

Het mooiste uit de put halen

HET MOOISTE UIT DE PUT HALEN

Groeiprincipes bij tegenslagen in je leven

Jesse Jacobs

VANDUUREN
PSYCHOLOGIE

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	11
1 Eerste groeiprincipe: Leren (h)(er)kennen van eigen patronen	21
1.1 Complexe patronen bij tegenslag	23
1.2 Inzicht in je IJsberg	26
1.3 Inzicht in je emotionele intelligentie	31
1.4 Inzicht in het zuiver onderscheiden van je gedachten, gevoel en intuïtie	38
1.5 Inzicht in je magische en helende taak	40
1.6 De kern van leren (h)(er)kennen van eigen patronen	46
Tips en adviezen	48
2 Tweede groeiprincipe: Omarmen van het leven	51
2.1 Meeswingen met de pendule van het leven	53
2.2 Inzicht in je copingstrategie	60
2.3 Inzicht in de aard van je beestje	63
2.4 Het lot aankijken en leren accepteren	69
2.5 De kern voor omarmen van het leven	71
Tips en adviezen	72
3 Derde groeiprincipe: Transparant zijn over je binnenwereld	75
3.1 Een (h)écht contact met jezelf en de ander aangaan	77
3.2 Inzicht in je imprints en overtuigingen	81
3.3 Inzicht in je maskers	83
3.4 De kern voor transparant zijn over je binnenwereld	96
Tips en adviezen	97
4 Vierde groeiprincipe: Uitgaan van wat er wél is en daar perspectief aan ontlener	99
4.1 Het creëren van perspectief en je levenstaak	102
4.2 Inzicht in jouw persoonlijk leiderschap	109

4.3	De kern voor uitgaan van wat er wél is en daar perspectief aan ontlenen	113
	Tips en adviezen	114
5	Vijfde groeiprincepte: Schenken van de juiste voeding	117
5.1	De juiste voeding die je nodig hebt	120
5.2	Inzicht in je basisbehoefte	124
5.3	Inzicht in je juiste fysieke, mentale, emotionele en spirituele voeding	129
5.4	Inzicht in wat voor jou de goede dingen zijn	134
5.5	De kern voor het schenken van de juiste voeding	136
	Tips en adviezen	138
6	Zelfbewustzijn en innerlijke groei	141
6.1	De kern van elk LOTUS-blad	144
6.2	Je reis naar zelfbewustzijn en innerlijke groei	147
	Persoonlijk slotwoord	155
<hr/>		
	WERKBOEK	157
	Bijlage A Reflectieopdrachten	159
	Reflectie op groeiprincepte 1: Leren (h)(er)kennen van eigen patronen	160
	Reflectie op groeiprincepte 2: Omarmen van het leven	163
	Reflectie op groeiprincepte 3: Transparant zijn over je binnenwereld	164
	Reflectie op groeiprincepte 4: Uitgaan van wat er wél is en daar perspectief aan ontlenen	166
	Reflectie op groeiprincepte 5: Schenken van de juiste voeding	168
	Bijlage B Vragenlijsten	171
	Vragenlijst Emotionele intelligentie (EQ)	171
	Vragenlijst Oerstijlen	175
	Vragenlijst Energiemanagement	183
<hr/>		
	Dankwoord	187
	Over de auteur	189
	Geraadpleegde en/of aanbevolen bronnen	191

Voorwoord

Dit boek gaat over het leven én over de vraag hoe je de tegenslagen die daar nu eenmaal bij horen, zo goed mogelijk kunt inzetten. Of anders gezegd: het gaat over de betekenisvolle inzichten die je door die tegenslagen kunt opdoen over jezelf, zodat je ervan kunt leren en er nieuw (levens)perspectief aan kunt ontleen.

In een tijd waarin het lang heeft geleken dat de wereld maakbaar is, hebben we met het coronavirus voor het eerst écht gevoeld hoe het is als we machteloos moeten toezien hoe een pandemie voortduurt. We zijn wereldwijd gedwongen geweest om met de hieraan verbonden tegenslagen om te gaan. Herkenbaar leed dat we met elkaar moeten dragen. Daarnaast kent iedereen natuurlijk ook het individuele leed, dat hem in zijn persoonlijk leven bezig kan houden en dat niet altijd wordt gedeeld of voor anderen herkenbaar is. Welke tegenslag dan ook, deze kan een diepe impact hebben op wie je bent en op hoe je de wereld op dat moment beleeft. Met dit boek wil ik mensen op een persoonlijk niveau richting en houvast geven om beter te kunnen omgaan met verdriet en tegenslag.

