een persoonlijke levensopdracht die niemand anders kan vervullen. Die levensweg moet hij trouw volgen. Dat maakt ieder leven onvervangbaar en wezenlijk. Het is zinloos jezelf met anderen te vergelijken of anderen na te bootsen. De kernvraag van het leven is: *‘Ben jij jezelf geworden?’*

UIT HET LEVEN GEGREPEN

Als jij bijvoorbeeld een bijzondere gave hebt om mensen te inspireren met verhalen, dan is jouw unieke roeping misschien het delen van die verhalen op een manier die alleen jij kunt, in jouw stijl en vanuit jouw ervaring. Iemand anders kan het misschien ook vertellen, maar niet zoals jij, met jouw unieke perspectief.

5/8

Je vriend wil muzikant worden, jij kiest voor een stabiele baan. Echte vriendschap is elkaar de ruimte geven je eigen weg te volgen, zonder druk om hetzelfde pad te lopen. De kunst is te erkennen dat ieder zijn bijzondere weg heeft, en dat liefde betekent elkaar daarin te ondersteunen in plaats van tegen te werken.

- **Reflectievraag:**
 - Wat is mijn unieke bijdrage of roeping die niemand anders kan vervullen?
- **Oefeningen:**
 - Schrijf drie dingen op die jou uniek maken en deel één ervan bewust met iemand.
 - Vraag een goede vriend(in) of collega: ‘Wat zie jij als iets unieks in mij?’

3. LEEF HIER EN NU – DE KRACHT VAN JE PLEK

De plaats waar je staat – de concrete omstandigheden zijn de plaats van roeping en ontmoeting

“All real living is meeting.”

- De weg van de mens begint bij het aanvaarden van de realiteit waarin hij staat. Vluchten of wachten op een ‘betere plek’ betekent dat je je ware taak mist. Het gaat er niet om ergens anders of beter terecht te komen, maar juist om je unieke roeping te vervullen in de concrete omstandigheden waarin je nu staat; in je huidige omstandigheden, met je huidige mogelijkheden.

UIT HET LEVEN GEGREPEN

Stel: je vindt je werk soms saai. Volgens Buber ligt hier juist je kans: je kunt jouw talenten, creativiteit etc. inzetten op de plek waar je nu bent. Zo wordt je huidige plek een springplank voor persoonlijke

THE ART OF TRUE CONNECTION

*From Self-Reflection to Connection -
Lessons from Martin Buber*

vervulling en betekenis.

Je vriend(in) gaat door een moeilijke periode. Jij denkt: 'Ik kan dit niet oplossen'. Ben er in het hier en nu voor hem/haar: een luisterend oor, een arm om de schouder, etc.

- **Reflectievraag:**
 - Welke situatie in mijn leven probeer ik te vermijden of ontlopen?
- **Oefeningen:**
 - Schrijf op: wat is mijn taak op dit moment, op de plek waar ik nu ben?
 - Kies een lastige situatie op je werk of relatie. In plaats van te denken: 'Waarom ik? Waarom nu?', stel de vraag: 'Wat is mijn taak hier?'

4. BEGIN BIJ JEZELF

Bescheidenheid – bij jezelf beginnen zonder schuld of verwachtingen

"You must begin with yourself. You cannot begin with others."

- Ware grootsheid ligt niet in zelfverheffing, maar in de bescheiden aanvaarding van je plek en taak. De mens zoekt vaak buiten zichzelf naar oorzaken en oplossingen. Verandering start bij jezelf. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen houding en acties, zonder te wachten op anderen of de ideale omstandigheden.

UIT HET LEVEN GEGREPEN

In een teamopdracht heb je misschien niet de juiste leiding of noodzakelijke middelen, maar je kunt wel

jouw specifieke bijdrage leveren. Bescheiden aanvaarding betekent dat je je inzet vanuit je eigen mogelijkheden, zonder te klagen of te vergelijken. Zo haal je het beste uit jezelf en de situatie.

Je voelt afstand in een vriendschap en wacht af tot de ander contact zoekt. Begin bij jezelf en stuur een bericht of nodig uit voor de koffie.

Je stoort je aan de rommel in huis en denkt: 'Waarom doet mijn partner niets?' Bij jezelf beginnen, betekent: zelf opruimen en benoemen wat jij nodig hebt, zonder verwijten.

- **Reflectievraag:**
 - Waar leg ik verantwoordelijkheid buiten mezelf, bij anderen of de omstandigheden?
- **Oefening:**
 - Schrijf op wat er gebeurt als je bij jezelf begint.

5. ONTMOET DE ANDER

Het verkeerde pad – in relatie treden tot de ander

"The world is made whole by the meeting of two beings."

- De weg van de mens is altijd gericht op de ander. Echte menselijkheid en spiritualiteit ontstaan in relatie. Afsluiting leidt tot zelfbedrog en vervreemding. Bij wie het voortdurend om zichzelf draait, wordt opgesloten in zijn eigen ego en mist de ontmoeting met de ander. De naaste is de plaats waar de ware beproeving ligt. De ander laat zien waar je nog vastloopt in jezelf, bijvoorbeeld in je ego, angst of onzekerheid.

THE ART OF TRUE CONNECTION

*From Self-Reflection to Connection -
Lessons from Martin Buber*

UIT HET LEVEN GEGREPEN

In een conflict met een collega merk je dat je snel geïrriteerd raakt of jezelf wilt verdedigen. Kijk niet naar de ander, maar grijp de kans aan om je eigen reacties, oordelen en ego te onderzoeken. Door open te luisteren en echt aanwezig te zijn, ontdek je je eigen authenticiteit en groeit je vermogen tot echte ontmoeting.

Tijdens een gesprek wil je steeds je eigen verhalen vertellen. De weg van de mens vraagt ons: Wees ook aanwezig voor de ander. Stel vragen, luister zonder meteen terug te koppelen naar jezelf.

Je hebt zorgen en kunt alleen aan je eigen problemen denken. Maak toch ruimte om te vragen: *'Hoe gaat het écht met jou?'* Zo ontstaat een ontmoeting voorbij het eigen ik.

• **Reflectievragen:**

- Waar ben ik vooral met mezelf bezig en mis ik de ander; wanneer vlucht ik soms in mijn eigen wereld en sluit ik me af voor anderen?
- Wanneer heb ik voor het laatst iemand echt gezien en gehoord, zonder oordeel of haast?
- Met wie wil ik een diepere ontmoeting aangaan?

• **Oefeningen:**

- Doe een daad van vriendelijkheid of zorg, zonder dat het om jou draait.
- Kies vandaag één gesprek waarin je 10 minuten volledig luistert zonder te onderbreken, adviseren of vergelijken; alleen aanwezig zijn.

6. JE HART ALS KOMPAS

Eenheid – de moedige keuze om je weg te gaan

7/8

“Nothing can substitute for the decision of the soul to choose its own way.”

- Het vermogen om je innerlijke krachten, zoals verlangens en talenten, te richten op jouw unieke roeping. Om trouw te blijven aan je weg zijn innerlijke vastbeslotenheid, moed en bundeling van je talenten en energie essentieel. Keuzes maken en verantwoordelijkheid nemen, zijn cruciaal om je unieke levenspad te vervullen. Zeg volmondig ‘ja’ tegen het leven.

UIT HET LEVEN GEGREPEN

Stel dat je een weblog wilt beginnen, maar afgeleid wordt door onzekerheid, werkdruk en meningen van anderen. Innerlijke vastbeslotenheid betekent dat je deze tegenstrijdige stemmen erkent, maar toch dagelijks schrijft. Door je energie en talenten te bundelen rond jouw kernactiviteit, ontstaat een coherente, authentieke levensweg. Je handelt trouw aan je roeping.

Je merkt dat je vriendschap verwatert door drukte. Vastbeslotenheid betekent dat je actief kiest; dat je tijd maakt omdat de band waardevol voor je is. Je belt en plant bewust een ontmoeting.

Er zijn spanningen in je relatie en de verleiding is groot om weg te lopen of oppervlakkig te blijven. Vastbeslotenheid betekent kiezen voor de relatie en het moeilijke gesprek aangaan.

• **Reflectievragen:**

- Wat is de kern van waaruit ik zou willen leven?
- Op welk gebied van mijn leven blijf ik uitstellen of twijfel ik om keuzes te maken?

THE ART OF TRUE CONNECTION

*From Self-Reflection to Connection -
Lessons from Martin Buber*

• Oefeningen:

- Maak een lijst van je dagelijkse activiteiten. Zet ernaast: 'Draagt dit bij aan mijn kern, ja of nee?'
- Kies één beslissing die je al lang voor je uit schuift en neem vandaag een concrete stap.

DRIE VRAGEN VOOR HET EINDE VAN JOUW DAG

Stel jezelf iedere avond deze drie korte vragen:

1. Waar was ik vandaag trouw aan mezelf?
2. Waar ben ik de ander echt tegemoet getreden?
3. Waar voelde ik eenheid of waar raakte ik juist verstrooid?

KORT SAMENGEVAT

Authentiek menszijn betekent je eigen unieke levensweg volgen, verantwoordelijkheid dragen, bescheiden bij jezelf beginnen, relaties aangaan en trouw blijven aan je innerlijke roeping.

1. **Zelfinkeer** – de blik naar binnen richten, jezelf eerlijk aankijken.
2. **De bijzonder weg** – de specifieke, onvervangbare taak die ieder mens in het leven heeft.
3. **De plaats waar je staat** – je vervult je levensopdracht precies waar je nu bent, met de mensen en omstandigheden om je heen.
4. **Bescheidenheid** – verandering begint bij je eigen houding en daden.
5. **Het verkeerde pad** – het leven vindt zijn vervulling niet in zelfzucht, maar in werkelijke ontmoeting met de ander.
6. **Eenheid** – met moed en keuzevastheid je krachten bundelen om trouw je unieke weg te volgen.

