

COACH JEZELF DOOR IEDERE CRISIS

Karen Walthuis

Coach jezelf door iedere crisis

Tips voor leven met
de handrem eraf

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

*Voor mama,
die groots en meeslepend wilde leven*

Copyright © 2010 Karen Walthuis

Illustratie cover © Stefanie Kampman

Illustraties op pagina 61 © Stefanie Kampman

Songteksten © Martin Buitenhuis, behalve die op pagina 92 en 128

© Thomas Acda

Illustratie Fokke & Sukke op pagina 56 © Reid, Geleijnse & Van Tol

Grafische vormgeving www.igraph.be

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 90 5594 711 9 / NUR 770 Psychologie Algemeen

info@scriptum.nl

www.scriptum.nl



Inhoud

Leven met de handrem eraf	7
Hartelijk dank	11

Deel 1

Welke crises bieden zich spontaan aan?

* Crises in het algemeen	14
* Universele levensfasecrisis	21
* Liefdescrisis	29
* Loopbaan crises	42
* Existentiële crisis	51
* Jouw eigen unieke en persoonlijke crises	54

Deel 2

Hoe creëer je je eigen crisis?

* Kijken door een zwarte bril	60
* Jezelf gek denken	71

☼ Je verzetten tegen de werkelijkheid	76
☼ Vluchten voor jezelf	81
☼ Blijven doen wat niet werkt	88
☼ Lekker zwelgen in emoties	92

Deel 3

Hoe profiteer je van je crisis?

☼ Uitbuiten en genieten	110
☼ Inwendig onderzoek	113
☼ Nieuwe bril	122
☼ Andere verhoudingen	128
☼ Leidinggeven aan jezelf	138
☼ Flirten met Magere Hein	145

En verder 151

Werkboekje 153



Leven met de handrem eraf



*Want ik ga voor het leven
met de handrem eraf
al moet ik rusten in mijn graf
met een hand op mijn hart
dan rust ik nog met de handrem eraf*

UIT: 'DE HANDREM ERAF'

Een leven zonder crises bestaat niet. De buitenwereld confronteert ons met allerlei ellende: oorlogen, rampen, economische crises, de klimaatcrisis en alle afgeleiden daarvan. Daarnaast kent ieder mensenleven crises, denk maar aan liefdes-, loopbaan- of identiteitscrises. We doorlopen in ons leven verschillende fasen die allemaal zo hun eigen problemen met zich meebrengen. De overeenkomst tussen alle crises is dat het elke keer een periode is van chaos en onzekerheid. Wat lange tijd vanzelfsprekend was, is dat opeens niet meer. En wat doen we om onze grip en zekerheid terug te krijgen? We trekken de handrem lekker stevig aan. Zo proberen we vast te houden aan wat er was en beteugelen we onze angst voor het onbekende. Dat kan fijn zijn, voor een tijdje. Op den duur vergt het echter een steeds grotere krachtsinspanning om de handrem erop te houden, tegen alle dynamiek in.

Het zijn zeker niet alleen moeilijke omstandigheden die aan de basis staan van onze crises. Nee, we kunnen er zelf ook wat van. We denken onszelf op uiteenlopende manieren de put in. We stellen onhaalbare eisen aan onszelf, aan anderen, aan de wereld. En wanneer de werkelijkheid onze hoge verwachtingen niet waarmaakt, lijden we daaronder. Tegelijkertijd houden we ons blind voor bepaalde aspecten van de werkelijkheid en hebben we niet in de gaten welke (externe) crises daardoor ontstaan. Soms komt het ons persoonlijk namelijk een stuk beter uit om onze kop in het zand te steken en te kiezen voor ons eigen kortetermijnbelang. Dat dit op de langere termijn juist een grotere crisis kan opleveren – zowel op persoonlijk gebied als maatschappelijk en zelfs mondiaal – negeren we gemakshalve. Bovendien moeten wij mensen ook maar zien te *dealen* met het besef dat ons, aan het eind van deze aardse lijdensweg, niets anders rest dan de dood. Onvermijdelijk. Zo is ons lot. Alles gaat voorbij. En gelukkig maar, want laten we wel wezen: het feit dat alles eindig is heeft ook zo zijn voordelen. Aan alle pijn en ellende, aan iedere crisis, komt immers vroeg of laat een eind. Dat moet toch een prettige gedachte zijn als je op je dieptepunt bent. Daarbij, is het niet ook juist de eindigheid van ons bestaan, de dood, die ons kan helpen om te leven met de handrem eraf?