In mijn ogen hebben we lang op het spoor gezeten dat we als mens vooral moesten leren om nog optimistischer, positiever en krachtiger te zijn. Ik vind het echter veel meer de uitdaging om te (leren) accepteren dat – naast hoop, optimisme en doorzettingsvermogen – rouw, verlies en verdriet ontegenzeggelijk ook bij het leven horen. En dat we onze ‘in-de-put-momenten’ juist als betekenisvolle bron kunnen benutten voor onze persoonlijke groei.

Als ik het heb over tegenslag en put-momenten, besef ik dat dit relatieve en subjectieve begrippen zijn. Voor mensen die opgroeien in een gebied waar hongersnood, oorlog en natuurrampen voorkomen, heeft ‘tegenslag’ een heel andere duiding en is dat meer een constante factor dan een moment van tegenslag in het leven. Zelfs in het coronatijdperk beleven we de tegenslag verschillend, niet alleen omdat we allemaal andere per-

soonlijke ervaringen opdoen, maar ook omdat iedereen anders met deze ervaringen omgaat.

In dit boek heb ik het over de individuele beleving en het omgaan met tegenslagen, zoals de dood of het ziekteproces van een naaste, een ernstig ongeluk, een onvervulde kinderwens, plotseling ontslag, een scheiding of arbeidsongeschiktheid. Anders gezegd: gebeurtenissen die iemands leven op z'n kop zetten of zelfs (tijdelijk) ontwrichten en die ook wel als *life events* of zelfs *life changing moments* worden aangeduid. Omgaan met een dergelijk *life changing moment* is niet gemakkelijk. Hoe lastig is het om machteloos te moeten erkennen dat iets niet gelukt is, dat je gefaald hebt of dat het gewoon niet goed genoeg is geweest wat je hebt geleverd? 'Keeping up the appearance' is dan vaak het devies.

Hoe vaak ben ik niet met een grote boog om mijn eigen verdriet en angst heen gelopen, om maar niet te laten zien dat ik kwetsbaar ben of het soms ook niet meer weet (of misschien wel steeds minder zeker weet)? En dat ik de pijn die ik voelde na kwetsbare tegenslag bij voorkeur probeerde te negeren en simpelweg deed alsof die niet bestond. Gelukkig hebben de meeste tegenslagen mij uiteindelijk ook veel gebracht en kan ik achteraf zeggen dat ik er veel van heb geleerd.

Een van de belangrijkste lessen is: *ga niet om de pijn heen maar ga er juist dwars doorheen*. Of anders gezegd: durf te kijken waar je eigenlijk liever niet kijkt. Wanneer jij jouw pijn of verdriet niet langer vermijdt maar juist vastgrijpt, komen er hoe dan ook nieuwe inzichten of creëer je een nieuw perspectief, waardoor er vanzelf nieuwe levensenergie in jou en je leven gaat stromen. Het wordt tijd dat je je verdriet, rouw of pijn niet verbloemt, verbergt of verstopt, maar er juist bewust plek aan geeft en jezelf toestaat om er (met anderen) aandacht voor te hebben. In essentie geloof ik namelijk niet in een maakbare wereld – wél in eigen verantwoordelijkheid. Hoeveel tegenslag jij in je leven ook tegenkomt, je zult er toch altijd zélf iets van moeten (en mogen) maken. Wanneer je in staat bent om daadwerkelijk 'het mooiste uit de put te halen', liggen daar ook

de kansen voor nieuw perspectief. Je moet alleen wel bereid zijn om de onderkant van de put te willen raken, aangezien het goud alleen op de bodem te vinden is.

Dit boek is voor mensen met kleine en grote tegenslagen. Het helpt hen hopelijk bij het vinden van (meer) rust en levensvreugde. De principes voor 'het mooiste uit de put' die ik in dit boek beschrijf, zijn ontstaan nadat ikzelf terug kon blikken op mijn eigen persoonlijke *struggles* en met meer afstand kon zien wat de factoren zijn geweest die mij hebben geholpen om zo goed mogelijk met de tegenslag om te gaan, deze te (le- ren) accepteren en er meer rust in te vinden.

In mijn professionele carrière als trainer/coach heb ik keer op keer ge- merkt dat deze principes ook anderen kunnen helpen bij het omgaan met de tegenslagen die zij soms in het leven tegenkomen. Daarom, én omdat de principes je inzicht geven in wie jij als persoon bent en hoe je erdoor kunt groeien, heb ik ze *groeiprincipes* genoemd. Voor mij zijn deze groeiprincipes inmiddels een houvast geworden voor mijn manier van leven en mijn manier van zijn.