***“The world is not comprehensible, but it is embraceable:
through the embracing of a being”*** – Martin Buber

1. **Chassidische leer:** het chassidisme ontstond in de 18e eeuw als een joodse beweging die de nadruk legt op innerlijke beleving. Het draait om vreugdevolle verbondenheid met God in elk aspect van het leven, geleid door mystiek en de inspiratie van een spirituele leider (rebbe). De chassidische leer maakt de dienst aan God warm, toegankelijk en persoonlijk.

2. **Verdeeldheid:** verwijst naar de innerlijke gespletenheid die ieder mens ervaart; het gevoel niet één geheel te zijn, maar innerlijk verdeeld tussen verschillende stemmen, verlangens en rollen. Verdeeldheid is niet iets wat je meteen moet willen oplossen, maar een realiteit die je onder ogen moet zien. Zelfinkeer betekent eerlijk de verschillende kanten erkennen, zonder oordeel. Van daaruit kun je aan je authentieke eenheid bouwen.

3. **Bescheiden aanvaarding** is de houding van nederig handelen, verantwoordelijkheid nemen en trouw blijven aan je eigen rol, ongeacht de omstandigheden.

“To dwell in the present means to acknowledge your own being and your responsibility in it.” – Martin Buber

Inspiratiebron

Dit artikel is geïnspireerd op twee belangrijke werken van Martin Buber:

- Het filosofische boek *Ik en Jij*, een spirituele dialoog over de essentie van menselijke ontmoeting.
- De tijdloze essay *De weg van de mens volgens de chassidische leer*, waarin hij in zes stappen beschrijft hoe een authentiek en verantwoordelijk leven in relatie met anderen te leiden.

THE ART OF TRUE CONNECTION

*The Art of Encounter: Bringing
Buber's Philosophy into Practice*

W

anneer voel jij je echt verbonden met een ander? In dit artikel, geïnspireerd door de filosoof Martin Buber, ontdek je de kunst van echte aanwezigheid en diepe verbinding.

In deze tijd van verregaande digitalisering zijn we voortdurend online. We appen, mailen en posten wat af. Nooit eerder was contact zo makkelijk en toch voelen we ons vaak minder verbonden.

Ook denken we dat luisteren vanzelfsprekend is. Maar vaak luisteren we maar half, wachten we op ons eigen moment om te spreken of geven we direct advies, waardoor de meeste gesprekken in vriendschappen, familie of intieme relaties oppervlakkig blijven.

"All true life is meeting. All else is isolation." - Martin Buber

DE KUNST VAN ECHTE AANWEZIGHEID

In een snelle wereld vol prikkels en afleiding lijkt oppervlakkige communicatie onbewust de norm te worden. Echte verbinding begint met aanwezigheid, zonder oordeel en zonder afleiding. Luisteren om te begrijpen, niet om te antwoorden. Wanneer je echt luistert, ontstaat er ruimte voor begrip, intimiteit en wederkerige verbinding.

Dieper luisteren is de belangrijkste sleutel tot verbinding in persoonlijke relaties:

- **Luisteren zonder agenda:** niet alvast bedenken wat je gaat zeggen.
- **Luisteren met heel je lichaam:** oogcontact, houding, kleine signalen van aanwezigheid.
- **Luisteren voorbij de woorden:** herken non-verbale communicatie, zoals emoties, stiltes en lichaamstaal.

Verbinding is geen techniek, maar een manier van omgaan met elkaar; de moed hebben om echt aanwezig te zijn. Wanneer we de ander écht ontmoeten, verandert de kwaliteit van het contact en verander jij als mens. Echte verbinding in relaties zorgt voor hernieuwde energie, inspiratie en zingeving.

"A person is not a thing. He is a being to whom we respond." - Martin Buber

VAN FILOSOFIE NAAR HET DAGELIJKS LEVEN

De Oostenrijkse filosoof Martin Buber werd bekend door zijn dialogische denken, waarin hij de mens centraal stelde als wezen dat pas echt leeft in werkelijke ontmoeting met de ander. De ander ontmoeten als mens: niet als object, maar als uniek persoon. Buber onderscheidt twee fundamentele manieren van relatie:

- **Ich-Es (Ik-Het):** instrumentele benadering - je ziet de ander als object, als middel om je eigen doel te bereiken.
- **Ich-Du (Ik-Jij):** directe, wederzijdse relatie - je ziet de ander als volwaardig mens, met eigen gedachten en gevoelens.

Buber stelt dat authentieke verbinding alleen mogelijk is in de Ich-Du relatie:

- De ander voelt zich gezien en erkend.
- Er ontstaat vertrouwen en veiligheid.
- Verdieping van de relatie, zonder dat daar veel woorden voor nodig zijn

"Through genuine dialogue, we touch eternity." - Martin Buber

THE ART OF TRUE CONNECTION

*The Art of Encounter: Bringing
Buber's Philosophy into Practice*

PRAKTISCHE TIPS VOOR MEER IK-JIJ IN JE LEVEN

- Plan bewuste ontmoetingen, waarin je volledig aanwezig bent.
- Luister actief, reageer later.
- Deel persoonlijke ervaringen: wederkerigheid creëert diepgang.
- Beperk oppervlakkige digitale interacties.

- *Ben jij een echte gesprekspartner of een toeschouwer?*
- *Hoe vaak ontmoet je anderen echt zonder oordeel of agenda?*

"Man does not live in the world alone, but in relation to others." - Martin Buber

VAN OPPERVLAKKIG CONTACT NAAR DIEPE VERBINDING

Bubers gedachte over verbinding is een uitnodiging tot menselijkheid. Echte verbinding begint niet met woorden, maar met aandacht: *'Ik zie jou'*. Maar hoe transformeer je gesprekken in betekenisvolle ontmoetingen? Veel van onze interacties zijn oppervlakkig: we praten, maar verbinden niet echt. Verbinding is een dagelijkse oefening.

"The real word is not what we say, but what we live." -

Martin Buber

1. IK-JIJ VERSUS IK-HET

- *Reflecteer dagelijks op je interacties.*
 - Vraag jezelf af: was ik aanwezig met een Ik-Jij houding (aanwezig, open, nieuwsgierig) of met een Ik-Het houding (functioneel, oppervlakkig, doelgericht)?

2. VERBINDING IN PERSOONLIJKE RELATIES

- *Het belang van aanwezig zijn en actief luisteren in relaties.*
 - Plan met één persoon een 15-minuten gesprek zonder afleidingen.
 - Focus op luisteren zonder te oordelen, adviseren of corrigeren.

3. GRENZEN EN NABIJHEID

- *Ik-Jij betekent niet alles delen of volledig beschikbaar zijn, maar authentieke nabijheid. Authenticiteit betekent soms 'nee' zeggen of even ruimte nemen. Persoonlijke grenzen beschermen je energie en identiteit. Door duidelijke grenzen ontstaat een veilige en diepe verbinding.*
 - Wat zijn jouw persoonlijke grenzen in een belangrijke relatie?
 - Deel één grens met een ander op een open, niet confronterende manier.

4. CONFLICTEN TRANSFORMEREN

- *De Ik-Het houding in conflicten leidt vaak tot verwijdering, manipulatie of egocentrische argumenten. Conflicten in relaties zijn kwetsbaar, maar ook kansen voor groei.*
 - Ik-Jij betekent de ander zien als volwaardige gesprekspartner, ook bij een meningsverschil.
 - Focus op je eigen gevoelens en erken de gevoelens van de ander. Door te luisteren en te erkennen, ontstaat ruimte voor begrip en kan er gezocht worden naar gezamenlijke oplossingen.

5. LIEFDE EN INTIMITTEIT

- *Het verschil tussen echte nabijheid en routine of oppervlakkigheid. Romantische relaties bloeien wanneer beide partners elkaar echt*

THE ART OF TRUE CONNECTION

The Art of Encounter: Bringing Buber's Philosophy into Practice

- *zien en erkennen.*
 - Liefde gaat verder dan fysieke nabijheid: het is aanwezig zijn voor elkaar, kwetsbaar durven zijn, elkaar erkennen. Met de Ik-Jij houding als kern van romantische liefde ontstaat wederkerigheid.
 - Deel iets persoonlijks wat je normaal niet meteen zou vertellen.

6. VRIENDSCHAPPEN VERDIEPEN

- *Een Ik-Het houding maakt een relatie oppervlakkig. Echte vriendschap vraagt om bewuste aandacht en erkenning.*
 - Ik-Jij in vriendschap: luisteren, oprechte interesse en wederkerigheid.
 - Vraag een vriend(in) hoe het écht met hem of haar gaat, zonder meteen je eigen verhaal te willen delen.

7. VERBINDING OP DE WERKVLOER

- *Strategie voor een meer mensgerichte werkcultuur.*
 - Probeer tijdens het volgende teamoverleg een Ik-Jij moment te creëren.
 - Vraag iemand naar zijn/haar mening en luister actief zonder direct te reageren met je eigen standpunt.

8. VERBINDING IN DE DIGITALE WERELD

- *Diepte in digitale communicatie.*
 - Formuleer je reactie vanuit een Ik-Jij houding.
 - Erken de ander, stel een open vraag, vermijd een directe oplossing of oordeel.

"We do not need more knowledge or more activity; we need more attention and more encounter." - Martin Buber

VAN ONTMOETING NAAR BETEKENISVOL

Echte verbinding is geen luxe. Als je je open stelt voor de mensen om je heen is het een bron van geluk, energie en betekenis. Je zult merken dat echte aandacht een grote impact heeft. Niet alleen voelt de ander zich erkend, maar ook jij ervaart meer verbondenheid. Regelmatige kleine Ik-Jij momenten zorgen voor een diepe, duurzame connectie met de mensen die je dierbaar zijn.

Welke Ik-Jij momenten kun jij deze week creëren in je relaties?

