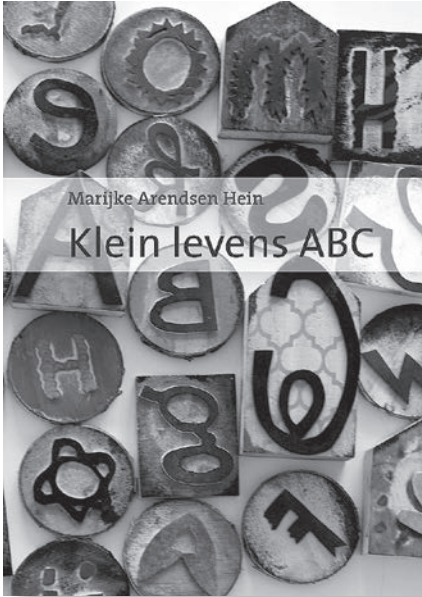


# Een talent voor leven



Marijke Arendsen Hein  
*Klein levens ABC*  
 Uitgeverij SWP, 2017  
 Prijs: € 19,50

Door Silvia Pol

Dit kleurrijk uitgevoerde boek gaat in essentie over levenskunst. Arendsen Hein beschrijft hoe jaren geleden haar destijds vijfjarige zoon midden in het razende verkeer vroeg of God bestaat. Zijn vraag heeft haar niet meer losgelaten.

Met de levenservaring die haar leeftijd maar ook het werken met cliënten heeft meegebracht, heeft ze zich de vraag gesteld wat ze aan haar kinderen heeft meegegeven aan antwoorden op levensvragen. Ze besloot om datgene wat ze elke dag leert over het leven op te schrijven in een alfabet voor haar kinderen, kleinkinderen en iedereen die zich bewust wil zijn van zichzelf, van eigen gevoelens, gedachten, gedragingen en behoeften.

Ze probeert antwoord te geven op de vraag hoe ze goed zorgt voor zichzelf en voor de ander. Ze hanteert daarbij drie uitgangspunten, 1) de wens bewust te leven en steeds meer te worden wie ze in werkelijkheid is, 2) de bewustwording dat gedrag bestaat uit voelen, denken en doen en het ervaren van het verschil daartussen, 3) haar levensfilosofie die ze samenvat in de volgende stellingen: ik ben okay en jij bent okay, ieder is verantwoordelijk voor het eigen leven en kan eigen keuzes maken, ieder kan voor zichzelf nadenken, en veranderen is mogelijk maar alleen als je dat zelf wilt. Ze leert nog altijd om regisseur te blijven van haar voelen,

denken en handelen, ook onder moeilijke omstandigheden. Ook leert ze om in verbinding met anderen te luisteren naar haar eigen behoeften (qua lichaam, geest en ziel) en daar ook wat mee te doen. Ze wil de lezer inspireren, uitnodigen tot dialoog en aanzetten tot denken. Ze behandelt daartoe een breed scala aan onderwerpen waarbij ze onder meer oefeningen, tips en raadsels biedt, vragen stelt en voorstellen en verzoeken doet.

De onderwerpen variëren van leven met aandacht en toewijding, het verlangen naar aanraking, de noodzaak van afscheid nemen en rouw doormaken voordat nieuwe ervaringen aangegaan kunnen worden, de pracht en vreugde van bloemen, de behoefte van ons allen aan oprechte complimenten, aan een gezien en gewaardeerd worden, de onvermijdelijkheid en het waardevolle van gevoelens van onzekerheid, het ervaren van houvast aan een doel en een levensplan te midden van moeilijke omstandigheden, de waarde van oprecht en onbevooroordeeld luisteren, het met vallen en opstaan leren om zaken die dwarszitten uit te spreken tegen de juiste persoon, de eenvoud en complexiteit van seksualiteit, en het belang van een interne dialoog die, zoals Socrates stelde, kan leiden tot inzichten van binnenuit.

### **Blij verrast**

Het is een boek geworden waarin Arendsen Hein zich zeer persoonlijk uitspreekt over de lessen die ze heeft geleerd, soms ook heeft moeten leren in haar leven en waarin de lezer veel herkenning kan vinden. Ooit hebben we samen een psychodramagroep gegeven en ik was onder de indruk hoe Arendsen Hein zich ten dienste kon stellen van de

protagonist en de medespelers om te helpen het drama zich zo goed mogelijk te kunnen laten ontvouwen, en hoe ze validering wist te bieden aan de vaak hevige emoties die in de sessies naar voren kwamen. Ik heb wel eens gedacht dat het waardevol zou zijn wanneer ze haar kennis en persoonlijke levenswijshouding op papier zou zetten en ik was dan ook blij verrast met dit boek. Het laat zich licht lezen alsof een vriendin haar levenservaring met je deelt en je uitnodigt na te denken over je eigen ervaringen en keuzes. Het onderwerp dankbaarheid kon niet ontbreken in dit boek en ook hier laat Arendsen Hein zich van een zeer menselijke kant zien als ze vertelt over het doorbreken van eigen somberheid en ontevredenheid door elke dag dingen op te schrijven, groot en klein, waarvoor ze zich dankbaar voelt. Het is juist het doorleefde van de ervaringen dat maakt dat ik me als lezer verbonden met haar voel en me geïnspireerd voel door haar woorden. Het is geen boek om in een keer van voor tot achter door te lezen, dan komen de filosofische vragen die erin naar voren komen niet tot zijn recht. Het zijn meer overdenkingen waarvan je er steeds een tot je kunt nemen. Het zou mooi zijn de onderwerpen te delen met anderen, hoe staan zij ten opzichte van deze thema's en wat zijn hun ervaringen? Het is kortom een moedig en openhartig boek dat ik graag cadeau geef aan een aantal mensen die mij zeer nabij staan.