Ik vind het een heerlijke uitdrukking, ‘leven met de handrem eraf’. Het wekt een gevoel van vrijheid en levenslust in me op. En Martin Buitenhuis zingt er zo mooi over. Zo’n vijftien jaar geleden brak hij met zijn band Van Dik Hout door met de intussen tot de klassiekers te rekenen hit ‘Stil in mij’. In diezelfde periode zat ik volop in mijn rond-de-dertig-crisis. Op meerdere fronten stond mijn leven op z’n kop: mijn huwelijk explodeerde, mijn loopbaan stagneerde en ik vroeg me steeds vaker af wat de zin van het leven nou eigenlijk was. Op al deze fronten bleken mijn eerder gemaakte keuzes niet meer te voldoen. Het was een ener-

verende periode met heel lastige momenten. Ik gaf mezelf niet zomaar toestemming om terug te komen op mijn keuzes. Sterker nog, het idee dat ik een ‘control-alt-delete’ kon uitvoeren op het gebied van de liefde en mijn loopbaan, brak maar moeizaam door in mijn hoofd, dat vol zat met vermeende verantwoordelijkheden. Bovendien moesten er nieuwe keuzes worden gemaakt. Maar hoe kun je nou zeker weten wat de goede keuze is? Toen ik het liedje ‘De keuzes die je maakt’ van Van Dik Hout voor het eerst hoorde, luchtte dat enorm op:

*Het is oké als je soms de fout in gaat
vergeet niet dat de keuzes die je maakt
de juiste zijn, want je hebt ze zelf gemaakt.*

In de loop der jaren hoorde ik Martin steeds weer teksten zingen die mij raakten. Ik beken: ik ben inmiddels een ware fan. Ik gebruik sommige teksten zelfs tijdens mijn coachingsgesprekken en trainingen, want voor mij zijn het vaak inspirerende gedichten die een onvermoede wijsheid bevatten. Vandaar dat ieder hoofdstuk van dit boek begint met een paar toepasselijke regels – verborgen pareltjes – uit de mooiste liedjes.

Dit boek is geen handleiding voor een gelukkig leven in zeven stappen. Het is absoluut niet mijn bedoeling jou te vertellen wat je moet doen. Mijn intentie met dit boek is slechts om je te prikkelen over jezelf na te denken; over hoe je in het leven staat, hoe je je verhoudt tot anderen en betekenis geeft aan de wereld om je heen, en over de manieren die jij tot je beschikking hebt om ten volle te leven en tot je recht te komen. Met dit doel stel ik je in de tekst regelmatig een paar vragen. Achterin vind je een werkboekje waarin je je antwoorden kunt noteren. Handig als geheugensteuntje bij je volgende crisis. Ook staan daarin twee oefeningen beschreven voor wat serieuze zelfcoaching. Natuurlijk kun je het

boek ook gewoon zonder gedoe lekker van a tot z doorlezen. Geniet er vooral op jouw eigen manier van!

In het eerste deel kun je lezen welke crises zich in een mensenleven spontaan aandienen. Daarna wordt het mogelijk pijnlijker, want in deel twee confronteer ik je met je eigen rol bij het creëren van je persoonlijke crisis. Pas in het laatste deel van dit boek reik ik je enkele tips en trucs aan, zodat je ook een beetje kunt profiteren van je crisis.