"The highest form of dialogue is when two beings meet and awaken each other." - Martin Buber

Extra inspiratie

- **Blogpost:** [From Self-Reflection to Connection - Lessons from Martin Buber](#)

THE ART OF TRUE CONNECTION

*Finding Purpose at the Edge of
Existence*

☾ **Wat maakt jouw leven de moeite waard? Dat kan een overweldigende of confronterende vraag voor je zijn. Vooral als je makkelijk meegevoerd wordt in de hectiek van het moderne leven en je de druk voelt om te presteren. Daarom nog een keer dezelfde vraag met andere woorden: 'Wanneer voelt jouw leven zinvol?' Met het vaste gegeven dat ons bestaan vergankelijk is, laat ik jou in dit artikel stilstaan bij deze diepzinnige vraag. Geïnspireerd door de inzichten uit onderzoek van psychiater Breitbart ontdek je hoe je bewuster en authentieker kunt leven door het besef van eindigheid. Leer dat betekenis in het leven niet in jaren wordt gemeten, maar in momenten van liefde, verbinding en echtheid.**

"Only a being that is aware of its own finitude can live authentically." - Martin Heidegger

INTRODUCTIE

We zoeken allemaal naar betekenis, maar te vaak beginnen we pas met zoeken als het leven ons confronteert met tegenslag. Juist in strijd en lijden wordt menselijkheid zichtbaar. Wanneer we onze eindigheid accepteren, zien we wat echt belangrijk is: verbinding, betekenis en nalatenschap. Maak met mij een reflectieve, maar hoopvolle reis langs thema's van liefde, moed en authenticiteit.

• PERSOONLIJK

- Dit artikel start met de aanleiding waarom het vinden van betekenis met de vergankelijkheid in gedachten bij mij resoneerde en inspireerde tot het doen van nader onderzoek.

• BETEKENIS

- De noodzaak tot zingeving in relatie tot het bewustzijn van onze eindigheid is treffend verwoord door de existentiële filosoof Heidegger. Zijn gedachtegoed sluit goed aan op het levenswerk van de psychiater Breitbart. Breitbart is gespecialiseerd in de zorg aan kankerpatiënten die terminaal ziek zijn, maar hij heeft ontdekt dat met de juiste instelling, nadenken over de dood kan leiden tot een zinvoller leven, ondanks ziekte, lijden of naderende dood.

• REFLECTIE EN LEVENSLESSEN

- Met de 'sterfbedtest' als reflectieve denkoefening ontdek je wat jouw leven werkelijk betekenis geeft. Door bewust te worden van je diepste waarden en levensdoelen, helpt het met nadenken over je nalatenschap. De levenslessen uit het boek *The Top Five Regrets of the Dying* maken je bewust van wat er echt toe doet in het leven. Het kan helpen je prioriteiten te herzien en waardevolle keuzes te maken.

• ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS

- Vervolgens beschrijf ik inhoudelijk de zoektocht naar betekenis als voortdurende daad van liefde en wilskracht. Ik sluit af met een concrete oefening die je dagelijks of wekelijks kunt doen en die geïnspireerd is op Breitbarts zingevingstherapie.

- Tussen de hoofdstukken door vind je **inspireerende verhalen** waarin het onvermijdelijke lijden moedig getransformeerd

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

wordt tot betekenisvol.

- Ondanks dat het onderwerp misschien beladen of confronterend is, wil ik je vooral een gevoel van **hoop** meegeven en je **inspireren** om met bewustzijn en authenticiteit te leven, vanuit kwetsbaarheid en verbinding. Maar beslis en voel vooral voor jezelf of dit onderwerp op dit moment aan jou besteed is.

“It’s not death itself that one fears, but the fear of not having lived fully. The confrontation with death and the awareness that our time is limited, can awaken us to life.” – Irvin D. Yalom

PERSOONLIJK: VANUIT HET DONKER NAAR HET LICHT

Als jong meisje groeide ik op in een onveilige omgeving met veel chaos en onvoorspelbaarheid. Al vroeg leerde ik alert te zijn op ‘gevaar’, te overleven in plaats van te leven. Destijds een noodzaak, maar ook in mijn volwassen leven speelt het nog een rol. Een aantal jaar geleden is dit oude vroegkinderlijk trauma door nieuw trauma getriggerd. De gevoelens die daarbij omhoog kwamen, waren geen onverwerkte herinneringen in mijn hoofd, maar zaten opgeslagen in mijn lichaam. Onbewust gaf mijn zenuwstelsel onophoudelijk signalen af dat ik onveilig was. De complexe PTSS₁ die ik met ratio en sterk-zijn zoveel mogelijk had proberen te onderdrukken, kwam nu in alle hevigheid naar boven. Ik werd uitgenodigd – of beter gezegd: gedwongen – om stil te staan, te voelen, te verwerken, om los te laten wat ik niet langer hoefde te dragen. De geruststelling en liefde die ik als klein meisje nodig had, kon ik ook mijn volwassen zelf niet geven. Rauw werden gevoelens van pijn, verdriet, schuld, schaamte

en rouw over me uitgestort. Ik verloor steeds meer delen van mezelf door het negatieve zelfbeeld dat ik achter een masker verborgen probeerde te houden en ging mezelf isoleren. Op dezelfde manier hoe ik als meisje reageerde als de omstandigheden te overweldigend voor me waren. Om toch een gevoel van controle te behouden, probeerde ik angstvallig vast te blijven houden aan de overleefmodus. Maar daarmee werden de gevoelens van wanhoop en machteloosheid alleen maar heviger. Hoe meer ik me verzette tegen de val in de diepe en voor mijn gevoel bodemloze put, hoe meer ik gedwongen werd tot overgave. En juist op die donkere plek begon iets zachts in mij te ontwaken waardoor ik met compassie naar mezelf kon gaan kijken en het beeld over mezelf kon gaan bijstellen: mijn vermogen tot liefde, zelfreflectie en empathie, mijn veerkracht ... mijn kwetsbaarheid als kracht.

De quote die mij in die periode raakte, is deze:

‘Soul work is not a high road. It is a deep fall into an unforgiving darkness that won’t let you go until you find the song that sings you home’.

Deze woorden geven betekenis aan mijn proces en deel ik graag. Heling is geen rechte weg, maar een reis van vallen, voelen en weer opstaan. Hoe zwaar het soms ook lijkt, er is licht aan het einde van de tunnel. En daar in dat licht is de plek; dat is wie je werkelijk bent.

Na drie intense jaren begon de storm in mij langzaam te liggen. Wat overbleef, was een diepere, zachtere versie van mezelf. Ik weet wat pijn is, maar ook liefde, verbinding en dankbaarheid. Het heeft me bewuster gemaakt van hoe kostbaar het leven is en hoe belangrijk het is om vanuit je kern te leven. Het ‘mezelf

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

veilig houden', heeft me lang gediend, maar nu kies ik ervoor om voluit te leven, met een open hart. Me steeds meer te durven verbinden met mezelf en anderen. De menselijke geest heeft een verbazingwekkende capaciteit tot herstel.

***"The wound is the place where the Light enters you."* - Rumi**

En ondanks dat ik mijn situatie niet vergelijk met mensen die ernstig ziek zijn en/of de naderende dood in de ogen kijken, denk ik me er een voorstelling van te kunnen maken dat je in die omstandigheid bij je diepere kern komt. Een kern van liefde, diepgang, kwetsbaarheid en vergeving. En omdat we geen controle hebben over wat ons overkomt, gun ik het iedereen om vanuit zijn of haar eigen kern te leven; om bewust te leven vanuit jouw authentieke zelf.

Mijn gedachten gaan uit naar iedereen die mentaal en/of fysiek lijdt. Met het bespreken van dit gevoelige en misschien zelfs beladen onderwerp doe ik een poging voor meer begrip en handvatten om iemand bij te staan die door een moeilijk en zwaar proces gaat. Want: laten we er samen voor zorgen dat niemand zich alleen voelt.

1. **Complexe Posttraumatische Stress Stoornis** kan ontstaan door langdurige en herhaalde traumatische ervaringen waarin iemand zich machteloos voelde en geen mogelijkheid had om te ontsnappen.

"Hope is the courage to create an uncertain future."

VERGEVING EN HELING

Na decennia van racisme en onderdrukking leidde

Desmond Tutu de Truth and Reconciliation Commission (TRC) in Zuid-Afrika. De TRC was een commissie die de waarheid over mensenrechtenschendingen tijdens de apartheid onderzocht. Tutu had zelf persoonlijk leed ervaren door discriminatie en onrecht, en stond voor de grote taak om een land te helen dat diep verscheurd was. Tutu koos vergeving boven wraak. Hij benadrukte dat vergeving geen passieve daad is, maar een bewuste keuze die collectieve heling mogelijk maakt. Hij moedigde slachtoffers aan hun pijn te erkennen en tegelijkertijd de cyclus van wraak te doorbreken. Hij transformeerde zijn persoonlijke pijn in een instrument voor heling en toekomst van het land. Zijn focus lag op het welzijn van anderen, niet op het benadrukken van zijn eigen leed. Ondanks de gespannen situaties waarin hij moest navigeren, gebruikte Tutu zijn geloof en compassie om door te zetten en zijn morele overtuiging gaf hem autoriteit.

Levensles: betekenisvol lijden door het omzetten van je persoonlijke pijn in een bron van genezing en positieve impact.

"We find meaning in being connected, in love, in compassion, in shared humanity."

BETEKENIS BEGINT BIJ STERFELIJKHEID

Volgens de Duitse filosoof **Martin Heidegger** (1889-1976) is de dood niet iets dat pas op het einde gebeurt, maar een constante horizon die betekenis geeft aan het leven. 'Sein zum Tode', betekent letterlijk: 'zijn-tot-de-dood', het unieke bewustzijn van de mens met het existentieel besef dat het leven eindig is en dat dit je keuzes beïnvloedt. Door ons bestaan te zien in het licht van onze eindigheid,

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

worden we gedwongen authentieke keuzes te maken. Zonder dit bewustzijn leiden we een leven volgens sociale conventies en verwachtingen. We zoeken betekenis op de verkeerde plekken, zoals in het vinden van succes, bezit of erkenning. Totdat het leven ons confronteert met wat ons echt in de kern raakt: verlies, ziekte, kwetsbaarheid en sterfelijkheid. Door het lijden worden we gedwongen onze menselijkheid te herontdekken.

