

Tegenslag komt in vele vormen. Hoe we erop reageren ook. Iedereen doet dat anders. Maar wij moeten allemaal omarmen wat op ons pad komt. Wie zich bewust is van de eigen menselijkheid en kwetsbaarheid, schrijft trainer en psycholoog Gerda Bos, kan dat het beste.

INSPIRATIE

OMARM GROEI EN WORD JEZELF



Je hebt twee soorten groei: professionele en persoonlijke. Bij professionele groei gaat het om beter worden in je vak. Bij persoonlijke groei gaat het om steeds authentieker leven en steeds vaker jezelf zijn. Het mooie van persoonlijke groei is dat het je zowel een bewuster mens maakt dat vaker trouw is aan zichzelf en tegelijkertijd een betere professional maakt. Omdat je goed bent voor jezelf én voor anderen.

Tijdens mijn winterweekje in Zuid-Limburg las ik twee inspirerende boeken over persoonlijke groei: 'Lichter' door Yung Pueblo en 'Het boek van vergeving' van Desmond & Mho Tutu. Graag deel ik enkele inzichten uit deze boeken met jullie. In ons leven kennen we allemaal fases die pijnlijk zijn. Een baan die verandert, collega's die ons tegen lijken te werken, geliefde mensen die uit ons leven verdwijnen, ziekte... We reageren allemaal verschillend op tegenslag, omdat ieder een eigen historie en een eigen karakter heeft. Toch staan we allemaal voor dezelfde opgave: omarmen wat op ons pad komt. Of we het nou leuk vinden of niet. Mensen die hun eigen menselijkheid en kwetsbaarheid hebben leren omarmen lijken dat het best te kunnen. Maar hoe doe je dat dan? Eigenlijk begint alles met liefde voor jezelf: jezelf de tijd en aandacht gunnen om jezelf helemaal te leren kennen. Ook die hoekjes die je zelfs voor jezelf verstopt. En vervolgens jezelf de ruimte te geven om te helen van alles wat je ooit verwondde.

JEZELF LEREN KENNEN

Een aantal jaren geleden leerde ik 'schrijven vanuit mijn vijfjarige'*. Een methode waarbij je als je bijvoorbeeld boos bent, alles opschrijft wat in je opkomt. En dan bedoel ik dus ook echt alles. Ook die gedachten die ik van mezelf niet mocht denken. Ook die oordelen, waarvan ik vond dat ik ze niet had. Ook die hulpeloosheid die ik bij anderen moeilijk te

accepteren vind, omdat ik die van mezelf niet mag voelen. Ik kwam erachter dat ik dingen dacht, voelde en vond die niet bij mijn 'ideale Gerda-plaatje' pasten. En tegelijkertijd kwam er veel lucht, want ik bleek dus supermenselijk. Net als al die andere mensen die ik soms dingen zag doen die ik niet begreep! (Let wel op: als je vanuit jouw vijfjarige gaat schrijven, is het niet de bedoeling dat iemand anders dat leest. Het is alleen voor jou, zodat jij je complete zelf met alle stemmen die in jou leven, leert horen en begrijpen. In jouw complete zelf zitten waarschijnlijk hele onaardige stemmetjes, die een ander zouden kunnen kwetsen of grote zorgen zouden kunnen geven. Dat is niet de bedoeling. Dus geschreven tekst direct verscheuren en weggooien en getypte teksten wissen!)

Ik werd eerlijker tegen mezelf. Als ik geen zin in iets had, voelde ik dat bewuster. Ik leerde mijn behoeften vaker aan te geven. Als iemand iets zei wat me raakte merkte ik nu op dat ik onrustig was en me niet gehoord voelde, in plaats van het weg te slikken en door te gaan. Ik leerde luisteren naar wat me raakte.