Bij het schrijven van het boek heb ik veelvuldig geput uit mijn eigen er- varingen, maar ik heb ook geregeld stilgestaan bij de tegenslag van mijn naasten. Ook sommigen van mijn coachees hebben – uiteraard geano- nimiseerd – een plek gekregen in dit boek, omdat ik vind dat hun ver- halen op typerende en inspirerende wijze de groeiprincipes illustreren. Dit boek is voor iedereen die een moeilijke tijd doormaakt of in welke zin dan ook kleine of grote tegenslag ervaart. Ik hoop van harte dat de groeiprincipes jou zullen helpen om naast pijn, onzekerheid en verdriet ook weer rust, dankbaarheid en vertrouwen te mogen ervaren en nieuw levensperspectief te kunnen omarmen. Niets is namelijk ooit hetzelfde; het leven stroomt altijd.

Soest, 2022,
Jesse Jacobs

*Awake, my dear.
Be kind to your sleeping heart
Take it out into the vast field of light
And let it breathe.*

HAFIZ (1320-1390)

Inleiding

In dit boek beschrijf ik de vijf belangrijkste groeiprincipes die ik heb mogen ontdekken door de life events die ik heb meegemaakt. Het heeft voor mij veel betekend om uit mijn eigen ervaringen de kern te destilleren van hetgeen mij bij mijn tegenslagen geholpen heeft. Bovendien heb ik in mijn coachingspraktijk gemerkt dat deze groeiprincipes ook voor anderen helpend en van waarde kunnen zijn. Door ze te beschrijven hoop ik jou een stapje verder te helpen in je persoonlijke ontwikkeling in tijden van tegenslag, op weg naar (hernieuwd) perspectief.

In deze inleiding geef ik je eerst enig beeld van wat ik zélf heb meegeemaakt, waardoor ik uiteindelijk dit boek heb kunnen schrijven. Zodat je beter begrijpt wie ik ben en meer gevoel krijgt bij mijn leven en de voedingsbodem voor dit boek. Vervolgens bespreek ik het zogeheten *LOTUS-model*, dat de vijf groeiprincipes voor persoonlijke transformatie en innerlijke groei kernachtig weergeeft. Ik licht de diverse hoofdstukken toe en geef ten slotte een praktische leeswijzer, die vertelt hoe je dit boek het best kunt lezen om er voor jezelf het meeste uit te halen.

Door mijn eigen levenservaringen met jou te delen hoop ik je te laten zien hoe ik tot deze principes ben gekomen. Dit boek geeft een inkijkje in de tegenslagen in mijn leven en is daarmee voor mij ook een persoonlijk boek geworden. Je leert mij kennen op de meest kwetsbare momenten in mijn leven. Natuurlijk heb ik me afgevraagd of ik deze persoonlijke verhalen met iedereen wil delen. Tegelijkertijd horen deze ervaringen in het boek thuis, ze vormen immers de basis voor mijn groeiprincipes.

Ter introductie van mijzelf

Ik zeg altijd: ik ben in de hemel geboren. Als dochter en enig kind van mijn lieve ouders heb ik werkelijk een heerlijke, onbezonnen jeugd ge-

had. Ik ben opgegroeid in een warm en zeer levendig gezin. Bij ons thuis werd veel gelachen, er waren altijd mensen over de vloer en er werd over werkelijk van alles gesproken. Daarbij werden moeilijke zaken niet geschuwd, maar juist voortvarend opgepakt. Mijn ouders waren – en mijn moeder is – warm, levendig, tolerant en open. Vrienden van mij vonden het heerlijk om bij mij thuis te komen, zelfs als ik er niet was. Ook mijn studententijd in Amsterdam kenmerkte zich door heel veel plezier met altijd (te) veel mensen. Een tijd van studeren, werken in het theater en vaak uitgaan en feestjes vieren.

Ik was 28 jaar toen ik mijn eerste serieuze tegenslag te verwerken kreeg. Ik kreeg een ernstig skiongeluk en had op een haar na een dwarslaesie. Het heeft een jaar geduurd voordat ik daarvan (redelijk) herstelde. In de jaren daarna stapelde de ene na de andere tegenslag zich op in mijn leven. Mijn man (toen nog vriend) kreeg in het begin van onze kennismaking een hersenbloeding – een heftige ervaring die allereerst zijn leven, maar ook het mijne behoorlijk op zijn kop zette. Iets later overleed mijn vader van de ene op de andere dag aan een hersenbloeding. Dit was voor mij een enorme schok. Mijn vader was nooit ziek en kon in mijn ogen alles aan. Ik heb zijn plotselinge verlies als heel erg verdrietig ervaren.