Mogelijk haal ik met mijn verhaal enkele waarheden onderuit, zonder je er nieuwe voor aan te reiken. Niets van wat ik beweer is namelijk de volle waarheid, en toch zul je het grotendeels met me eens zijn. Dit zou zomaar enige chaos in je hoofd kunnen veroorzaken. Ik raad je dit boek dan ook sterk af als je erg gesteld bent op je eigen overzichtelijke wereldbeeld. Bij dezen wil ik ook alle aansprakelijkheid van de hand wijzen voor lezers die na het lezen van dit boek in een diepe(re) crisis belanden. Als jij de verantwoordelijkheid voor je eigen leven en welbevinden aanvaardt en de flexibiliteit van je geest een beetje wilt trainen, ben je mijn ideale lezer en wens ik je veel plezier met dit boek. En weet je, leven met de handrem eraf is minder moeilijk dan het lijkt, je hoeft er namelijk niets voor te doen, alleen maar wat voor te laten. *Go with the flow.*

KAREN WALTHUIS
Amsterdam, maart 2010



Hartelijk dank



Eenieder die ik ooit heb mogen coachen, omdat ik zoveel van je heb geleerd. Zus en Pauline, voor jullie opbouwende kritiek en goede ideeën. Van Dik Hout, voor jullie heerlijke muziek. Jan, je weet wel waarvoor.



A stylized, high-contrast black and white illustration of a bicycle. The bicycle is shown from a side profile, facing right. The frame, handlebars, and seat are represented by solid black shapes. The wheels are white with black outlines and spokes. The background is a solid light gray. The text is centered over the upper part of the bicycle frame.

DEEL 1 Welke
crises bieden zich
spontaan aan?



Crisis in het algemeen



*Er is geen toekomst zonder hoop
geen verleden zonder traan*

UIT: 'WANHOOP NIET'

Crisis zijn van alle tijden en van alle culturen. In de westerse wereld zijn we opgegroeid met verhalen over de crisisjaren dertig. Toch mag je stellen dat in dit eerste decennium van de eenentwintigste eeuw het woord 'crisis' definitief is doorgebroken. Je kunt geen krant of tijdschrift meer openslaan zonder het tegen te komen.

Millenniumcrisis

Het nieuwe millennium begon al direct met zijn eigen crisis. Men vreesde dat allerlei computersystemen de wisseling van het millennium niet zouden kunnen verwerken en op tilt zouden slaan. Ons werd het beeld geschetst van een ontwrichte maatschappij, zoals je wel in rampenfilms ziet. Uiteindelijk is het nogal meegevallen, mogelijk omdat men de crisis al zag aankom-

men en op tijd maatregelen heeft getroffen. Maatregelen die de IT-branche overigens geen windeieren hebben gelegd. Maar toen het gevaar geweken was, kwam de branche in een dip terecht. Zo kregen ze toch nog hun eigen IT-crisis.

Klimaatcrisis

Toen de millenniumcrisis achter de rug was, konden we onze aandacht weer richten op de klimaat- of milieucrisis. Een crisis waar eigenlijk al sinds de jaren zestig over bericht wordt, maar waar zeer wisselende – naargelang de tijdgeest meer of minder – aandacht en erkenning voor is. En nog steeds zijn de meningen verdeeld over de mate waarin we ons iets moeten aantrekken van de ecologische ramp die ons te wachten staat. Er is niet alleen verschil in onze perceptie van het bestaan van de crisis op zich – zo zijn er nog altijd mensen die graag willen geloven dat er niets aan de hand is – maar ook verschil van mening over de manier waarop we ermee om zouden moeten gaan. Volgens de ‘erkenners’ is er duidelijk sprake van een crisis – we zijn de aarde aan het uitputten en oververhitten – en zou alleen een acute verandering in de houding van de mens(heid) ten opzichte van de aarde het tij nog kunnen keren. De ‘ontkenners’ bestrijden dat er sprake is van een crisis en zien dus geen reden voor welke inspanning of aanpassing dan ook. En als er al sprake zou zijn van een grote klimaatverandering, dan zou dat met de natuurlijke cycli van ons universum te maken hebben. Het zou van hoogmoed getuigen te denken dat wij mensen de oorzaak zouden zijn van de veranderingen en al helemaal dat we een dergelijk proces zouden kunnen stoppen of keren. Bovendien, menen sommige sceptici, herstelt Moeder Aarde zichzelf wel weer, zoals zij dat altijd gedaan heeft. Het ergste wat kan gebeuren is dat de mensheid uitsterft. En hoe erg is dat eigenlijk?