

**“ Genieten van het leven:
essentieel en toch niet eenvoudig... ”**

door

Eric Schneider

Woensdag 29 januari 2003

Kasteel Middelheim

Antwerpen

Genieten : geen gemakkelijke opdracht na het beeld dat onze vriend Marcel heeft geschetst over het jaar dat komt. Dat is een beeld waar niet mee te lachen valt. Hoe gaan we daar nu van genieten ?
Interessante opdracht.

Eén van de nu toch gefundeerde berichten die momenteel de ronde gaat is dat men weet wanneer het dezer dagen dreigende conflict gaat uitbreken , namelijk tussen april en november. En dit conflict riskeert 2/3 van de wereldbevolking het leven te zullen kosten.
Dus hoe gaan we daar nu van genieten ?

Anderzijds kunnen we zeggen : het is maar hoe je kijkt naar de dingen. En dat is ook iets wat Marcel voor een stukje heeft aangegeven. De manier waarop we dingen bekijken of dingen gaan waarnemen, maakt of we ervan kunnen genieten, of niet.

Het komt eigenlijk een beetje neer op het Zen-verhaaltje waarin de leerling bij de Zenmeester komt en begint te klagen :
"Ik voel me slecht. Hoe komt dat toch ? Al jaren achtereen ben ik altijd moe, altijd ziek". "Ja maar wacht" zegt de meester "hoe komt het dat je niet gelukkig bent ?" "Ik ben het net aan het uitleggen" zegt de leerling. " Daarenboven, mijn vrouw is weggelopen, ik heb geen goed huwelijk, mijn job werkt niet, mijn business draait niet". "Ja maar" zegt de meester
"Waarom ben je niet gelukkig ?". "U weet niet dat het crisis is, zeker ?"
antwoordt de leerling. "En die conjunctuurschommelingen van maximum 9 maand : 9 maanden naar boven, terugval, 9 maanden naar beneden". "Hoe komt dat je niet gelukkig bent ?" vraagt de meester nogmaals. Hierbij probeert hij de leerling het volgende aan te geven : gelukkig zijn of niet, genieten van de dingen of niet, heeft in wezen niets te maken met wat er in onze omgeving gebeurt of met wat er ons overkomt.

Wanneer we in een tijd leven dat een florissant bedrijf, dat nu nog qua balans goed in orde is, wat tegenslag heeft en op 3 maanden geschiedenis kan zijn, wordt een dergelijk verhaal moeilijk te vatten. Zeker wanneer men een verantwoordelijke is en de boel moet draaiende houden. Men moet de balans in evenwicht houden, en dit niet alleen financieel, maar ook sociaal, psychologisch, interactioneel enz. Daarenboven moet dit niet alleen in het bedrijf, maar ook thuis : vrouw, kinderen, hond enz.

In deze tijden wordt volgende vraag nogal prangend : "Hoe kan ik op een zodanige manier met mijn leven omgaan dat het geen systematische lijdensweg is, maar iets waarvan ik nadien kan zeggen dat het de moeite waard is geweest ? Zelfs op zo'n manier de moeite dat ik dat leven nog eens zou kunnen overdoen, met dezelfde problemen."

Dan kom je natuurlijk op de vraag "Hoe geniet ik van mijn leven ?"

Genieten is een onderwerp waar al heel wat over gefilosofeerd en geschreven is. Denk dan aan bijvoorbeeld de epicuristen en de stoïcijnen : zij hadden elk verschillende opstellingen over "Hoe ga ik met het moment om en wat is uiteindelijk dan genieten ?"

Bij ons in het westen is de nadruk meer en meer gaan liggen op de uitspraak "leven is lijden". Als gevolg van heel onze katholieke en protestante erfenis is het leven lijden ; de rijstpap is voor nadien. Daarenboven : het perspectief van rijstpap te moeten eten met gouden lepeltjes is ook niet direct zo opkikkerend. Dan vind ik de islamitische hemel voor de meeste van ons inspirerender : als je kan kiezen tussen potjes rijstpap "à l'infini" of een hemel met frisse maagden altijd ter uwer beschikking, dan denk ik dat ik niet lang zou twifelen.

Het feit dat we in een lijdensfilosofie zijn terechtgekomen is vooral protestants. De katholieken hadden die idee ook al een beetje, maar zij wisten dat op een bepaalde manier toch te compenseren. Oude papenkelders rond de kerken en de kathedralen waar men van het altaar afdaalde, ineens een stuk verder naar beneden ging en daar de andere aspecten van het leven een beetje uitdiepte... Het beeld van de pater "bierproever" is niet uit de lucht gegrepen. De katholieke kant heeft dus nog een beetje kunnen profiteren van het leven. De protestanten zijn dat helemaal vergeten.