Mijn man en ik wilden heel graag kinderen en als gevolg van onze kinderwens heb ik ongelooflijk veel meegemaakt. Na allerlei behandelingen en verschillende miskramen is onze grote wens helaas niet in vervulling gegaan. Deze periode duurde ongeveer tien jaar en kenmerkte zich door grenzeloze hoop en veel teleurstellingen. In diezelfde periode werd mijn moeder meerdere malen ernstig ziek, overleden dierbaren, kreeg mijn man opnieuw een aneurysma in zijn hersenen en volgde voor hem alweer een ingrijpende operatie en onzekere tijd. Het was alles bij elkaar zoveel tegenslag tegelijkertijd dat ik nog steeds verbaasd ben dat ik onderweg niet ben omgevallen. Natuurlijk – hoe kan het ook anders – heeft mijn vertrouwen in het leven regelmatig onder druk gestaan. Mijn manier om met tegenslag om te gaan, was vooral dat ik alsmaar hoop hield, mijn schouders eronder zette en positief doorging. Dat lijkt een mooie

manier, maar de waarheid is dat ik niet eens stil durfde te staan bij al dat verdriet. Ik was bang dat ik in een diepe put zou vallen en er nooit meer uit zou komen.

Na deze zware periode merkte ik dat ik structureel behoorlijk gespannen was: ik was zó angstvallig bezig om mijn gevoelens over de tegenspoed buiten de deur te houden dat ik steeds meer in mijzelf raakte opgesloten. Ik was niet vrij. Ik kon vooral niet accepteren dat het mij niet gegund was moeder te worden. Mijn sterke voornemen om nooit verbitterd te raken en de voor mij typerende drijfveer om alles zo goed mogelijk te doen, zorgden ervoor dat ik gelukkig toch in beweging kwam. Om niet verbitterd of depressief te raken, moest ik loskomen uit de kramp waar ik in zat; ik kon in die tijd bijna nergens meer écht van genieten. En om het juiste voor te leven voor de mensen die ik begeleidde, werd ik mij steeds sterker bewust van het feit dat ik niet om de pijn heen kon blijven lopen.

Ik besloot een opleiding Systemisch Werken te volgen. Mijn trainer, die zelf ook geen kinderen heeft gekregen, is mijn eerste inspirerende voorbeeld geweest in hoe je met een dergelijk verlies kunt omgaan. Zij zorgde ervoor dat er in een grote groep plek voor mij was om de persoonlijke zorgen rondom de kindervens te bespreken. Ik zal nooit vergeten hoe het voor mij was om dit met anderen te delen: de tranen én de steun. Het heeft mij de moed gegeven om mijn verdriet op dit thema verder uit te werken. Het was voor mij het startpunt om de diepte van dit verlies, deze rouw te ervaren. En hoe meer ik de rouw toeliet, hoe rustiger ik werd. De vraag: 'Hoe ga ik betekenis geven aan mijn leven als ik geen moeder word?' diende zich aan en alleen al die vraag (durven) stellen gaf mij weer ruimte en perspectief. Gaandeweg kreeg ik daarmee steeds meer zicht op mijzelf en op de wijze waarop ik van betekenis wilde zijn voor anderen in mijn persoonlijke en professionele leven. Het was voor mij het begin van vele jaren reflectie, inzicht en ontwikkeling, waarbij vooral mijn ervaringen met de schaduwzijde in mijn leven de vruchtbare bron vormden voor mijn persoonlijke groei.

Jaren later blikte ik in een andere opleiding bewust terug op de rode draad in al deze ervaringen. Ik kon met meer afstand naar mijn persoonlijke ‘struggles’ kijken en naar mijn omgang daarmee. Het bood mij het inzicht in wat mij had geholpen om uit de put te kruipen. Zo zijn mijn groeiprincipes geboren: principes om tegenslag te ervaren én te benutten voor persoonlijke transformatie en innerlijke groei. Principes om... het mooiste uit de put te halen!

De groeiprincipes van het LOTUS-model

Ik heb de groeiprincipes in een zogenaamd LOTUS-model (zie figuur 0.1) samengebracht. Elk lotusblad staat voor een van de groeiprincipes die jou kunnen helpen bij tegenslag. Elk groeiprincipe geeft je houvast, niet alleen bij het omgaan met, maar vooral ook bij het benutten van je tegenslagen. Het zijn een soort – in de put én uit de put – principes als bron voor meer (zelf)bewustzijn en innerlijke groei.



Figuur 0.1 Het LOTUS-model

Het LOTUS-model geeft de volgende vijf groeiprincipes weer:

1. *Leren (h)(er)kennen van eigen patronen*
Wanneer jij innerlijk wilt groeien, is het vergroten van inzicht in jouw complexe persoonlijke patronen en het ontstaan ervan een

noodzaak. Het vraagt reflectie, toewijding en aandacht om hier inzicht in te verkrijgen en stappen in te kunnen zetten.