Door de radicale eerlijkheid die ik mezelf toestond, durfde ik mezelf ook steeds vaker toe te staan te voelen wat ik voelde. Verdriet mocht gevoeld worden. Boosheid hoefde niet weggeslikt. Nee, ik uitte mijn boosheid in pure vorm zelden naar anderen, maar ik onderzocht het wel. In stilte. Want die boosheid leerde me dat iemand iets van me wilde dat niet paste bij wat ik wilde of kon geven. Of dat iemand over mijn grenzen ging. Nadat ik de boosheid gevoeld had en de bijbehorende gedachten beluisterd had, kon ik vanuit de volwassene die ik ook ben, bedenken hoe ik het meest effectief kon communiceren dat ik iets bijvoorbeeld

niet wilde (doen). Wat ik ook merkte was dat ik beter leerde voelen wat ik écht leuk vond. En kon ik anderen de kans geven me vaker een plezier te doen.

KIES JE VOOR JE SNEL GOED VOELEN OF GA JE GOED VOELEN?

Jezelf ten diepste leren kennen vraagt tijd en aandacht. En geeft ongemak. We lopen niet voor niks vaak weg van onze gevoelens: door afleiding te zoeken, ons gevoel te verdoven of te proberen iets snel te fiksen. Onze gevoelens écht doorvoelen hebben we meestal niet van huis uit meegekregen of op school geleerd. Als we gaan leren voelen, kan dat best overweldigend zijn. Denk maar aan machteloosheid. Een bijzonder naar gevoel, waar we vaak snel bij vandaan willen. Dus is onze automatische reactie vaak om te bedenken hoe we iets kunnen fiksen. Helaas is niet alles op te lossen in het leven. Soms moeten we afscheid nemen van iets en rouwen. Allerlei gevoelens kunnen dan de kop opsteken: verdriet, boosheid en depressie. Niet iets waar we voor in de rij gaan staan. En toch... voor jezelf wegrennen kost meer energie dan de moed opbrengen om het contact met jezelf aan te gaan. Want een gevoel dat gevoeld is, geeft ruimte en lucht. Er komt meer rust in je lichaam. De druk is verminderd. Mij helpt het om ongebreideld nieuwsgierig te zijn. Waar zit het gevoel in mijn lichaam? Hoe voelt het? En vervolgens laat ik het gevoel maar even razen. Ik heet het welkom als een goede vriendin die pijnlijk nieuws komt brengen. Die krijgt ook mijn volle aandacht.

VAN EEN AFSTAND NAAR JEZELF KIJKEN

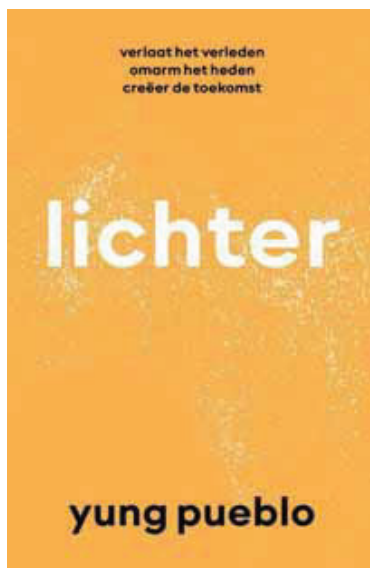
Als emoties erg heftig zijn, is het goed om je bewust te zijn dat je een gevoel

👉 **'Zelfreflectie helpt om ons ego de mond snoeren'**

DE BOEKENTIPS VAN TRAINER GERDA BOS



Het boek van vergeving -
door Desmond & Mho Tutu



Lichter: verlaat het verleden, omarm het heden, creëer de toekomst -
door Yung Pueblo

HEBT. Je BENT niet dat gevoel, maar je HEBT het gevoel. Jij kunt dus vanaf een afstandje kijken naar dat gevoel dat in jou aanwezig is. Zoals je ook naar die vriendin op de bank kijkt die je over haar pijn vertelt.

