

Tot mijn 36ste heb ik onbewust geleefd vanuit de gedachte dat ik een ideale wereld moest creëren voor mijn kinderen, mijn werkgevers, mijn partner, mijn ouders en nog veel meer mensen. Ik probeerde het iedereen naar de zin te maken en vermeed het maken van fouten. Alleen mijn goede eigenschappen mocht ik laten zien. Ik werd er doodmoe van. Zo erg dat ik een burn-out kreeg.

Omarm alle delen van jezelf, ze maken je prachtig compleet

Voor anderen was het ook minder leuk, begrijp ik nu. Want de complete Gerda zat verborgen achter de illusie die ik probeerde te laten zien. Een deel van mij had ik verstopt, omdat ze niet bij mijn ideaalplaatje paste. Zo was de boze Gerda zelden actief en was ik me nauwelijks bewust dat ik naar rust verlangde of overprikkeld was. De ideale Gerda probeerde altijd redelijk te zijn, voldeed graag aan de verwachtingen van anderen, wilde niemand tot last zijn, wist van aanpakken en ging door als anderen stopten.

LEREN VAN VALLLEN

Laatst las ik het boeiende boek 'Dingen die ik leerde van het vallen' van Claire Nelson. Terwijl Claire met een verbijzeld bekken in de woestijn ligt te hopen dat ze zal overleven, komt ze tot allerlei inzichten die erg lijken op de mijne.

Zo schrijft ze: 'We hebben verschillende versies van onszelf, die samen een geweldig veelzijdig mens van ons maken. De Claire voor de buitenwereld was zelfverzekerd, bijdehand, gehard, humoristisch, onafhankelijk, een durfal, koppig, blij in de natuur, een wandelaar en avonturier. Zij stond aan het roer. Maar er was ook een andere Claire. De Claire die gehoord wilde worden, die verlangde naar verbinding, liefde en genegenheid. Die het anderen naar de zin maakte om de vrede te bewaren. Die eigenlijk

verdraaid bang was en vaak ook. Die alles binnenstebuiten draaide en tien keer tegen het licht hield. Die altijd op zoek was naar bevestiging en goedkeuring.'

Wat Claire en ik deelden was onze neiging om de behoeften van anderen voor te laten gaan op die van onszelf. We vonden er wat van dat we behoeften hadden. Dat paste niet bij de onafhankelijke dames die we wilden zijn. Daarnaast: als je een behoefte uit, kan deze ook afgewezen worden. Daar hielden we al helemaal niet van. Claire kwam tot de ontdekking dat ze zich steeds eenzamer was gaan voelen. Omdat ze weggerend was van de kwetsbare delen van zichzelf. Terwijl ze die nodig had om verbinding met anderen te kunnen maken.

KWETSBAARHEDEN DELEN

Dat is wat ook ik inmiddels geleerd heb en vanuit die kennis ontstaan magische ontmoetingen. Zo wisselen we tijdens coachingsgesprekken en trainingen allerlei menselijkheden uit. De gewone menselijke kwetsbaarheden, zoals een fout die je maakte of dat moment waarop je je schaamde. Juist door het delen van die menselijke kwetsbaarheden wordt het hart van de luisteraar zacht en kan er verbinding ontstaan. Verbinding ontstaat als je alle delen in jezelf omarmt en erover deelt met anderen. Door de ander over je menselijkheden te vertellen, geef je ook



de ander toestemming om zich compleet aan je te laten zien. En dat is een verademing. Weg met de maskers en volop in verbinding als mens.

De conclusie van Claire is dat de eenzaamheid en afzondering die ze voelde nooit te maken heeft gehad met haar relaties, sociale omstandigheden of met de buitenwereld. De eenzaamheid zat in haar systeem. Omdat ze haar pijn en angst om te falen onderdrukte en de mensen in haar omgeving op een afstand hield, sloot ze zichzelf af van de verbinding met anderen. Ze verlangde ernaar om gezien te worden, maar twijfelde eraan of ze haar leuk genoeg en de moeite waard zouden vinden als ze haar hele persoonlijkheid zou laten zien.