2. **Oarmen van het leven**

Wanneer je het leven echt omarmt, maken negatieve, angstige en/of machteloze gevoelens hier ook zonder meer deel van uit. Je kunt meestal wel de positieve emoties doorleven, maar de negatieve gevoelens toelaten is een stuk moeilijker. Pas wanneer je ook deze negatieve gevoelens écht omarmt en doorleeft, raak je de bodem van jouw eigen put. En dat is nodig, omdat juist daar de bron ligt om als mens weer te gaan stromen.

3. **Transparant zijn over je binnenwereld**

Elk mens heeft een verhaal en iedereen heeft zijn* getuigen nodig om op verhaal te komen en daarmee écht te kunnen 'zijn'. Zonder getuigen bestaan we niet. De kernvraag bij dit principe is: hoe zorg je ervoor dat je transparant en zuiver blijft in jouw gevoel en hoe kun je jouw pijnlijke gevoelens en bijbehorende emoties delen met voor jou dierbare personen? Hoe kun je dragen en gedragen worden op belangrijke momenten in je leven?

4. **Uitgaan van wat er wél is en daar perspectief aan ontlenen**

Het vraagt stevig persoonlijk leiderschap om door de put heen te kunnen kijken en (op)nieuw perspectief te creëren. Wanneer je naast het stilstaan bij de rouw ook weer het verlangen voedt, komt er vanzelf weer beweging. Je zult soms, door alle vertwijfeling heen, diep moeten graven om dit nieuwe perspectief te kunnen zien en daar ook weer houvast aan te ontlenen. Uitgaan van wat er wél is, is dan een eerste stap.

5. **Schenken van de juiste voeding**

Dit is een principe dat vandaag de dag gemakkelijk vergeten wordt.

* Waar 'hij' of 'hem' staat, wordt uiteraard ook 'zij' of 'haar' bedoeld.

Hoe laad je jezelf op? En weet je eigenlijk wel wat je hierbij in de kern nodig hebt? Het vraagt zelfreflectie op fysiek, mentaal, emotioneel en/of spiritueel niveau om hier een antwoord op te kunnen geven. Echt goede voeding om een vreugdevol leven te hebben, ontstaat door goed voor jezelf én de ander te zorgen.

De kern: zelfbewustzijn en innerlijke groei

De vijf groeiprincipes van het LOTUS-model hoeven niet in de beschreven volgorde te worden ontwikkeld. Ze zijn ook afzonderlijk of juist in een andere volgorde van elkaar te ontwikkelen. Voor mij zijn ze overigens wél onlosmakelijk met elkaar verbonden, wat zoveel betekent als: de groeiprincipes kunnen niet zonder elkaar. Welk van de principes belangrijk is om in een bepaalde fase te ontwikkelen, heeft te maken met iemands innerlijke en persoonlijke ontwikkeling. Maar altijd geldt: elk principe geeft afzonderlijk inzicht in wie je bent als persoon (in tijden van tegenslag) en leidt daarmee tot de kern: een groter zelfbewustzijn en – naar ik hoop – innerlijke groei.

Lotus heeft in het licht van mijn principes nog een treffende betekenis. In vele culturen en religies (zoals het hindoeïsme en het boeddhisme) staat de lotusbloem voor oneindige groei, zuiverheid, wedergeboorte en verlichting. Deze (spirituele) betekenis van de lotusbloem is onlosmakelijk verbonden met het groeiproces van de bloem zelf. Om te kunnen bloeien nestelen de zaden van de lotusbloem zich in moerasachtige grond. Deze zaadjes ontwikkelen zich tot lange stengels die naar het licht groeien. Eenmaal aan het wateroppervlak gekomen, komt de bloem tot leven. Wanneer de zaden rijp zijn, vallen ze in het water, waarmee een nieuwe cyclus begint. Zo ontstaat een cyclus van oneindige groei. Anders gezegd: het licht, de zuiverheid en de schoonheid van de bloem kunnen niet ontstaan zonder dat de wortels ervan in het donker zijn gehuld. Door het 'lotus-effect' (het zuiveringseffect van de bloem, waarbij vuil en modder nooit aan de bladeren blijven hangen) verschijnt de bloem steeds weer in alle zuiverheid en schoonheid. De groei- en bloeicyclus

van de lotusbloem staat daarmee symbool voor het pad van innerlijke groei en de weg naar verlichting.

