

Ben ik Apollo of Dionysus?

In de oude mythologie staan Apollo en Dionysus symbool voor twee fundamentele krachten in het menselijk bestaan. Apollo, de god van orde en kennis, vertegenwoordigt structuur, controle en vooruitgang. Dionysus, de god van roes en extase, belichaamt vrijheid, spontaniteit en het leven in het moment.

Maar wie ben jij? Neig je naar Apollo, met zijn streven naar perfectie en overzicht? Of voel je je meer thuis bij Dionysus, die vrijheid en beleving boven alles stelt? Of, zoals zoveel mensen, zweef je ergens tussen de twee in, zoekend naar balans tussen orde en roes?

Ik ben Kaat, en ik ben Apollo.

"Ik hou van orde. Van lijstjes, van schema's, van het gevoel dat ik grip heb op mijn leven. Mijn agenda is heilig; zonder een plan voel ik me verloren. Als kind al was ik degene die haar huiswerk ver vooruit maakte, haar spullen netjes hield en op tijd ging slapen. Mijn dagen zijn gestructureerd en mijn doelen helder. Ik weet waar ik naartoe wil en hoe ik daar moet komen.

In de wereld van sociale media ben ik degene die alles zorgvuldig plant. Mijn Instagram-feed is op kleur gesorteerd, mijn berichten zijn doordacht en mijn studie is uitgestippeld tot in de kleinste details. Mensen noemen me gedisciplineerd, en dat voelt als een compliment. Maar soms vraag ik me af: mis ik iets?

Als ik Harold zie, met zijn energie en spontaniteit, voel ik een steek van jaloezie. Hij hoeft niet alles te plannen; hij leeft gewoon. Ik ben altijd bezig met de toekomst, maar geniet ik eigenlijk wel van het nu? Misschien zou een beetje Dionysus me goed doen.

Toen ik eenmaal aan het werk ging, merkte ik dat ik mijn Apollo-kant kon inzetten om te presteren, maar dat ik zonder de spontaniteit van Dionysus vastliep. Het werk voelde als een eindeloze checklist, een race zonder finish. Totdat ik ontdekte dat voldoening in werk niet alleen zit in controle en perfectie, maar ook in passie en creativiteit. Nu zoek ik naar werk waarin ik beide kanten van mezelf kan benutten – en dat maakt het verschil."

Ik ben Harold, en ik ben Dionysus.

"Mijn hoofd is een wervelwind van gedachten en ideeën. Stilzitten? Niet mijn ding. Ik leef van moment naar moment, en ik houd van de vrijheid om te doen waar ik zin in heb. Lijstjes maken? Regels volgen? Dat voelt als een gevangenis. Ik laat me leiden door mijn gevoel en geniet van de energie die het leven me geeft.

Als ik iets nieuws leer, wil ik het meteen uitproberen, zonder eerst een plan te maken. Mijn kamer is een chaos, maar ik weet precies waar alles ligt. Deadlines zijn er om mee te spelen, en als iets saai wordt, zoek ik iets spannenders. In de wereld van TikTok en snelle dopaminehits voel ik me thuis; de constante prikkels en impulsen geven me energie. Maar soms, als de nacht valt en alles stil wordt, voel ik iets knagen.

Wat heb ik vandaag echt bereikt? Mijn vrijheid voelt soms als los zand dat door mijn vingers glipt. Hoe vaak begin ik vol enthousiasme aan iets, om het vervolgens nooit af te maken? Misschien zou een beetje Apollo me goed doen.

Dat beseftte ik pas echt toen ik werk vond dat bij me paste. Ik kon mijn energie, mijn creativiteit en mijn spontaniteit kwijt in iets wat écht impact had. In plaats van steeds te zoeken naar de volgende kick, begon ik iets op te bouwen. En ineens merkte ik dat voldoening niet alleen zit in het moment, maar ook in het creëren van iets wat blijft."

De balans tussen orde, roes en voldoening in werk

Het verschil tussen Apollo en Dionysus is niet zwart-wit. Niemand is volledig het een of het ander. We kennen allemaal momenten van structuur en momenten van loslaten. Maar soms verliezen we ons in een van de twee extremen.

Te veel Apollo en je raakt gevangen in perfectie en controle. Je mist spontaniteit, het onverwachte, en misschien zelfs de vreugde van het moment. Je werkt hard, maar vergeet waarom.

Te veel Dionysus en je zweeft door het leven zonder richting. Je geniet van het nu, maar zonder fundament, zonder iets wat blijft. Je rent van impuls naar impuls, zonder diepere voldoening.

De vraag is dus niet alleen: Ben ik Apollo of Dionysus? Maar ook: Hoe gebruik ik beide krachten op een manier die mij vooruit helpt?

Werk kan hierin een sleutelrol spelen. Een baan die bij je past, waarin je zowel je apollinische als je dionysische kanten kwijt kunt, geeft een diepere voldoening. Het is meer dan een manier om geld te verdienen; het wordt een bron van betekenis, een plek waar je je talenten gebruikt en waar je na afloop van de dag niet leeg, maar vervuld van thuiskomt. Het zorgt ervoor dat je energie niet alleen verbruikt, maar ook opgebouwd wordt.

De eenzaamheid van de goden

Apollo en Dionysus worden vereerd, maar zijn in essentie eenzaam. Een god staat boven de mensen, verafgood – letterlijk ver-af van God, onbereikbaar. Apollo is een eenzame denker, heersend over perfectie, maar zonder echte verbinding. Dionysus wordt omringd door feesten en roes, maar zodra de muziek stopt, is hij alleen.

En daarin ligt een diepe waarheid: los van anderen, los van samenwerking, blijft zelfs het grootste talent uiteindelijk eenzaam.

De ware dopamine, de duurzame voldoening, zit niet in de perfectie van Apollo of de extase van Dionysus. Het zit in verbinding. In iets samen doen. In werk dat je deelt met anderen, dat niet alleen jou, maar ook iemand anders helpt.

Werk is méér dan een taak. Het is een manier om met anderen samen te bouwen, om te laten zien dat je er bent, dat je iets kunt betekenen. Het is een manier om de leegte te vullen die Apollo voelt als hij alleen in zijn perfecte wereld zit, of die Dionysus voelt als de feestvreugde is uitgeblust.

Het geheim van een zinvol leven is niet alleen weten of je Apollo of Dionysus bent. Het is weten hoe je betekenisvol kunt zijn voor anderen.

En ja, je kunt natuurlijk altijd de baas willen zijn. De grote, ongenaakbare god, de heerser over alles. Maar onthoud één ding:

Een team is compleet, en de "baas" is alleen. Daarom blijf ik lekker werken. Niet voor de baas, maar voor mezelf. Hij krijgt al het geld – en al de eenzaamheid.

Harold van Asperdt 17 juli 2024