

Weg met de controle. Go with the flow.

In Nederland had ik een ontzettend druk en vol leven. Naast mijn studie was ik actief binnen de studentenvereniging met het organiseren van allerlei feesten en activiteiten. Daarbij zat ik in de ondernemingsraad en alsof mijn agenda nog niet vol genoeg stond, sportte ik erg veel en had ik veel vrienden en vriendinnen. Om alle ballen in de lucht te kunnen houden, was een strakke planning en een duidelijke structuur cruciaal. Als er in een land als de Filipijnen iets niet werkt, zijn het wel aspecten als planning en structuur. Steeds liep ik er tegenaan dat alles wat ik zorgvuldig had voorbereid, had verwacht of had afgesproken niet liep zoals ik had gedacht. Frustrerend, lastig en vooral leerzaam! Van totale controle in Nederland naar 'Go with the flow' aan de andere kant van de wereld.

Boeddha zei het eeuwen geleden al: verwachting is de oorzaak van lijden. We stellen ons ergens op in, we verwachten dat iets op een bepaalde manier (ver)loopt of een bepaald resultaat geeft. Als je weet wat je te wachten staat, kun je je daar op voorbereiden. Je weet wat je wilt, je weet wat het doel is, wat de weg er naar toe is en hebt de touwtjes stevig in handen om daar te komen. Het geeft het gevoel dat je 'in control' bent en het geeft veiligheid. Die (schijn)veiligheid is geruststellend, want daar vertrouwt je op. Er kan niets meer gebeuren?

- Maar is dat wel zo? Vreemd genoeg is meestal het tegendeel het geval. Controle kan juist een voedingsbodem zijn voor ongeluk. Wanneer je focus is gericht op de zaken die je onder controle hebt en/of wilt hebben en er plotseling iets verandert binnen je focus, is de kans op teleurstelling en een ongelukkig gevoel hierover groter. Je hebt simpelweg niet alles in de hand en je hebt niet overal invloed op. Het leven kan veranderen, soms in een 'split second'. Het overlijden van een dierbare, ziekte, het stranden van een relatie, uitgeloofd worden voor je gedroomde studie, de liefde van je leven mislopen. Life-events die overweldigend kunnen zijn en bepalend zijn voor je welzijn/geluk, waardoor blijkt dat 'in control zijn' een schijnveiligheid is. Zelfs een detail in een situatie of proces kan alles veranderen. Kijk je naar de kiezelstenen op de vloer, is dat je focus? Met de kans er overheen te struikelen of kijk je vooruit naar de horizon, waardoor je de kiezelstenen niet eens (meer) waarneemt? Vallen over een detail, over een kiezelsteen. En dan? De vloer zakt onder je voeten weg...

Een volledig nieuwe of onverwachte ervaring leert je echt los te laten van je verwachting/ controle. Open staan en kijken wat er gebeurt, waardoor je kunt anticiperen op de situatie door flexibel te zijn en bereidheid te tonen om mee te buigen. De behoefte de wereld onder controle te krijgen, is een valkuil. Je loopt het risico op blikvernauwing. Ziet steeds dezelfde borden langs de kant van de weg. Je krijgt geen nieuwe impulsen, doet steeds het zelfde trucje, je loopt steeds de zelfde route. Vanzelfsprekend kan een bepaalde wederkerigheid of routine ook heel fijn zijn. Dat geeft vertrouwen en rust, getuige de drie R'en: Rust, Reinheid en Regelmaat. Een fundament van waaruit je kunt opereren om op basis daarvan naar de horizon te kijken; nieuwe borden langs de kant van de weg te zien, zodat je een andere route kunt lopen en daarmee nieuwe impulsen krijgt.

Als je niet alles dicht timmert of tot achter de komma vol plant, organiseert en wilt regisseren, val je minder diep als het niet loopt zoals je had verwacht of gehoopt. Dan kun je nog steeds teleurgesteld zijn, maar je kunt jezelf wel sneller bij elkaar rapen en opnieuw beginnen. Er is namelijk genoeg om op terug te vallen en voldoende ruimte om vanuit daar weer te bewegen. Alles loopt niet meteen in het honderd. Wanneer je blik naar voren is gericht, naar de horizon, zullen kiezelstenen geen belemmering meer zijn om door te lopen. Waar leg je je focus?

Open blijven staan, anticiperen, flexibel zijn en de bereidheid hebben om mee te buigen met het leven, zijn waardevolle eigenschappen die je kunnen helpen om in te spelen op veranderingen. Go with the flow...

Spring in het diepe; je kunt altijd terugvallen op jezelf.