Leeswijzer

Elk hoofdstuk in dit boek is opgehangen aan een van de vijf groeiprincipes en begint met mijn eigen ervaringen ten aanzien van dat principe. Vervolgens reik ik je een aantal inzichten aan die jou als lezer helpen om je persoonlijk bewustzijn op het principe uit dat hoofdstuk (verder) te ontwikkelen. Ik duid de principes dus niet alleen aan de hand van mijn eigen persoonlijke ervaringen, maar ook met behulp van inzicht gevende concepten, illustrerende zienswijzen of bruikbare methodieken. Soms zijn deze meer beschreven op een cognitief niveau en heel praktisch van aard, soms meer op identiteitsniveau en vanuit een meer spirituele benadering. Tot slot bevat elk hoofdstuk een conclusie, bijbehorende tips en adviezen. Om een beeld te krijgen van wat je kunt verwachten, geef ik hieronder alvast een korte toelichting op de diverse hoofdstukken:

Hoofdstuk 1: Leren (h)(er)kennen van eigen patronen beschrijft hoe jij jouw patronen beter leert kennen en doorgronden. Een aantal concepten – waaronder de Ijsberg, inzichten in je emotionele intelligentie maar ook een systemische kijk op je familie van herkomst – komen hierbij aan bod. Wat zijn nu jouw dieperliggende drijfveren die jouw gedrag aansturen? Welke kwaliteiten en valkuilen horen daar eigenlijk bij? Ben jij je bewust van de instinctieve beweging die je maakt en die voortkomt uit je familiegeschiedenis?

Hoofdstuk 2: Omarmen van het leven beschrijft de zogenoemde ‘pendule van het leven’. In onze hedendaagse maatschappij besteden we veel aandacht aan positieve gevoelens en kunnen we negatieve gevoelens steeds slechter hanteren. Hoe ga jij om met deze pendule? Wat is jouw ‘copingstijl’ bij het omgaan met verdriet en tegenslag? En welke ‘oerstijl’ pas jij toe wanneer je stevig onder druk komt te staan? Weet je dan welke voeding je in de kern nodig hebt om effectiever met de tegenslag om te gaan?

Hoofdstuk 3: Transparant zijn over je binnenwereld besteedt aandacht aan het belang van het (h)erkennen van je emoties en aan wat het oplevert – in termen van heling – om deze te delen met anderen. Wat maakt het voor jou lastig om open en kwetsbaar te zijn wanneer je tegenslag ervaart? Welke rol spelen je imprints en overtuigingen daarbij? Wat is jouw ‘defensie-mechanisme’ om je ware gevoelens te maskeren? De verschillende zogenaamde ‘maskers’ die mensen daarvoor hanteren, worden in dit hoofdstuk uitvoerig beschreven, inclusief de betekenis van ieder masker.

Hoofdstuk 4: Uitgaan van wat er wél is en daar perspectief aan ontnemen vraagt in essentie om het kennen van je eigen kerntaak en levenstaak, om hier vervolgens ook je eigen koers op aan te passen. Hoe creëer jij perspectief bij tegenslag? Ben jij je voldoende bewust van én verbonden met jouw levenstaak? En kun je houvast vinden in dat wat er ook al wél is?

Hoofdstuk 5: Schenken van de juiste voeding beschrijft hoe je voldoende positieve energie en balans in je leven kunt brengen, juist in tijden van tegenslag. Welke voeding mis jij op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau? En wat heb je nodig om meer in balans te komen en (weer) gezonder en weerbaarder te worden? Ook staan we in dit hoofdstuk stil bij het principe dat jij zelf wordt verrijkt wanneer je anderen helpt; dit geeft je vaak de best mogelijke voeding en energie.

Hoofdstuk 6: Zelfbewustzijn en innerlijke groei gaat over datgene waar het in dit boek steeds weer om draait: hoe kun jij (zelf)bewustzijn en innerlijke groei ontwikkelen met behulp van het LOTUS-model? Wat kun je doen om jezelf uit te dagen en jouw potentieel maximaal tot ontplooiing te brengen? En op welke wijze kun je hierdoor echt van betekenis zijn (voor anderen)? Alles om het mooiste uit de put te halen.

Hoofdstuk 7: Persoonlijk slotwoord, waarin ik nog een persoonlijk woord ter afsluiting van mijn boek met je wil delen.

Deze zeven hoofdstukken worden gevolgd door een werkboek, bestaande uit bijlagen met reflectievragen en vragenlijsten. Door de opdrachten in dit werkboek te maken, kun je voor jezelf nog eens uitgebreid stilstaan bij de afzonderlijke groeiprincipes en de bijbehorende concepten. De vragen en opdrachten motiveren je om je het groeiprincipe eigen te maken, geven verdieping en/of zetten je tot concrete actie aan om zaken daadwerkelijk in praktijk te brengen. Zeker in tijden van tegenslag bieden de vragen je hopelijk enige houvast. Tot slot volgt nog een overzicht van de geraadpleegde en/of aanbevolen literatuur.