Eigenlijk waren Claire en ik onze eigen vijand door onszelf vol te hagelen met oordelen over de delen die we minder leuk van onszelf vonden. Pas toen we die delen die we verstopt hadden in onszelf liefdevol gingen zien en erkennen, gaven we onszelf toestemming om een compleet en echt mens te zijn.

LEREN VAN JE SCHADUWKANTEN

Debbie Ford kent het patroon van Claire en mij ook. Zij legt in het boek 'Licht op de Schaduw' uit dat we de delen in onszelf, die maken dat we bang zijn niet leuk en goed genoeg te zijn, graag onderdrukken en verbergen. Ze noemt deze delen de schaduwkanten van onszelf. Terwijl de werkelijkheid is dat onze schaduwkanten kwaliteiten zijn die ons inzichten geven om onszelf te begrijpen, die onze behoeften zichtbaar maken en die ons de kracht geven om onze grenzen te stellen. Haar boek geeft allerlei oefeningen, afgewisseld met herkenbare verhalen om onszelf en onze schaduwkanten beter te leren kennen.

Een aantal lessen die ik leerde van onder andere Debbie Ford:

- Accepteer dat je precies bent zoals je bedoeld bent. Jij komt deze wereld iets brengen door jouw unieke kwaliteiten en zijn. Dus wees je bewust van jouw kwaliteiten en zet ze maar in!
- Van veel ervaringen op ons pad kunnen we groeien. Juist in moeilijke situaties ontstaat ruimte voor nieuwe inzichten en het loslaten van oude en niet meer werkende gewoontes en patronen. Blijf daarom reflecteren op jezelf en je gedrag. Onderzoek alle delen die je tegenkomt in jezelf en sluit er vrede mee.
- Verzet je niet tegen onoverkomelijke veranderingen. Dan ben je beter in staat om de richting te zien die je mag inslaan. En kun je ook makkelijker de hulp vragen die je nodig hebt.
- Neem de verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in wat er gebeurt in je leven. Waarom raakt het gedrag

Onze schaduwkanten zijn kwaliteiten die ons inzichten geven om onszelf te begrijpen

van de ander iets in jou? Welk deel van jezelf heb je nog onvoldoende onderzocht, gehoord en in het licht gezet? Welk deel van jou wil erkend en gezien worden? Welke behoefte wil door jou gehoord worden?

- Heb compassie voor alles wat je was en deed. Je deed je best en had nog onvoldoende kennis om te kunnen wat je nu misschien wel kunt. Toen kon je nog niet zien wat je nu wel kunt zien. Kijk liefdevol naar de delen in jezelf die niet helemaal passen in jouw ideaalbeeld van jezelf. Vraag je af wat ze je brengen. Wat ze nodig hebben. Elk deel van jou verdient respect en brengt je iets. Zo laat mijn boze deel me weten dat er een grens is of dat ik een behoefte niet serieus genoeg neem. Mijn boze deel geeft me de moed om mijn grenzen aan te geven. Als ik me schaam voel ik hoe belangrijk de mensen om me heen voor me zijn. Door naar hen uit te reiken, mijn verhaal met hen te delen, krijg ik wat ik nodig heb: verbinding.

Herken je iets in de verhalen van Claire, Debbie en mij? Wat fijn. Je bent een menselijk mens dat eerlijk naar zichzelf durft te kijken. Deel het gerust met anderen. Want in het delen van onze menselijkheid ontstaat verbinding en dat doet ons hart goed!

OVER DE AUTEUR



Gerda Bos is trainer, coach en psycholoog. Bij Management Support verzorgt ze trainingen zoals 'Effectief Communiceren', 'Persoonlijk Leiderschap', 'Zelfverzekerd

omgaan met hoogsensitiviteit' en 'Teamleider van het secretariaat'.

Bekijk de opleidingen op: managementsupportacademy.nl
Meer weten over Gerda? Ga naar: coachzoetermeer.nl