Het idee dat het leven miserie en lijden is, is veel verder doorgedrongen in onze manier van denken dan we eigenlijk vermoeden. Neem bijvoorbeeld de geneeskunde. Heel de klassieke geneeskunde steunt op het idee dat men ziekten moet genezen. Een mens is ziek en men moet hem van die ziekte afhelfen. Die geneeskunde is niet gesteund op het idee "hoe houden we iemand gezond ?". Dit is een fundamenteel verschil. Want wanneer ik zeg " we moeten iemand bevrijden van een ziekte" en ik daardoor dus zeg "gezond zijn = niet ziek zijn", dan begin ik ziekte te bestuderen. Dus als je wilt weten welke soorten ziekten er bestaan en

hoe die ziekten evolueren, waar die vandaan komen, hoe ze in mekaar zitten enz, dan moet je de klassieke geneeskunde bestuderen. Het effect is echter dat door meer en meer te focussen op ziekte en ziek zijn, we eigenlijk meer en meer ziekten creëren. Er zijn nu veel meer ziekten dan een tijd geleden.

Afwezigheid van ziekte en schijnbaar gezond zijn, betekent vanuit het klassiek standpunt nog niet dat je gezond bent. Mensen kunnen met een zware kanker rondlopen zonder het te voelen en denken dat ze in orde zijn.

Dus wat is gezondheid ? Groot vraagteken.

Heel de klassieke psychologie is ontstaan uit de geneeskunde. De psychoanalyse is ontstaan vanuit psychiatrie. Breüer, Freud en consorten waren eigenlijk artsen en baseerden zich op de oude idee : "we moeten de ziekte bestuderen". Als je de ziekte bestudeert, bestudeer je de patiënt. De psychoanalyse is dus opgebouwd geweest door studie van de patiënt. Zo weten we uit de literatuur hoe de hysterie van Anna O. functioneerde, waar dat mogelijk vandaan kwam, wat er allemaal in meespeelde. Breüer is begonnen met haar te bestuderen en Freud is erop verder gegaan. Maar wat we nog altijd niet weten is of Anna O. nu eigenlijk genezen is ? Uiteindelijk is dat toch hetgeen zou moeten gebeuren.

Zulke zaken leiden dan tot het soort psychotherapie waarvan de dokter zegt als men bij hem komt : "binnen een jaar of 4 tot 6 wordt het wel beter". Tja, als het vanzelf binnen een jaar of 4 tot 6 al niet beter wordt, dat zou een eigenaardige zaak zijn. Bij statistische onderzoeken stellen we vast dat een groep mensen met een bepaalde problematiek, die geen therapie krijgt even snel en mogelijk zelfs sneller geneest dan een andere groep mensen, met een gelijkaardige problematiek, die wél therapie volgt. Een beetje pijnlijk om vast te stellen.

Nu weten jullie allemaal dat problemen soms beter waargenomen worden door iemand die niet in het systeem zit. Dus als je in bedrijfscontext moeilijkheden hebt, is het soms handig iemand van buitenaf te laten komen die er niet de hele tijd in meegedraaid heeft. Dit omdat die persoon een andere waarneming heeft, niet geprogrammeerd is door de ervaring binnen de context en daardoor dingen kan zien die je zelf over het hoofd ziet. Soms de meest voor de hand liggende dingen.

Zo ook kan je binnen eenzelfde context voor elkaar nooit therapeut zijn. Want je maakt deel uit van het verhaal. Dit geldt ook voor mij als psychoog, met 20 tot 30 jaar therapie-ervaring achter de rug : wanneer ik een probleem heb met mijn vrouw, en zij zegt "ja maar jij bent mijn psycholoog niet", dan heeft ze gelijk. Ik ben haar psycholoog niet. Ik ben haar partner. Zodus ga ik met haar als het ware naar een derde die de rol van psycholoog speelt, omdat die vanuit een neutraal standpunt een andere perceptie toelaat.