Voel je vrij om dit boek te lezen in jouw eigen volgorde of op jouw eigen wijze. Misschien vind je alleen de persoonlijke ervaringen interessant, of wellicht alleen de inzichtgevende concepten. Er is geen strikte of 'juiste' volgorde, anders dan dat ik met de principes een lijn uitzet die tenminste in mijn eigen groeiproces van essentiële betekenis is geweest. En ik heb bij het schrijven van dit boek niets anders gedaan dan juist die lijn logischerwijs te volgen.

Ik wens je heel veel leesplezier toe. En ik wens je van harte dat de principes, inzichten en ervaringen in dit boek je net zoveel kunnen helpen en evenveel inspiratie en stimulans voor je persoonlijke groei zullen geven als dat bij mij het geval is geweest – en nog steeds is.

De herberg

Dit mens-zijn is een soort herberg

Elke ochtend weer nieuw bezoek.

*Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

Behandel dan toch elke gast met eerbied.

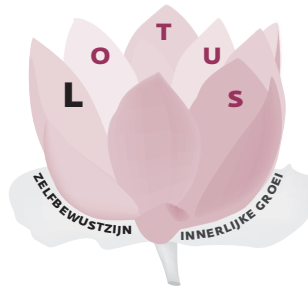
*Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.....*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

1

Eerste groeiprincipe: *Leren (h)(er)kennen van eigen patronen*



Mijn skiongeluk is de eerste belangrijke ervaring geweest waardoor ik veel geleerd heb over het (h)(er)kennen van mijn patronen.

Deze eerste echt grote tegenslag in mijn leven beleefde ik toen ik 28 jaar was. Ik herinner het mij nog als de dag van gisteren. Onbevangen en uitgelaten als ik was, skiede ik met mijn nieuwe carve ski's de Franse piste af en maakte ik een stoere sprong. De sprong mislukte echter en ik viel ... waardoor ik hard op mijn hoofd terecht kwam en mijn nek een vreemde knik maakte. Ik kan het nog steeds niet goed in woorden vatten, maar ik kreeg gelijk een raar gevoel door de zware tintelingen in mijn armen en benen. Ook al kon ik toen nog lopen, ik wist meteen dat het zeer ernstig was. In het ziekenhuis dachten ze in eerste instantie dat ik een hersenschudding had. Zoiets had ik nog nooit gehad, maar één ding wist ik zeker: ik heb géén hersenschudding.

In de dagen erna voelde ik me steeds slechter worden en vertrouwde ik de sensaties in mijn lichaam totaal niet. Toch wilde ik geen zeur zijn en zeker niet de groep tot last zijn. Per slot van rekening waren mijn vrienden al met mij naar het ziekenhuis geweest en er nóg een keer een dokter naar laten kijken, zou vast overdreven zijn.

Toen ik na vijf dagen in bed gelegen te hebben wilde opstaan, bleek dat ik geen gevoel meer in mijn benen had. Ik zakte gelijk op de grond, had uitvalsverschijnselen en kon niet meer lopen. Iedereen was verbaasd en in rep en roer, alleen ikzelf niet; ik voelde namelijk al vanaf het begin dat het foute boel was. Maar ik wilde zoals gezegd niet te veel de aandacht op mezelf vestigen, om niet de grote spelbreker te zijn. Liever mezelf onzichtbaar maken dan aandacht vragen voor het negatieve. De neuroloog zei mij later: 'Je hebt een grote engel op je schouder gehad, want dit had zomaar heel anders kunnen aflopen ...'

Als ik achteraf terugblik op mijn skiongeluk en vooral op de dagen erna, kijk ik nog steeds met ongeloof naar mijn eigen gedrag. Mijn sterke neiging om mezelf weg te cijferen en geen hulp te vragen heeft ertoe geleid dat ik dagen met ernstige tintelingen in mijn armen en benen in bed heb gelegen – terwijl iedereen vrolijk aan het skiën was. Voor mezelf opkomen door te vertellen hoe ik mij echt voelde, de angst te benoemen dat ik dacht dood te gaan, met klem aan te geven dat ik toch weer een dokter wilde zien ... ik dacht het allemaal, maar ik kon het niet hardop uitspreken. Het idee dat ik daarmee 'zoveel aandacht voor mezelf zou vragen en het plezier van de ander kon bederven', maakte dat ik mijn mond hield en mezelf onzichtbaar maakte.

Het ongeluk bleek, naast het besef dat ik er op een haar na niet meer was geweest of in een rolstoel door het leven had gemoeten, ook een eerste echt harde confrontatie met mijzelf en de patronen die ik had ontwikkeld. Mijn leven was tot dan toe op rolletjes gelopen. Het ongeluk bracht mij in één klap tot stilstand. Ik kon even niets meer.