Het bewustzijn van onze sterfelijkheid maakt ons gevoelig voor wat echt belangrijk is. Voor de Amerikaanse psychiater **William Breitbart** (1951) is het de kern van zijn levenswerk. Met het erkennen dat ons leven eindig is, worden onze persoonlijke doelen en waarden zichtbaar en urgent. Zingeving is de manier waarop mensen hun leven betekenis geven: het maken van bewuste keuzes, relaties verdiepen en waardevolle ervaringen creëren. Betekenis helpt om existentiële angst, wanhoop en depressie te verminderen. Juist in het aangezicht van de dood wordt de vraag naar betekenis luider. Breitbarts boodschap is even confronterend als troostend: 'Het leven heeft betekenis, zelfs als het lijden blijft'.

"Man acts within the horizon of his own possibilities; the recognition of death brings the possibility of authentic choice." - Martin Heidegger

VAN LIJDEN NAAR GROEI: DE PARADOX VAN BETEKENIS

William S. Breitbart is naast een vooraanstaand psychiater, ook voorzitter van de afdeling Psychiatrie en Gedragswetenschappen van het Memorial Sloan Kettering Cancer Center in New York. Breitbart is een pionier op het gebied van psycho-oncologie. Hij is

met name bekend door de ontwikkeling van de Meaning-Centered Psychotherapy (MCP), een therapievorm gericht op het behouden van zingeving bij terminale patiënten. Het grootste deel van zijn leven heeft hij gewijd aan de uitdaging die de dood vormt voor een zinvol bestaan. Het vooruitzicht van de dood geeft mensen het gevoel dat het leven zinloos is, maar het kan ook een prikkel zijn om zich bezig te houden met de zin van het bestaan.

Tijdens zijn onderzoek naar pijn en vermoeidheid bij het levenseinde werd Breitbart geconfronteerd met de vraag wat terminale patiënten ertoe dreef een voortijdig einde te willen maken aan hun leven. Hij ontdekte dat niet de fysieke pijn, maar de existentiële nood (een gevoel van zinloosheid) de oorzaak was. Patiënten worstelen met gevoelens van verlies van autonomie, een last te zijn voor anderen, hopeloosheid over de toekomst en verlies van betekenis en doel in het leven. In zijn therapie staat daarom het belang van het herontdekken van zingeving centraal (de zoektocht naar een doel, het verlangen naar betekenis), het herstellen van autonomie en keuzes en het identificeren van waarden en doelen die het bestaan betekenisvol maken. Zijn psychotherapie stimuleert een manier van denken gericht op zingeving. Onderzoek heeft aangetoond dat de therapie effectief is in het verminderen van depressieve gevoelens, wanhoop en de wens om te sterven, en bijdraagt aan een verbeterde kwaliteit van leven in de laatste levensfase. Breitbart ontwikkelde zijn zingevingstherapie in eerste instantie alleen voor terminaal zieken, maar ontwierp het later ook voor kankeroverlevenden en gezonde volwassenen.

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

Breitbart bouwt voort op de existentiële psychologie en logotherapie. Het boek van **Viktor E. Frankl**, *De zin van het bestaan*, heeft op Breitbart een diepe indruk gemaakt. Frankl's nalatenschap sluit goed aan op Breitbarts theorieën. Frankl, een Oostenrijkse psychiater en Holocaust overlevende, beschrijft in dit boek zijn ervaringen in de concentratiekampen. Hij ontdekte dat de gevangenen die een gevoel van betekenis wisten te behouden, ondanks de zware omstandigheden, meer veerkracht vertoonden. Wie een *waarom* had om voor te leven, kon vrijwel elke *hoe* doorstaan. Volgens Frankl hebben mensen 'een wil tot zingeving' en het ontdekken ervan is de 'belangrijkste motiverende kracht van mensen'.

BETEKENIS VINDEN IN ONDRAAGLIJK LEED

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd Viktor Frankl, psychiater uit Wenen, gedeporteerd naar Auschwitz en andere concentratiekampen. Zijn ouders en broer werden vermoord en hijzelf werd dagelijks geconfronteerd met ziekte, honger en een constante dreiging van de dood. In plaats van zich te verliezen in wanhoop, vroeg hij zich af: 'Wat kan dit lijden me leren?' Frankl merkte dat gevangenen die een 'reden om te leven' hadden (een geliefde, missie of innerlijke overtuiging), het vaker overleefden. Hij richtte zich op zijn toekomstige werk als psychiater en de lessen die hij zou delen via logotherapie. Hij ontdekte dat, zelfs in extreme omstandigheden, niemand hem kon afnemen hoe hij zou reageren. Zijn geest hield Frankl actief door te reflecteren, verhalen te schrijven in zijn hoofd en medegevangenen psychologisch te ondersteunen. Deze kleine handelingen gaven structuur en houvast.

Levensles: betekenisvol lijden door je pijn te transformeren en er een persoonlijke betekenis aan te

geven. Als actieve keuze, geen passieve overgave. Kleine dagelijkse gewoonten geven mentale stabiliteit in extreme situaties.

"In some way, suffering ceases to be suffering at the moment it finds a meaning." – Viktor Frankl

ALS JE HET LEVEN OVER MOCHT DOEN

Stel je voor dat je aan het einde van je leven bent en terugkijkt: wat zou er dan écht toe hebben gedaan?

Nadenken over de dood dwingt ons ons leven te evalueren. De 'sterfbedtest' is een concept uit de filosofie en psychologie en wordt vaak gebruikt om te onderzoeken wat echt belangrijk is in het leven. Het is een reflectieve denkoefening die mensen helpt keuzes, prioriteiten en waarden te toetsen aan wat uiteindelijk blijvende betekenis heeft, los van alledaagse stress, oppervlakkige doelen of sociale verwachtingen.

- **Stap 1 – stel jezelf voor dat je geen tijd meer te verliezen hebt aan onbelangrijke dingen**
- **Stap 2 – reflecteer op je waarden**
 - 'Wat zou ik betreuren dat ik niet heb gedaan?'
 - 'Welke momenten of ervaringen geven mij het meest voldoening?'
 - 'Welke relaties zijn het meest belangrijk geweest in mijn leven?'
 - 'Welke persoonlijke doelen of idealen wil ik realiseren?'
- **Stap 3 – reflecteer op nalatenschap**
 - 'Hoe wil ik dat mensen zich mij herinneren? Denk in: daden, waarden en relaties.
 - 'Hoe dragen mijn huidige acties bij aan deze nalatenschap?'

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

- **Stap 4 – identificeer obstakels**
 - ‘Wat weerhoudt mij ervan om deze betekenisvolle acties of waarden na te streven?’
- **Stap 5 – maak een concreet actieplan**
 - Kies 1 tot 3 haalbare acties die je deze week kunt ondernemen om meer volgens je waarden te leven.
- **Stap 6 – reflecteer en evalueer**
 - Wees eerlijk en diepgaand, het gaat niet over oppervlakkige wensen.
 - De focus ligt op betekenisvolle acties, niet op materiële doelen.

“Legacy is not about what we leave behind, but about the love we give and the values we live now.”

DE VIJF LEVENSLESSEN

“When we honour our truth, nurture our relationships and allow ourselves to feel, we begin to live the life we won’t regret.”

Bronnie Ware is een Australische verpleegkundige, auteur en spreker die vooral bekend is geworden door haar werk in de palliatieve zorg en haar boek *The Top Five Regrets of the Dying* (2009). In dit boek beschrijft ze de meest voorkomende spijtgevoelens van stervende mensen en de daaruit voortvloeiende positieve levenslessen:

1. *‘Had ik maar de moed gehad om trouw te blijven aan mezelf.’*
 - **Leef trouw aan jezelf in plaats van te voldoen aan de verwachtingen van anderen.**
 - Stel je dromen niet uit tot ‘later’. Authenticiteit vraagt moed. Durf het leven te leiden dat écht bij jou past.

2. *‘Had ik maar niet zo hard gewerkt.’*

- **Koester balans: werk om te leven, leef niet om te werken.**

- Tijd is je meest waardevolle bezit. Investeer in wat er werkelijk toe doet: gezondheid, liefde, aanwezigheid, innerlijke rust, samenzijn.

3. *‘Had ik maar de moed gehad om mijn gevoelens te uiten.’*

- **Spreek je waarheid, deel wat je voelt.**

- De waarheid bevrijdt je, maar vraagt om moed. Kwetsbaarheid is geen zwakte, maar een brug naar verbinding. Je waarheid spreken, geeft ruimte voor begrip, heling en liefde.

4. *‘Had ik maar meer contact met mijn vrienden onderhouden.’*

- **Koester vriendschap en verbinding.**

- Verbinding is wat ons mens maakt. Ware vriendschap geeft betekenis en steun: deel je aandacht, tijd en herinneringen.

5. *‘Had ik het mezelf maar gegund gelukkiger te zijn.’*

- **Kies bewust voor geluk.**

- Geluk niet als einddoel, maar als een keuze die je steeds opnieuw maakt. Maak onderscheid in keuzes die teveel gericht zijn op plicht of verwachting. Laat lichtheid, dankbaarheid en vreugde toe, ook als het leven niet perfect is.

Ware’s werk is een manifest voor bewust leven. Verbinding met jezelf, met anderen en met het leven. Ze benadrukt dat reflectie op sterfelijkheid kan helpen bij het herijken van waarden en het vinden van betekenis in het leven door authentiek te leven

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

en waardevolle verbindingen te creëren. Zie de levenslessen niet als waarschuwing, maar als uitnodiging om te leven met moed, (zelf)liefde en een open hart.