BEGRIJPEN WAAROM JE GEWORDEN BENT WIE JE BENT

Onze geest kijkt vaak naar het heden door de bril van het verleden. Als je vroeger hebt geleerd dat mensen je niet serieus namen, zul je nu bijvoorbeeld iemand die jou in de reden valt zien als iemand die je niet serieus neemt. De vraag is natuurlijk of dat in deze situatie ook echt het geval is. Misschien neemt iemand je wel heel serieus door met je in discussie te gaan. Wil de ander begrijpen waarom je denkt wat je denkt. Hoe beter je jezelf leert kennen, hoe vaker je je bewust zult worden van je patronen. Je leert je gedachten en automatische reacties kennen. Ook dat vraagt ongelofelijke eerlijkheid en compassie met jezelf. Soms vindt de ideale moeder in mij dat ik de telefoon moet opnemen, omdat een van mijn dochters belt. Ik luister in het begin met aandacht, maar die verslapt al snel omdat ik eigenlijk iets anders van plan was om te doen. Mijn dochter die aanvoelt dat ik niet echt meer luister laat me weten dat ze dat voelt. Nu kan ik twee dingen doen. Ontkennen of erkennen dat ze gelijk heeft. Als ik mijn ideale moederrol wil voortzetten moet ik mezelf en haar bedriegen. Als ik radicale eerlijkheid nastreef dan erken ik dat ze gelijk heeft. Dat ik eigenlijk iets anders van plan was en dat ik dat graag wil gaan doen. Die eerlijkheid geeft ruimte om te overleggen wanneer ik met meer aandacht beschikbaar kan zijn...

Inmiddels weet ik wel waarom ik zo graag die ideale moeder wil zijn. Een deel in mij heeft namelijk geleerd te denken dat ik veilig ben, wanneer ik aan de verwachtingen van anderen voldoe. Zelfs als dat ten koste gaat van mijn eigen wensen en behoeften. Als kind was

dat een nuttige strategie. Maar in mijn volwassen leven heeft deze automatische reactie me ooit een burn-out gebracht. Daarnaast heb ik anderen soms onvoldoende de kans gegeven om rekening met me te houden. Dat hadden ze vaak best gewild, als ik ze mijn behoeften kenbaar had gemaakt...

HEFTIGE GEVOELEN KOMEN VAAK UIT OUDE WONDEN

Als je jezelf en je patronen beter leert kennen, zul je merken dat je een tussenstap kunt leren inbouwen voordat je reageert in situaties die emoties oproepen. Je valt minder snel terug in automatische onbewuste patronen, omdat je ze bewust bent geworden. Door jezelf bij een heftige emotie een stapje terug te laten doen, door je bijvoorbeeld even terug te trekken op de wc, kun je nagaan in welke situaties (vroeger) je het betreffende gevoel vaker hebt gehad en welke pijn dat bij je oproep en oproept. Bijvoorbeeld: als ik in een groep mensen ben die oppervlakkig met elkaar praten, kan ik me enorm eenzaam gaan voelen. Ik krijg dan de neiging mezelf terug te trekken en voel me verdrietig. Het doet me onbewust denken aan de tijd dat ik als lagerschoolkind op het schippers-internaat verbleef. Mijn ouders ver weg, terwijl ik me moest zien te redden in grote groepen met vaak andere interesses dan ik. Het eenzame gevoel is dus een oud gevoel dat past bij mijn kindervaring. Nu ben ik volwassen en kan ik een andere keuze maken. In plaats van me terug te trekken, kan ik zelf diepgang in het gesprek brengen of een één-op-één gesprek met iemand aangaan. Doordat ik mezelf beter heb leren begrijpen en beter voor mezelf zorg, ben ik bezig met mijn helingsproces als mens.

KIJK UIT VOOR HET EGO

Ons ego houdt niet zo van radicale eerlijkheid. Ons ego vindt het heerlijk om anderen de schuld te geven van onze problemen. Zolang we daar onze aandacht op richten, hoeven we zelf

niet te veranderen. Zelfreflectie helpt om ons ego de mond te snoeren. Kijk maar mee: ik heb net de vloer gedweild en zie ineens dat er weer zwarte vegen op staan. Mijn neiging is boos worden op mijn partner. Verdikkie, ziet hij niet hoe hard ik gewerkt heb? Dan kom ik erachter dat ik nog even op het (vuile) balkonnetje gestapt ben en daarna op de nog vochtige vloer heb gelopen... Omdat ik deze beschuldigende gewoonte van mijn ego ken, moet ik glimlachen. Maar dat in gedachten de schuld geven aan een ander, dat is wel een dingetje waar ik me heel bewust van moet blijven.