Deze ervaring confronteerde mij met wezenlijke vragen: vragen over mijzelf, over mijn patronen en hoe ik met deze tegenslag omging. Op deze vragen wist ik in eerste instantie niet direct het antwoord, omdat het een serieuze reflectie op mezelf vroeg om het daadwerkelijk te kunnen duiden. Later leerde ik – onder meer uit de gesprekken met mijn coaches – dat vrijwel iedereen die met een impactvolle gebeurtenis te maken krijgt, geconfronteerd wordt met dergelijke vragen. Deze vragen kunnen in de kern als volgt worden samengevat:

- Waarom doe ik wat ik doe? Waarom gedraag ik me op een wijze die niet altijd effectief is en soms zelfs ronduit belemmerend voor mij werkt? En waarom is het doorbreken van dit patroon zo moeilijk?
- Hoe ga ik bij tegenslagen met mijn emoties om en hoe kan ik daar effectiever in worden?
- Wat is de waarde van mijn intuïtie en hoe kan ik daar beter naar (leren) luisteren?
- Wat is de bron van mijn patroon? Wat is daarbij de relatie met het kenmerkende patroon uit mijn familiesysteem en op welke wijze beïnvloedt dat mij vandaag de dag nog steeds?

En zo begon ik aan een ontdekkingsreis naar antwoorden en inzichten. Naar mijn gedrag, naar de patronen daarin, naar de plek die ik daarin aan mijn emoties en intuïtie geef en naar de bron daarvan.

1.1

Complexe patronen bij tegenslag

Zolang je leven voorspoedig verloopt, is er vaak geen reden om je patronen te leren (h)erkennen. Alles gaat toch immers goed? Veel van je patronen worden in je kindertijd gevormd en zijn daarmee een automatisch – en dus ook vaak onbewust – deel van jezelf geworden. Het vraagt dus nogal wat om van een afstand naar jouzelf en je patronen te kunnen kijken. Pas wanneer tegenslag zich aandient en je patronen niet meer tot het gewenste resultaat leiden, word je gedwongen om de reis naar binnen te maken.

Inzicht in ons hoofd én hart: een reis naar binnen

Wij mensen houden doorgaans van voorspelbaarheid en controle en willen bij voorkeur de wereld om ons heen kunnen beïnvloeden. We hechten aan de regie op ons leven en op de keuzes die we daarin maken. Tegelijkertijd hebben we tegenslag niet in de hand; het overkomt ons. We worden ineens geconfronteerd met onze kwetsbaarheid en afhanke-

lijkheid, en ook met het gegeven dat we helemaal niet zoveel grip en controle hebben als we altijd denken. Om toch nog enig houvast te voelen, vallen we bij tegenslag vervolgens terug op onze oude vertrouwde patronen. Dat is nu eenmaal wat we in huis hebben, wat we goed kennen en wat het best bij ons past. We zijn daardoor echter minder goed in staat om bij tegenslag flexibel en effectief te schakelen in ons gedrag; we doen eerder meer van hetzelfde – ook als dat niet effectief is.

Om toch grip te houden of te krijgen ga je liever in gesprek met je hoofd dan met je hart. Je vraagt je af hoe en wat er beter, anders en/of sneller kan om te doen waar je zo naar verlangt: het vinden van een oplossing voor je lastige probleem. Wanneer je echter jezelf in dergelijke situaties van tegenslag toestaat meer te voelen en je emoties hierbij toe te laten, kun je op een diepere laag naar jezelf leren kijken. Je leert hoe je drijfveren je emoties beïnvloeden. Emoties doorleven en tegenslag ook echt verwerken, is een belangrijke uitdaging voor velen van ons. Daarbij op je intuïtie vertrouwen is een kunst en een belangrijke richtinggevende kracht. Helaas hebben veel mensen deze kunst een beetje verleerd, waardoor ze de kracht ervan vaak onbenut laten.

Ik geloof heel erg in de kracht van hoofd én hart. In mijn optiek heb je beide kanten van je bewustzijn nodig wanneer je met problemen wordt geconfronteerd. In onze maatschappij zijn we echter eerder rationeler en cognitiever ingesteld dan dat we ruimte maken voor onze gevoelens en intuïtie en ze bewust benutten als kompas.

Wanneer je vastloopt, helpt het vaak om terug te kijken op je systeem van herkomst, zodat je een beter inzicht krijgt in de complexe patronen die je van kinds af aan – vaak onbewust – hebt verworven (zie paragraaf 1.5). Wanneer je jouw complexe patronen niet alleen begrijpt, maar juist doorleeft, kun je daar veel van leren.

ALLEEN MET HET
HART ZIEN WE
GOED;
HET WEZENLIJKE
IS ONZICHTBAAR
VOOR HET OOG.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *DE KLEINE PRINS* (1991)