“We live lives that are full of joys and suffering. And there is meaning in both joys, triumphs and tragedies. We can choose our attitudes towards suffering.”

INNERLIJKE VRIJHEID

Tijdens de Tweede Wereldoorlog leefde Etty Hillesum in Amsterdam, totdat ze opgepakt werd en gedeporteerd naar Westerbork en later Auschwitz. Tijdens de Holocaust schreef de jonge Joodse vrouw dagelijks in haar dagboeken en brieven over haar groeiende bewustzijn: haar gevoelens, angsten en gedachten. Ze analyseerde zichzelf kritisch, maar zonder zelfmedelijden. Ze stelde zichzelf de vraag: Hoe wil ik in deze situatie zijn? Ondanks dat ze wist dat de kans op overleven extreem klein was. Ze observeerde niet alleen de verschrikkingen om haar heen, maar ook de manier waarop ze innerlijk kon reageren. Ze voelde mededogen voor haar medege-detineerden, maar ook voor de beulen. Niet uit goedkeuring, maar om haar eigen innerlijke vrijheid te behouden. Etty koos er bewust voor haar innerlijke houding niet door angst of haat te laten bepalen. In een omgeving die dat systematisch van haar weg wilde nemen, probeerde ze haar menselijkheid te behouden. Door het schrijven en de reflectie als een manier om betekenis te vinden. Haar lijden transformeerde ze door het in woorden te vatten en haar ervaringen te begrijpen in een groter menselijk perspectief. Ze zag in dat ze haar omstandigheden niet kon veranderen, maar dat ze altijd kon kiezen hoe ze erop reageerde.

Levenslessen: betekenisvol lijden begint bij een bewuste innerlijke houding en overgave aan de angst. Het gaat niet om het ontsnappen aan het lijden, maar om een bewuste houding en compassievolle keuzes, zelfs in de zwaarste omstandigheden.

“The greatest freedom we have is the freedom to choose our attitude”

DE ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS

De zoektocht naar betekenis is een fundamenteel menselijke behoefte, net als liefde en verbondenheid. Het besef dat je leven eindig is, maakt het leven intenser, echter en waardevoller. Lijden geeft vaak nieuwe diepte, eerlijkheid en verbindingen. Pijn kan de illusie van controle vernietigen, waardoor er ruimte ontstaat voor waarheid, liefde en dankbaarheid. Want zelfs wanneer controle, gezondheid en zekerheid verdwijnen, blijft de vrijheid van onze houding bestaan. Die vrijheid van innerlijke keuze maakt waardigheid en betekenis mogelijk, zelfs in lijden. Breitbarts werk stimuleert een manier van denken die gericht is op zingeving. De lessen uit zijn onderzoek kunnen iedereen helpen om een zinvoller leven te leiden.

LIJDEN ALS BRON VAN BETEKENIS

“We cannot always control what happens to us, but we can always control who we choose to be in response.”

Pijn, verlies en sterfelijkheid zijn onvermijdelijk. Geluk is niet het doel in het leven. Het werkelijke doel is betekenis. Betekenis is dieper en duurzamer dan geluk. Je kunt het lijden niet altijd wegnemen, maar je kunt het wel transformeren in iets betekenisvol.

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

en waardevolle verbindingen te creëren. Zie de levenslessen niet als waarschuwing, maar als uitnodiging om te leven met moed, (zelf)liefde en een open hart.

“We live lives that are full of joys and suffering. And there is meaning in both joys, triumphs and tragedies. We can choose our attitudes towards suffering.”

INNERLIJKE VRIJHEID

Tijdens de Tweede Wereldoorlog leefde Etty Hillesum in Amsterdam, totdat ze opgepakt werd en gedeporteerd naar Westerbork en later Auschwitz. Tijdens de Holocaust schreef de jonge Joodse vrouw dagelijks in haar dagboeken en brieven over haar groeiende bewustzijn: haar gevoelens, angsten en gedachten. Ze analyseerde zichzelf kritisch, maar zonder zelfmedelijden. Ze stelde zichzelf de vraag: Hoe wil ik in deze situatie zijn? Ondanks dat ze wist dat de kans op overleven extreem klein was. Ze observeerde niet alleen de verschrikkingen om haar heen, maar ook de manier waarop ze innerlijk kon reageren. Ze voelde mededogen voor haar medegedetineerden, maar ook voor de beulen. Niet uit goedkeuring, maar om haar eigen innerlijke vrijheid te behouden. Etty koos er bewust voor haar innerlijke houding niet door angst of haat te laten bepalen. In een omgeving die dat systematisch van haar weg wilde nemen, probeerde ze haar menselijkheid te behouden. Door het schrijven en de reflectie als een manier om betekenis te vinden. Haar lijden transformeerde ze door het in woorden te vatten en haar ervaringen te begrijpen in een groter menselijk perspectief. Ze zag in dat ze haar omstandigheden niet kon veranderen, maar dat ze altijd kon kiezen hoe ze erop reageerde.

Levensles: betekenisvol lijden begint bij een bewuste innerlijke houding en overgave aan de angst. Het gaat niet om het ontsnappen aan het lijden, maar om een bewuste houding en compassievolle keuzes, zelfs in de zwaarste omstandigheden.

“The greatest freedom we have is the freedom to choose our attitude”

DE ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS

De zoektocht naar betekenis is een fundamenteel menselijke behoefte, net als liefde en verbondenheid. Het besef dat je leven eindig is, maakt het leven intenser, echter en waardevoller. Lijden geeft vaak nieuwe diepte, eerlijkheid en verbindingen. Pijn kan de illusie van controle vernietigen, waardoor er ruimte ontstaat voor waarheid, liefde en dankbaarheid. Want zelfs wanneer controle, gezondheid en zekerheid verdwijnen, blijft de vrijheid van onze houding bestaan. Die vrijheid van innerlijke keuze maakt waardigheid en betekenis mogelijk, zelfs in lijden. Breitbarts werk stimuleert een manier van denken die gericht is op zingeving. De lessen uit zijn onderzoek kunnen iedereen helpen om een zinvoller leven te leiden.

LIJDEN ALS BRON VAN BETEKENIS

“We cannot always control what happens to us, but we can always control who we choose to be in response.”

Pijn, verlies en sterfelijkheid zijn onvermijdelijk. Geluk is niet het doel in het leven. Het werkelijke doel is betekenis. Betekenis is dieper en duurzamer dan geluk. Je kunt het lijden niet altijd wegnemen, maar je kunt het wel transformeren in iets betekenisvol.

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

BETEKENIS IS RELATIONEEL EN ACTIEF

“Meaning is not something you find, it is something you create. Moment by moment, through the choices you make.”

Betekenis niet als ontdekking, maar als schepping. Een voortdurende daad van verbeelding, liefde en wilskracht.

Hoe heeft mijn leven tot nu toe betekenis gegeven? Wat maakt dat mijn leven ertoe doet?

Betekenis ontstaat iedere keer wanneer we handelen in overeenstemming met onze waarden: in hoe we lief hebben, luisteren, vergeven of zorg dragen. Betekenis ontstaat niet door abstracte doelen, maar creëer je steeds opnieuw, in relatie tot anderen, de wereld en jezelf. Elke keuze, handeling of houding kan betekenis bevatten: hoe je liefde geeft of ontvangt, wat je bijdraagt of creëert en je houding van waardigheid tegenover lijden.

Voor Breitbart is de diepste bron van betekenis liefde. Niet romantisch, maar existentieel: de keuze om met een open hart in de wereld te staan, zelfs in kwetsbaarheid. Liefde, zorg en mededogen zijn de tastbare vormen van zingeving.

DE BRONNEN VAN BETEKENIS

De drie dimensies van betekenis:

1. **Samenhang** – het leven voelt begrijpelijk, ordelijk en niet willekeurig.
2. **Doel** – men heeft richting, iets om voor te leven.
3. **Waarde** – het gevoel ertoe te doen, waarde te hebben.

Betekenisverlies kan ontstaan wanneer ziekte of dood

bovenstaande drie bedreigt.

De vijf pilaren van betekenis:

Welke waarden verbinden jou met het leven?

1. **Creatieve bronnen en erfenis** (jouw bijdrage aan de wereld door scheppend handelen en verbondenheid: werk, kunst, zorg, opvoeding, daden van liefde of moed)
 - *Wat laat ik na aan anderen? Welke lessen wil ik doorgeven aan anderen?*
 - *Hoe geef ik betekenis via wat ik doe of wie ik liefheb?*
2. **Ervaringsgerichte bronnen** (reflectie op schoonheid, kunst, natuur, liefde, kleine momenten van verwondering, spiritualiteit, humor)
 - *Wat raakt mij nog, zelfs nu?*
 - *Wat ervaar ik als waardevol?*
3. **Houding** (de manier waarop je omgaat met onvermijdelijk lijden of verlies)
 - *Als ik niet kan kiezen wat mij overkomt, kan ik kiezen hoe ik ermee omga.*
 - *Wat kan ik beïnvloeden?*
 - *Hoe blijf ik trouw aan mezelf?*
4. **Verbondenheid** (relaties, liefde, vriendschap, medemenselijkheid)
 - *Ik besta in relatie tot anderen.*
5. **Transcendentie of spiritualiteit** (betekenis voorbij het zelf; onderzoek van spirituele overtuigingen: geloof, natuur of het idee dat het leven deel uitmaakt van een groter geheel)
 - *Er bestaat iets dat mijn leven draagt, zelfs voorbij mijn dood.*

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

LEVENSVERRHAAL EN ERFENIS

“Our lives are stories and meaning is the story we tell ourselves about who we are and why our life matters.”

Het vergt moed verantwoordelijkheid te nemen voor je leven. De vraag is niet: ‘Waarom overkomt mij dit?’, maar ‘Hoe kan ik hier betekenis aan geven?’. Door het stellen van open vragen die uitnodigen tot zelfreflectie kun je je identiteit (her)ontdekken. Wat zijn jouw persoonlijke geschiedenis en levensverhaal? Focus daarbij op waarden, keuzes en bijdragen, zodat er een coherent narratief ontstaat.