Toen een docent aan mij vroeg of ik naar de Filipijnen op stage wilde en ik 'ja' zei, wist ik niet waar ik me in zou storten. Dat was achteraf misschien maar goed ook, want als ik had geweten wat me te wachten stond, was de kans groot geweest dat ik de sprong in het diepe niet had gewaagd. Soms is niet weten beter dan wel weten! Daarbij was ik gewend om op volle kracht vooruit te gaan met de wind vol in de zeilen. Wanneer er geen wind stond, blies ik zelf gewoon harder. Wat een tegenstelling op de Filipijnen; bijna niets liep op volle kracht of zoals ik had verwacht en daarover was ik soms gefrustreerd, teleurgesteld, ik voelde me onbegrepen en alleen.

Het leven is onvoorspelbaar en als mens ben je een stipje, dobberend op een grote oceaan. Er komen tegenvallers, omstandigheden die je uit koers brengen, een rukwind, een zandbank of een onverwachte onderstroom. Je hebt geen invloed op de weersomstandigheden, maar je bepaalt wel hoe je tussen de golven door laveert, Als een kaptein in zijn boot. Je anticipeert op die onverwachte rukwind of het vastlopen op de zandbank. Niets zo essentieel voor het ontwikkelen van veerkracht als plannen die in de soep lopen. Niet leuk op dat moment, maar je wordt maximaal uitgedaagd om problemen op te lossen, waardoor je creatiever wordt. Je wordt teruggeworpen op jezelf. Leert jezelf beter kennen in verschillende situaties en omstandigheden. Nadien merk je dat alles meestal weer op zijn pootjes terecht komt en je in een rustiger vaarwater komt. Als je dat een aantal keren ervaren hebt, maakt dat het omgaan met onvoorziene omstandigheden makkelijker. Hoe moeilijk de situatie ook is, hoe onzeker de omstandigheden ook zijn, je kunt altijd op jezelf terugvallen. 'Just me, myself and I': een fundament dat weer kan dienen als vertrekpunt voor een volgende stap. Vertrouwen in en op jezelf maakt dat je in (crisis)situaties makkelijker meebeweegt met de omstandigheden, onbekend terrein durft te betreden om op zoek te gaan naar nieuwe wegen. Ineens zie je nieuwe kansen, nieuwe mogelijkheden, nieuwe mensen en andere perspectieven.

Een waarheid is niet dé waarheid. Vier de verschillen!

Voordat ik naar de Filipijnen ging, had ik relatief weinig kennis van en ervaring met andere culturen. Ik groeide op in een leuk stadje in Twente. Ik was niet wereldvreemd, maar mijn wereld was wel vrij klein. Het leven was helder, overzichtelijk en ik had er grip op. Hoe anders was dat in de Filipijnen... De kennismaking met een volledig andere cultuur, met andere normen en waarden, een ander straatbeeld en vreemde natuur. Andere systemen en gebruiken leverden voor mij een cultuurshock op. Dacht ik te weten hoe de wereld in elkaar zat, bleek ineens dat hele volksstammen het volkomen anders doen. Plotseling bleek mijn referentiekader niet dé waarheid te zijn!

Het kost vaak even tijd en de nodige verwarring voordat je bereid bent je grenzen op te rekken en te accepteren dat de manier waarop jij dingen doet of ziet niet de enige manier is. 'Dat er ook andere wegen naar Rome leiden'. De neiging om in de verdediging te schieten en je te verzetten tegen deze andere zienswijze, is groot. Het is menselijk om je vast te klampen aan wat bekend is en een oordeel te vellen over het andere, het onbekende. Marcus Aurelius (leefde van 121 tot 180 na Christus) zei het al: 'Het zijn niet de omstandigheden, de dingen, die ons dwarszitten, maar de oordelen over die dingen. Wat we zien is een perspectief, geen waarheid. Wat we horen is een mening, geen feit.'



Marcus Aurelius schreef zijn Meditaties op om tot zelfkennis te komen en als een middel tot zelfverbetering. Hij schreef dit werk in het Grieks, in die tijd de taal van de filosofie. In het Grieks luidt de titel van dit werk, Ta eis heauton, wat zoiets als Aan mijzelf betekent. Marcus Aurelius had een logische geest en zijn aantekeningen zijn een weergave van zijn stoïcijnse filosofie en spiritualiteit.

Zijn Meditaties worden tot op de dag van vandaag gezien als een literair monument voor een bestuur van dienstbaarheid en plichtsbetrachting. Zijn werk is door de eeuwen heen favoriet van vele auteurs en leiders geweest.

