

Theorie

Loslaten

We hebben als mensen allemaal een diep verlangen naar logica. We willen 'begrijpen' hoe de wereld in elkaar zit. We willen dat alles logisch is, of dat het in ieder geval zo voelt. Ons brein probeert dat te doen door orde aan te brengen in alles wat het tegenkomt. Dit leidt echter tot een vernauwing van onze ervaring, omdat we steeds meer in ons hoofd gaan leven en ons concentreren op datgene in ons leven dat een mogelijk probleem is dat moet worden opgelost.

Als mens ontmoedigen we onszelf op een paar simpele manieren;

- De eerste manier waarop we dat doen is dat we de toekomst negatief gaan voorspellen. Dat doen we niet ineens. We hadden namelijk echt wel iets waar we voor wilden werken. We zagen de voordelen van een bepaald project of samenwerking. We genoten al van het vooruitzicht van goede resultaten. En dan gebeurt er iets dat we niet hadden voorzien.. Het is daar waar we negatieve voorspellingen gaan maken. We zien ineens een project waar we aan werken in duigen vallen, een samenwerking verslechteren en resultaten kelderen. En daardoor wordt als het ware alle energie uit ons gezogen. Dat doen we niet expres, maar gebeurt zodra we de verhalen (die we maken in ons hoofd) gaan geloven. Wanneer we er toch mee doorgaan, bestaat de kans dat er een self-fulfilling profecy ontstaat. Omdat we er niet meer volledig voor gaan, halen we niet alles meer uit het moment en gaat het inderdaad de verkeerde kant op...
- De tweede manier waarop we onszelf ontmoedigen is het gebruiken van tijdframes. We willen een boek schrijven in vier maanden. Ons bedrijf succesvol maken binnen een jaar. We willen alles leren binnen de tijdspanne van een cursus of traject. We gebruiken een tijdspanne om überhaupt in beweging te komen. Wanneer je 'ooit' een boek gaat schrijven, dan kom je wellicht niet (voldoende) in beweging.



Dus verzin je spelregels. Maar die spelregels zijn geen waarheid. Het is een manier om je in beweging te krijgen.

Maar wanneer we dan op weg zijn en die tijdspanne niet halen, lijken we dat vergeten te zijn. Dan beseffen we ons niet meer dat dit hele tijdframe simpelweg een verzonnen regel was om het spel te spelen.

- De derde manier om onszelf te ontmoedigen is een hoofdstuk toevoegen aan het verhaal van je leven. We hebben allemaal een verhaal. Delen van dit verhaal zijn 'cool' en werken voor je. Maar mogelijk zitten er ook dingen in je verhaal die lijken op; 'dingen lopen nooit zoals ik gedacht had' of 'dit werkt niet voor mensen zoals ik' of 'er is altijd wel iemand die beter is'. Dit soort tussen-verhaaltjes ontmoedigen je, omdat je -wanneer je er mee samenvalt- acuut voelt dat het zinloos is wat je aan het doen bent. En dit zal het doen zolang jij niet doorhebt dat jij het bent die dit soort zinnen toevoegt aan je verhaal!

Hoe we normaal gesproken omgaan met ontmoediging

Ontmoediging begint bij het verhaal dat je jezelf vertelt over wat er met je gebeurt. In het verlengde daarvan ga je bewijs verzamelen dat je conclusie ondersteunt. Zou het bij het verhaal blijven dat je gecreëerd hebt, dan zou het niet zo erg zijn, maar de meeste mensen proberen één van de volgende strategieën om van hun rotgevoel af te komen;

1. Zelfmedelijden

Je herkent zelfmedelijden doordat je je focust op het gevoel in plaats van op hetgeen dat er is gebeurt. Als je bijvoorbeeld in aanmerking wilde komen voor een bepaald project, maar je bent het net niet geworden, dan ben je meer bezig met het vertrouwen (in jezelf of dat anderen van je hebben) dan het feit dat het deze ronde niet is gelukt.

2. Onderdrukking

We vertellen onszelf 'doe niet zo moeilijk', 'het komt vast wel weer goed' of 'hij bedoelde het niet zo'.



Daarmee pogen we onze gevoelens te onderdrukken. maar emotionele pijn werkt als een geavanceerd waarschuwingssysteem om je te vertellen dat er iets mis is. Wanneer we er naar luisteren en er mee dealen, zijn angst, afwijzing en woedekrachtige tools om door het leven te navigeren. Wanneer je dit onderdrukt voel je niet waar je verantwoordelijkheid mag (en kunt) nemen. Het is alsof je daarmee zegt tegen jezelf; 'ik kan dit soort dingen beter vermijden, want ik kan hier niet mee omgaan.'

Onderdrukking leidt tot een gebrek aan zelfleiderschap.

3. Verloochenen van je wensen

De derde manier waarop we faalgevoelens vermijden, is door onze verlangens te verloochenen. In een naïeve poging om ontmoediging te voorkomen doen we alsof winnen niet uitmaakt en verloochenen we onze verlangens. We zeggen; 'ik heb die opdracht niet gekregen, maar dat maakt me niet uit, er komt wel iets anders op mijn pad.' Of 'ik wil graag doen wat ik leuk vind, rijk hoef ik er niet van te worden.' Daarmee haal je je eigen dromen onderuit.