- Wie of wat geeft jouw leven betekenis?
- Wat zijn de belangrijkste gebeurtenissen in je leven die betekenis voor je hadden?
- Wat zou je nog willen bereiken of ervaren in je leven?
- Welke beperkingen ervaar je nu en hoe ga je ermee om?
- Wat is het belangrijkste dat je wilt nalaten?
- Wat zijn jouw waarden waarnaar je probeert te leven?
- Wanneer heb je voor jouw gevoel een ‘goed leven’ geleefd?

DE ROL VAN HOOP

“Hope is not the denial of suffering, but the courage to face it and still live meaningfully.”

“Hope is not about curing the body. It’s about healing the spirit.”

Hoop is niet hetzelfde als optimisme. Hoop blijft mogelijk, ook als genezing niet meer realistisch is. Dit heet ‘shifting hope’, een verschuiving van fysieke naar

existentiële hoop. Bijvoorbeeld: hoop om een goede ouder te blijven, hoop om liefde te blijven geven, etc. Hoop is dus geen naïef geloof dat alles goedkomt, maar de moed om mens te blijven terwijl de uitkomst onzeker is.

BUITENGEWONE GROEI DOOR CONFRONTATIE MET STERFELIJKHEID

“To live meaningfully is to live in full awareness that life is finite and still choose to love, to create, to care anyway.”

Wanneer we sterfelijkheid onder ogen zien, wordt het leven intenser. We leren dat betekenis niet iets is wat we moeten vinden, maar iets wat we voortdurend scheppen, in relatie tot de wereld en anderen. Confrontatie met de dood kan leiden tot groei; een dieper besef van wat ertoe doet, van authenticiteit en verbinding. ‘Meaning as an act of creation’: betekenis is geen vaste waarheid, maar een voortdurend handelen. De zin van het leven is geen antwoord dat we ontvangen, maar een dialoog die we aangaan, met onszelf, met anderen en met de vergankelijkheid van het bestaan.

“Suffering is not the end of meaning. It can be the beginning of it.”

VEERKRACHT IN ACTIE

In 1914 vertrok de Britse ontdekkingsreiziger Ernest Shackleton voor een expeditie met zijn schip, The Endurance, naar Antarctica. Al snel kwam het schip vast te zitten in het poolijs, en uiteindelijk werd het volledig verpletterd. Zijn team bevond zich maandenlang in een bevroren hel: uitputting, honger en de constante dreiging van de dood waren

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

onderdeel van hun dagelijkse realiteit. Shackleton accepteerde dat het schip verloren was en richtte zich op het overleven van zijn bemanning. Wanhoop kreeg geen ruimte. Shackleton gebruikte de situatie als een test van karakter, leiderschap en doorzettingsvermogen. Hij hield zijn team actief betrokken met dagelijkse taken, fysieke training en duidelijke doelen. De structuur en routine gaven houvast en zorgden voor afleiding van de angst. Ook observeerde Shackleton de stemming van zijn team constant en stuurde bij waar nodig. Humor, geruststelling en kleine successen zorgden voor mentale veerkracht. Hij combineerde inventiviteit met moed om hun overleving te verzekeren. Door kalmte, zorg voor zijn team en onvermoeibare inventiviteit leidde hij zijn hele bemanning veilig uit een ogenschijnlijk hopeloze situatie. Het lijden zelf verdween niet, maar werd getransformeerd tot veerkracht en heroïsche samenwerking.

Levensles: betekenisvol lijden door je te richten op wat je wél kunt beïnvloeden: proactief handelen binnen je mogelijkheden, focus houden op concrete doelen en verantwoordelijkheden, en anderen meenemen in het proces. Transformeer lijden in actie en leiderschap.

“Out of suffering have emerged the strongest souls; the most massive characters are seared with scars.” - Kahlil

Gibran

OEFENING: EIGHT PATHWAYS TO MEANING, CONNECTION AND HOPE

De sessies van Breitbart zijn gestructureerd rond opdrachten zoals het schrijven van een ‘legacy project’ of het vertellen van je levensverhaal. Hieronder volgen acht concrete oefeningen, die je dagelijks of wekelijks kunt doen om betekenis,

verbinding of hoop te ervaren. Je kunt ze lezen, opschrijven of rustig overdenken.

1. Schrijf je levensverhaal

- Een korte samenvatting van je leven tot nu toe: hoogtepunten, moeilijke momenten, waarden die je leefde.
- Noteer momenten dat je trots was op wie je was of wat je deed.
- Reflectie: *‘Welke patronen of keuzes hebben mijn leven betekenis gegeven?’*

2. Dagelijkse betekenismomenten

- Noteer iedere dag 1 tot 3 momenten die betekenisvol waren, groot of klein.
- Dit helpt je bewust te worden van betekenis in alledaagse momenten.
- Reflectie: *‘Waarom voelde dit moment betekenisvol?’*

3. Houding

- Bij tegenslag of stress: focus op je ademhaling en pauzeer.
- Vraag jezelf bewust af: *‘Welke houding kan ik aannemen in deze situatie?’*
- Kies een houding van liefde, geduld en dankbaarheid, ondanks dat je de situatie niet kunt veranderen.

4. Liefde en verbondenheid

- Schrijf een bericht aan iemand die belangrijk voor je is (je kiest zelf of je het verstuurt).
- Beschrijf wat die persoon voor jou betekent heeft en hoe hij of zij jouw leven betekenis geeft.
- Merk op hoe verbinding je zingeving versterkt.

THE ART OF TRUE CONNECTION

*Finding Purpose at the Edge of
Existence*

5. Legacy project

- Kies een klein project dat jouw waarden en betekenis weerspiegelt.
- Voorbeelden: fotoalbum, gedicht, audio- of videoboodschap, advies voor iemand die je liefhebt.
- *‘Wat wil ik achterlaten van mezelf?’*

6. Ervaringen van schoonheid

- Reserveer elke dag 5-10 minuten voor iets dat je inspireert of ontroert: natuur, muziek, kunst, een wandeling.
- Observeer bewust je gevoelens en noteer hoe deze ervaringen je leven waarde geven.

7. Reflectie op sterfelijkheid

- Denk wekelijks na over hoe je je leven bewust en authentiek kunt leven.
- Hoe zorg je voor een diepere waardering voor het huidige moment en je keuzes?
- Vraag jezelf af: *‘Wat is écht belangrijk voor mij?’*

8. Hoop

- Schrijf je huidige zorgen op en reflecteer op hoe je nog steeds betekenis en hoop kunt creëren, ondanks onzekerheid.
- Bijvoorbeeld: liefde geven, creatief zijn, steun bieden, leren, je waarden naleven.
- Jouw leven doet ertoe. Je kunt vandaag nog betekenis scheppen.

“In the end, meaning is love made visible.”

KORT SAMENGEVAT

Volgens de psychiater Breitbart gaat zingeving niet om het vermijden of ontkennen van lijden, maar om het herstellen van betekenis. Zingeving herontdekken in relaties, ervaringen en nalatenschap, autonomie en

keuzes over het leven hervinden, en trouw blijven aan persoonlijke waarden en doelen, ondanks lijden. Je kunt niet altijd kiezen wat je overkomt, maar je hebt de vrijheid om te kiezen hoe je reageert, hoe je ermee omgaat en welke betekenis je eraan geeft. Lijden is niet het einde van betekenis, maar kan het begin zijn van jouw nalatenschap. *‘Wat wil ik achterlaten in de wereld aan anderen?’* Niet in materiële zin, maar als erfenis van liefde, wijsheid en menselijkheid die voortleeft in anderen.

De definitie van betekenis volgens Breitbart: Een gevoel dat het leven waardevol, samenhangend en doelgericht is. Dat men op een authentieke manier leeft in overeenstemming met zijn waarden, relaties en bijdragen.

Zingeving is altijd mogelijk, zelfs bij lijden, ziekte en dood. De mens behoudt altijd de vrijheid om betekenis te vinden door te kiezen hoe hij zich verhoudt tot wat hem overkomt, en door trouw te blijven aan zijn waarden, liefde en menselijkheid.

Kerntekniken:

- **Reflectieve gesprekken:** waarden, levensdoelen en relaties.
- **Levensverhaal-oefeningen:** belangrijke levensgebeurtenissen opschrijven of bespreken.
- **Identificeren van bronnen van betekenis:** creatie, ervaring, houding en nalatenschap.
- **Dagelijkse betekenis-opdrachten:** kleine acties gericht op aanwezigheid, verbinding en zingeving.
- **Cognitieve herkadering:** lijden wordt erkend en getransformeerd tot iets betekenisvol.

THE ART OF TRUE CONNECTION

Finding Purpose at the Edge of Existence

Met de 'sterfbedtest' als reflectieve denkoefening kun je terugkijken op je leven vanuit het einde. Wat zou je anders willen doen? Wat blijft er over als alles wegvalt? Het helpt je bewust te worden van je diepste waarden en levensdoelen en het kan gebruikt worden om je keuzes en prioriteiten te heroverwegen.

Mensen hebben aan het einde van hun leven spijt van dezelfde keuzes. Ze wisten dat ze meer tijd hadden besteed aan de pijlers van zingeving. De drie categorieën die ze noemen zijn:

- Het niet volgen van hun ware roeping.
- Dat ze hun carrières boven hun gezin gesteld hebben, waardoor ze te weinig tijd aan hun kinderen en/of partners hebben besteed.
- Te weinig aandacht gegeven aan hun vrienden.

"Life is not measured in years, but in moments of love, connection and authenticity."