Tegenstrijdige meningen en verschillen worden vaak als bedreigend, als 'niet goed' gezien, maar dat is een kwestie van inkleuring. Waarom de wereld verdelen in zwart en wit, goed en fout? Er valt zoveel meer te winnen als je je openstelt voor nieuwe meningen, andere kleuren en culturen. De wereld wordt ineens een stuk groter en kleurrijker. De kans bestaat dat nieuwe inzichten je leven verrijken en een andere wending kunnen geven. Door vanuit een ander perspectief of vanuit meerdere perspectieven naar een situatie te kijken, kan er plotseling een ander licht geworpen worden op elementen die tot dan toe aan het oog onttrokken waren.

Verschillen kunnen juist een meerwaarde opleveren. Denken van binnenuit en vanuit je eigen kaders kan immers ook beperkend werken. Onze 'mindset' is vaak onze grootste beperking. Door open te staan voor verschillen, te kijken buiten je eigen kaders, open te staan voor nieuwe ideeën, mensen en mogelijkheden, bespaar je jezelf een hoop frustratie en het maakt samenwerking een stuk leuker en makkelijker. Ook hierbij gaat het weer om de succesvolle balans tussen je laten inspireren door anderen én je eigen koers varen.

Het roer in handen nemen

Toen ik in het revalidatiecentrum aan tafel zat en vanuit een helikoptertje naar mezelf en de situatie keek, kreeg ik het inzicht dat dit niet bij me paste: drie maanden lang achterover zitten. Dat kon ik niet, dat wilde ik niet. Hier ging mijn hart niet sneller van kloppen. Kortom: ik zou hier ongelukkig van worden. Vanuit de denkbeeldige helikopter werd ik me er plotseling bewust van dat ik de omstandigheden in het centrum niet kon veranderen, maar dat ik wel kon proberen mijn 'eigen' omstandigheden te veranderen. Dat lag binnen mijn cirkel van invloed. Ik voelde me wel betrokken bij het revalidatiecentrum, maar het lag voor het grootste deel buiten mijn invloed. Ik richtte mij op datgene, waar ik wel invloed op had en ging op zoek naar een omgeving die beter bij mij aansloot.

Koersen op je innerlijk kompas...

Naarmate je meer in verbinding staat met je eigen gevoel, inpluigt op je hart en daar naar luistert, weet je steeds beter wat je wilt. Het is je innerlijk kompas dat niet alleen helpt om je prioriteiten helder te krijgen, je voelt ook intuïtief aan of een situatie goed voor jou is of niet. Is dat laatste niet het geval, dan weet je, bewust dan wel onbewust, dat je in actie moet komen. Wanneer je in een uitzichtloze situatie zit of bij een doodlopende weg bent aangekomen, is het makkelijk om in de weerstand te schieten

of de ander of de situatie 'de schuld' te geven. Eigenlijk beweegt er niets meer en sta je stil, ook al lijkt dat wellicht in eerste instantie niet zo. Wanneer de stilstaande situatie te lang duurt, zal geen van de deze benaderingen bijdragen aan verandering en bezorgen ze jou (en je omgeving) een onprettig gevoel en vormen ze geen voedingsbodem voor een constructieve doorbraak en aanpak.



Roepen om hulp



Leiding nemen

Als het helder is dat je vastzit, op welke manier dan ook, en je geen uitweg meer ziet, kan een ogenschijnlijk simpele actie een reactie teweeg brengen. Bijvoorbeeld door je situatie te delen met andere mensen; je partner, vriend(inn)en, je leidinggevende etc. Door hen vragen te stellen, die in de lijn van oplossing liggen, door hen te vertellen wat je graag wilt en hulp daarbij te vragen. Door zelf in beweging te komen, door zelf een eerste actie te ondernemen, ga je weer aan het roer staan.

Aan het roer gaan staan is één, het roer in je handen nemen is twee en uiteindelijk het roer in handen houden is drie. Door een actie te ondernemen volgt er een reactie. Wie daarbij a zegt en vervolgens ook b doet, neemt het roer in handen. Het roer in handen houden, zal afhankelijk van verschillende factoren, moeilijker dan wel makkelijker zijn. Wanneer je het roer in handen hebt, is het ook handig te weten welke kant je op wilt koersen om richting te houden en aandacht te kunnen geven aan die inrichting.

De volgende vijf ijkpunten en vragen kunnen helpen om je koers te wijzigen dan wel te behouden:

- Geluk: Wanneer ben ik gelukkig en wat maakt mij gelukkig?
- Passie: Waar gaat mijn hart sneller van kloppen?
- Talent: Waar ben ik goed in?
- Autonomie: Wat kan ik en wat wil ik?
- Identiteit: Wie ben ik?