4. Geloven in je eigen gelijk

Soms proberen we gevoelens van ontmoediging te vermijden door ons zelfbeeld ten koste van alles te beschermen. We willen onze zwakheden niet toegeven, zelf niet tegenover onszelf. We willen wanhopig geloven dat we in staat zijn om onze eigen problemen op te lossen. Vaak geloven we dat we meer succesvol zijn dan we in werkelijkheid zijn. Als we overtuigd zijn van ons eigen gelijk, zijn we minder geneigd om te zoeken naar mentoren, leermogelijkheden en advies.

Zonder frisse ideeën van anderen, is de kans groter dat we terugvallen in hulpeloosheid en zo raken we er uiteindelijk van overtuigd dat het onmogelijk is onze wensen te verwezenlijken.

5. Bewijs zoeken

De wellicht meest geniepige strategie is geloven in het verhaal dat je jezelf vertelt en daarom (onbewust) op zoek gaat naar bewijs daarvoor, zodat het niet meer dan logisch is dat je je oorspronkelijke plan opgeeft.



Je vindt dat je te slordig bent om hogerop te kunnen komen binnen het bedrijf bijvoorbeeld. Of je vindt dat je te onzeker bent om nieuwe dingen uit te proberen en het daarom dan ook maar uit de weg gaat. Want hé, de laatste keer dat je iets nieuws uitprobeerde ging het inderdaad helemaal mis door je onzekere gedrag. Of je kan dat toch helemaal niet handelen doordat je altijd zo snel overprikkeld raakt...

Wat werkt om niet samen te vallen met je verhalen is er simpelweg wat minder aandacht aan besteden en je te focussen op dat waar het werkelijk om gaat.

Neem jezelf minder serieus!

We overwinnen ontmoediging door minder in onze verhalen te leven. Hoe meer we de verhaalversie van onszelf laten en leven vanuit ons 'ware zelf', hoe succesvoller we ook worden. Misschien niet in het tijdsbestek die je hebt verzonnen, misschien niet op de manier die je had voorzien, misschien niet op de manier waarop anderen succes zouden betitelen, maar je ervaart het zo wel!

Dat komt omdat creëren en bereiken totaal verschillend zijn. Voor iemand die compleet en heel is (stel je een kind in de zandbak voor) is presteren een raar idee. Het wil niks bereiken, het wil creëren, laten ontstaan, ergens mee bezig zijn. Jij kunt nu compleet en heel zijn en houden van schilderen. Of je kunt een schilderij maken om te bewijzen dat je dat kunt.

Willen creëren is mooi (en misschien frustrerend), maar het is nooit zo stressvol als willen bereiken. Creëren is een kwaliteit van speelsheid. We zijn gemaakt om te spelen, om te creëren, om te maken.... In welke vorm dan ook.

Creëren is iets dat vanzelf gaat.. Wie in flow iets creëert of ergens aan werkt, dan gebeurt het gewoon. Je stopt met jezelf serieus nemen, met het leven persoonlijk nemen. Net als je hart vanzelf klopt en cellen in je lichaam vanzelf delen, zo ontstaat er vrijwel als vanzelf iets onder je handen.



Er is niets mis met ons denken of met het feit dat we verhalen kunnen vertellen. Ze helpen ons met anderen te communiceren, over te brengen wat belangrijk voor je is en elke nieuwe gedachte kan zomaar een nieuw inzicht of idee met zich meebrengen. Wanneer we echter datgene dat gevormd wordt serieus gaan nemen, dan haken we er als het ware aan vast. En dat mogen we herkennen en loslaten.

Dat je de gedachte hebt dat je iemand in het verkeer iets aan zou willen doen, maakt je nog geen moordenaar ;) Er kwam simpelweg een gekke gedachte in je op. Daar heb je niet voor gekozen, dus laat hem maar lekker los.

Bij deze hebt over gedachte lukt dat waarschijnlijk beter dan bij de gedachte 'ik durf niet in de schijnwerpers te staan, dat is gewoon niks voor mij.' Maar ook deze gedachte is maar een gedachte die je zelf waar maakt of niet. Dus ook deze gedachtes mag je herkennen, erkennen en vervolgens loslaten.

Laat het leven maar lekker creëren en bewegen. Blijf nieuwsgierig naar wat het volgende is. Zelfs als stress getriggert wordt, hoeft dat niet opgelost te worden. Het is gewoon hoe het leven even vorm krijgt.

Inzien dat het leven onpersoonlijk is... Ook wanneer je een gedachte hebt over jezelf, hoef je je niet vast te grijpen aan oude overlevingsstrategieën (denk aan de vragenlijst over de 7 meest disfunctionele copingstrategieën)

Als je dat los kan laten, beweegt de stroom van het leven weer door.

Hoef je jezelf niet te bewijzen... Hoef je niks te (ont)leren... Omarm je dat het rotgevoel er gewoon even is... Krijg je wel weer een nieuwe gedachte... Ebt de stress vanzelf weg... Ontspant je geest...

Dan merk je wellicht dat je verkramp bent en bedenk je dat het ook makkelijk kan. Dat je jezelf meer plezier gunt. En laat je het verhaal dat je jezelf vertelt over succes of 'dat je hard moet werken' wat makkelijker los...

En als je nu denkt 'ja maar zo werkt dat niet bij mij!' Begin dan weer opnieuw met bedenken dat dit een gedachte is waar je niks mee hoeft.

Ongemak mag er zijn. Vervelende gevoelens mogen er zijn. Stress mag er zijn. Je hoeft hier niet voor weg te rennen.