Extra inspiratie

- **Boek:** Bronnie Ware – Als ik het leven over mocht doen > laat zien wat mensen op hun sterfbed het meest betreuren en hoe we nu al kunnen leven met minder spijt en meer echtheid, verbinding en moed.
- **Boek:** Heidi Jansen – Werk en Zingeving > hoe werk je betekenis geeft, maar ook je gevoel van zingeving tekort kan doen.
- **Lied:** Sabrina Starke – Lean on Me
- **Ted Talk:** Bronnie Ware – Regret-Free Living > wat wij kunnen leren van de stervenden: een eerlijke en hoopvolle uitnodiging om authentiek te leven met liefde en zonder spijt.
- **Film:** *Perfect Days* > gaat over een vrouw die haar rustige, gestructureerde leven als toiletreiniger in

- Tokyo langzaam laat opbloeien, terwijl ze kleine, betekenisvolle momenten van geluk ontdekt in herhaling en eenvoud.
- **Film:** *Werk ohne Autor / Never Look Away* > gebaseerd op het leven van de Duitse kunstenaar Gerhard Richter, die via kunst trauma en oorlogservaringen transformeert in betekenis.
- **Film:** *The Diving Bell and the Butterfly* > gebaseerd op het waargebeurde verhaal van Jean-Dominique Bauby, die volledig verlamd raakt, maar via zijn gedachten en één oog leert communiceren.
- **Film:** *A Man called Otto* > een norse weduwnaar vindt opnieuw zin in zijn leven door onverwachte vriendschap.
- **Film:** *Soul* > in deze Disney- film krijgt een jazzmuzikant de kans zijn leven te herzien en leert dat betekenis niet in prestaties, maar in kleine momenten schuilt.
- **Film:** *Coco* > een animatiefilm over familie, muziek en het voortleven van liefde.
- **Film:** *Amour* > een intiem portret van een ouder koppel dat met aftakeling en sterfelijkheid wordt geconfronteerd.

"As much as we might wish, none of us will be able to go through life without some kind of suffering. That's why it's crucial for us to learn to suffer well." – Emily Esfahani Smith

Eight *Pathways* to Meaning, Connection and Hope

1. Schrijf je levensverhaal

- Een korte samenvatting van je leven tot nu toe: hoogtepunten, moeilijke momenten, waarden die je leefde.
- Noteer momenten dat je trots was op wie je was of wat je deed.
- Reflectie: *‘Welke patronen of keuzes hebben mijn leven betekenis gegeven?’*

2. Dagelijkse betekenismomenten

- Noteer iedere dag 1 tot 3 momenten die betekenisvol waren, groot of klein.
- Dit helpt je bewust te worden van betekenis in alledaagse momenten.
- Reflectie: *‘Waarom voelde dit moment betekenisvol?’*

3. Houding

- Bij tegenslag of stress: focus op je ademhaling en pauzeer.
- Vraag jezelf bewust af: *‘Welke houding kan ik aannemen in deze situatie?’*
- Kies een houding van liefde, geduld en dankbaarheid, ondanks dat je de situatie niet kunt veranderen.

4. Liefde en verbondenheid

- Schrijf een bericht aan iemand die belangrijk voor je is (je kiest zelf of je het verstuurt).
- Beschrijf wat die persoon voor jou betekent heeft en hoe hij of zij jouw leven betekenis geeft.
- Merk op hoe verbinding je zingeving versterkt.

5. Legacy project

- Kies een klein project dat jouw waarden en betekenis weerspiegelt.
- Voorbeelden: fotoalbum, gedicht, audio- of videoboodschap, advies voor iemand die je liefhebt
- *‘Wat wil ik achterlaten van mezelf?’*

6. Ervaringen van schoonheid

- Reserveer elke dag 5-10 minuten voor iets dat je inspireert of ontroert: natuur, muziek, kunst, een wandeling.
- Observeer bewust je gevoelens en noteer hoe deze ervaringen je leven waarde geven.

7. Reflectie op sterfelijkheid

- Denk wekelijks na over hoe je je leven bewust en authentiek kunt leven.
- Hoe zorg je voor een diepere waardering voor het huidige moment en je keuzes?
- Vraag jezelf af: *‘Wat is écht belangrijk voor mij?’*

8. Hoop

- Schrijf je huidige zorgen op en reflecteer op hoe je nog steeds betekenis en hoop kunt creëren, ondanks onzekerheid.
- Bijvoorbeeld: liefde geven, creatief zijn, steun bieden, leren, je waarden naleven.
- Jouw leven doet ertoe. Je kunt vandaag nog betekenis scheppen.

THE ART OF TRUE CONNECTION

Talk Starters

Table Topics nodigen je uit tot echte gesprekken, om te verbinden en te verdiepen. De vragen zijn bedoeld om gesprekken te starten die ertoe doen, over wie je bent, wat jou raakt en wat je drijft. Durf te vertragen en echt te

luisteren, na te denken en te delen. Vind woorden voor wat veelal onuitgesproken blijft. Reflecteer op je leven zonder oordeel. Laat je door de vragen van Table Topics uitnodigen om gesprekken te voeren, niet over wat je doet, maar over hoe jij je verbonden voelt en wat jouw leven betekenis geeft.

De vragen zijn geïnspireerd op het maandthema **The Power of True Connection**. Het begrip **Ubuntu** is uitgebreid aan bod gekomen. Het gedachtegoed van de filosoof **Martin Buber** is behandeld. En je hebt kunnen zien dat verbinding een belangrijke bron van betekenis is bij ernstig lijden. Om je te inspireren **Ubuntu** toe te passen in je dagelijks leven, sluit ik af met een **Ubuntu Challenge** en reflectievragen.

“Respectful boundaries are needed so that we can look after ourselves and continue to give to others. After all, nobody can be expected to pour from an empty cup.” -

Mungi Ngomane

MENS ZIJN, DOE JE SAMEN

Ubuntu is een filosofie uit Afrika die zegt dat wij verbonden zijn met de mensen om ons heen. ‘Ik ben, omdat wij zijn’. **Ubuntu** is een levenshouding, waarin bewustzijn, empathie en verbondenheid centraal staan. Het is een praktijk van samenleven met respect, mededogen en wederkerigheid.

Je identiteit en welzijn worden bepaald door hoe je

met anderen omgaat en hoe je anderen behandelt. Samenwerking, empathie en wederkerigheid zijn net zo belangrijk als persoonlijke doelen. **Ubuntu** helpt vrienden dichterbij te brengen en conflicten te verminderen. Het laat zien dat je niet alleen bent en dat je veerkrachtiger bent door je relaties met anderen. **Ubuntu** is eenvoudig in je dagelijks leven toe te passen door kleine gebaren van aandacht en empathie, actief te luisteren en samen verantwoordelijkheid te nemen.

Voorbeelden van **Ubuntu** zijn:

- Luisteren naar een vriend die een moeilijke dag heeft in plaats van meteen advies geven.
- Samen een probleem oplossen in plaats van dat iedereen voor zichzelf denkt.

*Met een hoogzwangere buik en een peuter achterop de fiets rijd ik richting huis. Op mijn route ligt een pittig klimmetje omhoog. Nog voordat ik aan de voet van het heuveltje ben, stopt de fietser die mij net heeft ingehaald. Het is een jongen van een jaar of 14-15. Hij zet zijn fiets aan de kant en zegt: ‘Wacht maar, mevrouw, ik duw u wel even omhoog’. Nog voordat ik beleefd kan weigeren, rent hij mijn fiets met mij en mijn jonge gezin omhoog. Niet veel later haalt de jongen me weer in en roep ik hem een hartelijk ‘dankjewel’ na. Dat is een **Ubuntu**-moment dat ik nooit zal vergeten.*

DE MENS WORDT PAS WERKELIJK MENS IN ONTMOETING MET DE ANDER

De Oostenrijkse filosoof **Martin Buber** onderscheidt twee manieren van relatie: **Ik-Het**, waarin we de ander als object gebruiken, en **Ik-Jij**, waar we elkaar werkelijk en wederkerig ontmoeten. Volgens **Buber**

THE ART OF TRUE CONNECTION

Talk Starters

moet ieder mens zijn eigen unieke weg gaan, trouw zijn aan zichzelf en in verbinding zijn met anderen.

BETEKENIS IS LIEFDE DIE ZICHTBAAR WORDT IN DADEN, RELATIES EN KEUZES

Hoe het besef van onze eindigheid kan leiden tot een dieper, authentieker en zinvoller leven. Betekenis ontstaat niet door succes of bezit, maar door liefde, verbinding, moed en echtheid. Zelfs bij pijn of het naderende einde behouden we altijd de vrijheid van houding: we kunnen kiezen hoe we betekenis geven aan wat ons overkomt. Lijden hoeft niet het einde van betekenis te zijn, maar kan het begin ervan zijn.

“If we are able to see everyone as fully human, connected to you by their humanity, you will never be able to treat others as disposable or without worth.” -

Mungi Ngomane

Volwassenen

- Wanneer voel jij je echt gezien of gesteund door iemand?
- Wat is jouw houding bij een conflict of meningsverschil?
- Hoe ben jij een ander mens geworden door de mensen om je heen?
- Wanneer voelde jij je echt verbonden met iemand? Wat maakte dat moment bijzonder?
- Hoe combineer jij onafhankelijkheid met verbondenheid?
- Hoe beïnvloedt individualisme (zoals drukte of prestatiegerichtheid) jouw relaties?
- Kun je vergeven zonder dat er excuses worden aangeboden?

- Hoe oefen jij empathie in je dagelijks leven, zelfs in stressvolle situaties?
- Op welke momenten ervaar jij innerlijke verdeeldheid tussen wat je voelt en wat je toont?
- Hoe ga jij om met je eigen beperkingen en onzekerheden in relaties?
- Wanneer ervaar jij een echte Ik-Jij ontmoeting (wederzijdse erkenning en vertrouwen)?
- Welke gewoonte of houding belemmert jouw vermogen tot echte ontmoeting?
- Hoe kun je conflicten in je werk of privé-leven gebruiken als kans tot groei in plaats van verwijdering?
- Denk aan iemand die je bewondert vanwege zijn of haar veerkracht. Wat kun je van die persoon leren?
- Hoe ga jij om met zaken waar je geen controle over hebt?
- Hoe definieer jij een ‘goed leven’?
- Hoe beïnvloedt het besef van eindigheid jouw keuzes?
- Welke dagelijkse gewoonten helpen jou trouw te blijven aan je waarden?
- Wat is een voorbeeld van een moment dat je lijden omzette in groei?
- Welke herinneringen uit je jeugd geven je nog steeds kracht?