JE MENSELIJKHEID OMARMEN

Als we doorkrijgen dat we gewone imperfecte mensen zijn, geeft dat ruimte om imperfectie van anderen te leren accepteren. Alles wat die ander doet of laat, zou mij ook kunnen overkomen onder bepaalde omstandigheden. Iemand die mij snijdt bij het autorijden, heeft misschien wel enorme haast omdat hij bang is om iets belangrijks te missen. De collega die vaak haar mond houdt bij het verdelen van taken, moet misschien eerst even nadenken. De manager die je niet lijkt te begrijpen, zit misschien wel met een hoofd vol privézorgen op haar werk...

MEER ZELFVERTROUWEN EN MOOIERE RELATIES

Ooit vroeg ik me af wanneer ik klaar zou zijn met leren hoe ik in elkaar steek. Inmiddels weet ik dat ik altijd weer nieuwe dingen ontdek in en over mezelf. Ik merk ook hoe waardevol die groei is, omdat mijn relaties in de loop van de jaren échter en hechter zijn geworden. Mijn zelfvertrouwen is stabiel. En het proces zelf is ook nog eens een intrigerende ontdekkingsreis. Ik schreef het al: bij persoonlijke groei gaat het om steeds authentieker leven en steeds vaker jezelf zijn. En dat voelt heerlijk: gewoon mijn eerlijke, perfecte imperfecte zelf zijn.

‘Je BENT niet dat gevoel, maar je HEBT dat gevoel’

PERSOONLIJKE GROEI IN DE PRAKTIJK VAN ALLEDAG

Hieronder beschrijf ik twee situaties waarin je de winst kunt opmerken van je bewust zijn van wat zich afspeelt in jezelf.

Situatie 1: Je hebt het hartstikke druk op je werk. Je bent vanmorgen extra vroeg begonnen om een beetje overzicht te krijgen. Dan komt je collega met een verhaal over haar lastige puber. Hoe reageer je?

Optie 1: je luistert maar half en bent in gedachten bezig met je mailbox, terwijl je je spanning voelt stijgen. Als een andere collega later een extra klus aan je geeft, val je geïrriteerd uit.

Optie 2: je merkt dat je onrustig bent en realiseert je dat je niet goed kan luisteren op dit moment. Je zegt tegen je collega dat je graag op een ander moment met aandacht naar haar wilt luisteren, maar dat dat nu niet lukt omdat je bezig bent overzicht te krijgen op je werk.

Situatie 2: Je hebt de lunchtafel met aandacht en zorg gedekt. Een collega vraagt je waarom je je zo uitslooft. Hoe reageer je?

Optie 1: Je bent stomverbaasd en slaat dicht. Inwendig kook je. Boze gedachten tuimelen door je hoofd. Dat gezeik ook altijd. Nooit word je gezien voor wat je waard bent. Je zou de collega het liefst een schop geven.

Optie 2: Je bent je bewust van je verbazing en boosheid. Je neiging is om je te verdedigen, maar je neemt eerst een moment om je je volledige reactie bewust te worden. Je merkt dat je oude pijn geraakt is. Vroeger deed je ook vaak je best, zonder dat je daar erkenning voor kreeg. Je stelt jezelf gerust dat je goede intenties hebt en dat de collega die nare opmerking vast gemaakt heeft omdat er iets bij hemzelf geraakt was. Want ook hij is een menselijk mens met een soms ontegbare vijfjarige in zich. Je kijkt je collega aan en zegt: jouw opmerking voelt unfair en pijnlijk. Wat zit je werkelijk dwars?

TRAINING VAN GERDA BOS

Zin om tijdens een training bezig te zijn met je persoonlijke groei? Dan is de training Persoonlijk Leiderschap misschien iets voor jou. Ik verzorg hem samen met Lisette Dragt.

Ga naar: <https://managementsupportacademy.nl/opleidingen/persoonlijk-leiderschap>