Jongvolwassenen

- Wat betekent voor jou ‘verbonden zijn met anderen’?
- Hoe toon jij waardering voor de mensen die belangrijk voor je zijn?

THE ART OF TRUE CONNECTION

Talk Starters

- Hoe ga je om met mensen die vooral aan zichzelf denken?
- Hoe vind je de balans tussen er voor jezelf zijn en er voor anderen zijn?
- Wat heb je geleerd over vergeving of empathie?
- Wanneer heb jij voor het laatst echt naar iemand geluisterd zonder te oordelen?
- Wat betekent 'jezelf worden' voor jou?
- Wanneer voel jij spanning tussen wie je echt bent en wat anderen van je verwachten?
- Wanneer voel jij je echt gezien door iemand?
- In welke situaties merk je dat het contact oppervlakkig blijft, zelfs met mensen die je kent?
- Denk je dat social media meer verbinding of meer afstand creëert? Leg uit?
- Hoe reageer je als iemand jouw grenzen niet respecteert? En hoe als jij die van een ander overschrijdt?
- Kun je een ervaring delen waarin je iets belangrijks over jezelf leerde door een moeilijke situatie?
- Wie of wat inspireert jou om een betekenisvol leven te leiden?
- Over welke waarden is voor jou niet te onderhandelen in vriendschappen of relaties?
- Hoe zou jij je tijd anders besteden als je wist dat je nog maar kort te leven had?
- Hoe zorg je dat je trouw blijft aan jezelf bij sociale druk?
- Wat vind jij belangrijker: gelijk krijgen of een compromis sluiten?
- Wanneer voel jij dat je echt gezien en gehoord wordt?
- Wanneer voel jij je buitengesloten en wat doe je dan?
- Is het voor jou moeilijk om aardig te blijven als je boos bent?
- Wat kun je doen zodat iemand zich gezien en begrepen voelt?
- Wat betekent vriendschap voor jou als iemand iets verkeerd doet?
- Wanneer voel jij je het meest jezelf? Bij wie en in welke situaties?
- Is het soms moeilijk voor je om eerlijk te zijn over wat je voelt?
- 'Begin bij jezelf', wat betekent dat voor jou?
- Voel jij je meer verbonden of juist alleen door social media?
- Wanneer was de laatste keer dat je sorry zei?
- Wanneer voel je dat een gesprek echt is en niet nep of oppervlakkig?
- Is er een moment waarop je je echt geholpen of gesteund voelde door iemand?
- Durf jij jezelf te zijn, ook als anderen anders denken?
- Wat heb je geleerd van een fout of moeilijke situatie?
- Wie is een voorbeeld voor jou als het gaat om moed of vriendelijkheid?

Pubers

- Hoe voelt het als je iemand helpt zonder dat je daarvoor iets terug verwacht?
- Wanneer voel jij je echt verbonden met anderen?

"If we look at others and see ourselves reflected back, our experience in the world will inevitably be a richer, kinder, more connected one." – Mungi Ngomane

THE ART OF TRUE CONNECTION

Talk Starters

Ubuntu Challenge

1. **Luisteren:** luister 15 minuten naar iemand zonder te onderbreken en zonder afleiding.
2. **Kleine goedheid:** doe iets aardigs zonder dat iemand het merkt (bijvoorbeeld: een lief kaartje achterlaten, een kop koffie voor iemand halen).
3. **Waardering tonen:** stuur drie mensen een bericht waarin je zegt wat je in hen waardeert.
4. **Wandeling:** nodig iemand uit met wie het contact wat verwaterd is voor een wandeling.
5. **Vergevingsreflectie:** denk aan iemand die je ooit kwetste of die jou kwetste. Wat zou vergeving hier kunnen betekenen?
6. **Dankbaarheid:** noem bij het avondeten een persoon buiten je gezin die je dankbaar bent.
7. **Luister met intentie:** in je volgende gesprek stel je alleen vragen, zonder je eigen verhaal te willen vertellen.
8. **Ego-pauze:** wanneer je de drang voelt om gelijk te krijgen, stel jezelf de vraag: 'Is verbonden blijven nu belangrijker?'
9. **Offline check-in:** bel iemand in plaats van te appen. Vraag echt hoe het gaat.
10. **Hulp aanbieden:** bied deze week je hulp aan iemand aan zonder er iets voor terug te verwachten. (koken, luisteren of er gewoon zijn).
11. **Vriendelijkheid:** zeg vandaag iets aardigs tegen iemand die je normaal niet aanspreekt.
12. **Verbindingsmoment:** zit aan tafel zonder telefoon, alleen praten, lachen en eten.

Reflectievragen:

- Wat deed deze week met jou toen je meer bewust verbinding zocht in kleine momenten?
- Wat voelde anders toen je bewust koos voor empathie in plaats van oordeel?

- Wat gebeurde er toen je iemand hielp zonder dat het om jezelf draaide?

Kies één dag in de week als Ubuntu-dag:

- Begin met een dankbaarheidsmoment.
- Doe bewust een vriendelijke daad.
- Reflecteer met de vraag: 'Wie heb ik vandaag echt gezien?'

"It's about really focusing on your value and worth. If you believe in that, then you would be sharing that with others and treating them that way." - Mungi Ngomane

PRINTABLE TABLE TOPICS

The Art of True Connection - Volwassenen

Wanneer voel jij je echt gezien of gesteund door iemand?	Welke dagelijkse gewoonten helpen jou trouw te blijven aan je waarden?	Hoe ben jij een ander mens geworden door de mensen om je heen?	Wanneer voelde jij je echt verbonden met iemand? Wat maakte dat moment bijzonder?
Hoe combineer jij onafhankelijkheid met verbondenheid?	Kun je vergeven zonder dat er excuses worden aangeboden?	Hoe oefen jij empathie in je dagelijks leven, zelfs in stressvolle situaties?	Op welke momenten ervaar jij innerlijke verdeeldheid tussen wat je voelt en wat je toont?
Hoe ga jij om met je eigen beperkingen en onzekerheden in relaties?	Welke gewoonte of houding belemmert jouw vermogen tot echte ontmoeting?	Hoe kun je conflicten in je werk of privé-leven gebruiken als kans tot groei in plaats van verwijdering?	Denk aan iemand die je bewondert vanwege zijn of haar veerkracht. Wat kun je van die persoon leren?
Hoe beïnvloedt het besef van eindigheid jouw keuzes?	Hoe beïnvloedt individualisme (zoals drukte of prestatiegerichtheid) jouw relaties?	Wat is een voorbeeld van een moment dat je lijden omzette in groei?	Welke herinneringen uit je jeugd geven je nog steeds kracht?

PRINTABLE TABLE TOPICS

The Art of True Connection - Jongvolwassenen

<p>Wat betekent voor jou 'verbonden zijn met anderen'?</p>	<p>Hoe toon jij waardering voor de mensen die belangrijk voor je zijn?</p>	<p>Hoe ga je om met mensen die vooral aan zichzelf denken?</p>	<p>Hoe vind je de balans tussen er voor jezelf zijn en er voor anderen zijn?</p>
<p>Wat heb je geleerd over vergeving of empathie?</p>	<p>Wanneer heb jij voor het laatst echt naar iemand geluisterd zonder te oordelen?</p>	<p>Wat betekent 'jezelf worden' voor jou?</p>	<p>Wanneer voel jij spanning tussen wie je echt bent en wat anderen van je verwachten?</p>
<p>Wanneer voel jij je echt gezien door iemand?</p>	<p>In welke situaties merk je dat het contact oppervlakkig blijft, zelfs met mensen die je kent?</p>	<p>Denk je dat social media meer verbinding of meer afstand creëert? Leg uit?</p>	<p>Hoe reageer je als iemand jouw grenzen niet respecteert? En hoe als jij die van een ander overschrijdt?</p>
<p>Kun je een ervaring delen waarin je iets belangrijks over jezelf leerde door een moeilijke situatie?</p>	<p>Over welke waarden is voor jou niet te onderhandelen in vriendschappen of relaties?</p>	<p>Hoe zou jij je tijd anders besteden als je wist dat je nog maar kort te leven had?</p>	<p>Hoe zorg je dat je trouw blijft aan jezelf bij sociale druk?</p>

PRINTABLE TABLE TOPICS

The Art of True Connection - Pubers

Hoe voelt het als je iemand helpt zonder dat je daarvoor iets terug verwacht?	Wanneer voel jij je echt verbonden met anderen?	Wat vind jij belangrijker: gelijk krijgen of een compromis sluiten?	Wanneer voel jij dat je echt gezien en gehoord wordt?
Wanneer voel jij je buitengesloten en wat doe je dan?	Is het voor jou moeilijk om aardig te blijven als je boos bent?	Wat kun je doen zodat iemand zich gezien en begrepen voelt?	Wat betekent vriendschap voor jou als iemand iets verkeerd doet?
Wanneer voel jij je het meest jezelf? Bij wie en in welke situaties?	Is het soms moeilijk voor je om eerlijk te zijn over wat je voelt?	Voel jij je meer verbonden of juist alleen door social media?	Wanneer voel je dat een gesprek echt is en niet nep of oppervlakkig?
Durf jij jezelf te zijn, ook als anderen anders denken?	Wat heb je geleerd van een fout of moeilijke situatie?	Is er een moment waarop je je echt geholpen of gesteund voelde door iemand?	'Begin bij jezelf', wat betekent dat voor jou?