Het gebeurt wel meer, ook wetenschappelijk gezien, dat nieuwe dingen ontdekt worden door mensen die niet van het terrein zijn, maar die vanuit een hele andere richting komen. Zo gebeurde dit ook in de psychologie. Op een bepaald moment, begin jaren 70, volgen Danler (?), een wiskundige in Santa Cruz, en Greenler (?), een professor in de linguïstiek, een opleiding in de psychologie. Vooral therapie. Vanuit de studies van Chomsky (?), die de relatie heeft bestudeerd tussen taal en ervaring, waren zij geïnteresseerd in de vraag : "Wat betekent dit nu psychologisch of therapeutisch ?" Zo dus start Danler als wiskundige een gestalteopleiding, gestaltetherapie. Daar stelde hij tot zijn grote frustratie vast dat elke keer wanneer die therapeut iets deed wat werkte, en Danler vroeg "waarom doet u dat nu en waarom doet u dat precies ?" het antwoord steevast was "oh dat is intuïtie". Dit vond hij onzin. Dit zou net hetzelfde zijn als het volgen van een seminarie wiskunde aan de universiteit, waarbij ik vraag aan de professor die de vergelijking oplost : " hoe komt het dat u die stap zo zet en hoe gaat u van daar naar daar? ", die professor zou antwoorden "oh jongen, dat is intuïtie". Dat zou betekenen dat ik de wiskunde terug moet uitvinden. Op die manier ik niets. Dus eigenlijk wanneer je zegt "intuïtie" , leer je mij niets. Dat zou hetzelfde zijn als naar een manager gaan die het blijkbaar goed doet en hem vragen "hoe doe je dat nu? " waarbij hij zegt "oh dat is intuïtie".

En dit alles omdat in heel de klassieke programmering gedurende 200 jaar de camera gericht was op de patiënt. Waarna Danler stelt : "als ik wiskunde wil leren dan ga ik niet bij iemand die het niet kan, dan ga ik bij iemand die het kan. Van diegene die het niet kan, kan ik alleen te weten komen hoe het niet moet. Daar kan ik niets van leren".

Wat men dan eigenlijk gedaan heeft, letterlijk en figuurlijk, is de camera gaan verdraaien van de patiënt naar de therapeut. En dit met de opmerking : "van de twee die daar zitten kunnen we op zijn minst veronderstellen dat de therapeut

iets gezonder functioneert dan de patiënt". Hoewel dit in sommige gevallen een gevaarlijke vooronderstelling is, brengt de therapeut het er blijkbaar beter vanaf. Wat doet die precies ?

Danler is begonnen met de op dat moment belangrijkste therapeuten te bestuderen in Amerika (pioniers van de Gestalttherapie, van de hypnotherapie, van de familietherapie enz). Dit resulteerde in kilometers video, geanalyseerd tot in het detail, als het ware beeldje per beeldje.

"Wat doen die mensen precies ?".

Danler kwam tot de meest fundamentele ontdekking. Op het moment dat die therapeuten iets deden wat werkte, deden ze allemaal, afgezien van hun achtergrond, in wezen hetzelfde. Dat betekent : er bestaat een manier om aan therapie te doen die werkt, maar die je natuurlijk op verschillende manieren kunt uitleggen : in gestaltetermen, in psychoanalytische termen, in familietherapie- termen, noem maar op. Dat op zich is al een belangrijke ontdekking.

Een tweede ontdekking was : we kunnen dit gewoon in een structuur gieten, in procedures, die aan te leren zijn door te stellen "doe dit, op die manier, en het werkt". Met andere woorden : als je een probleem hebt, geef ik u de procedure, je past deze toe en het werkt ! Wetenschappelijk vastgesteld : het werkt ! Dit alles speelt zich echter nog steeds af binnen het therapeutisch kader.

Danler en Greenler werden nieuwsgierig. Ze waren zelf in wezen trouwens geen psycholoog. Ze zijn mensen die werkzaam waren op andere terreinen beginnen bestuderen, en die op die terreinen succes hadden., zoals succesvolle managers, kunstenaars enz. Wat stelden ze vast ? En dit is het fantastische : dat die mensen, in hun eigen situaties, wanneer ze dingen deden die werkten, hetzelfde deden als die therapeuten. De conclusie is : er bestaat een vorm van communiceren die in een therapeutische context therapeutisch werkt, maar in andere contexten het succes oplevert waar je naar streeft. En, het is aanleerbaar. Dat laatste is vooral interessant. Want wat ben je met een ontdekking die interessant is maar waarvan je zegt "ik kan er niets mee doen". Het is aanleerbaar. En het is relatief eenvoudig.

Met een simpele camerabeweging is heel de focus verlegd. En de focus is verschoven van "wat is het probleem ?" naar "wat is de oplossing"?. De eerste vraag die de klassieke therapeut of dokter stelt als je ernaar toe gaat is : "wat is uw probleem?". Wel, deze benadering gaat zeggen "wat heb je nodig ?".

Het idee erachter is : Als ik jou kan leren ervoor te zorgen dat je zelf kunt zorgen voor hetgeen je nodig hebt, dan heb je mij niet meer nodig. En daarenboven ben je onafhankelijk, je creëert een leven dat zinvol is, met heel wat minder miserie. En van jouw problemen hoef ik niets te weten.

Dat op zich is een belangrijke psychologische vooruitgang. We mogen niet vergeten dat de gemiddelde leeftijd van een psychotherapeut 8 jaar lager is dan de gemiddelde leeftijd van de bevolking. Logisch : als je de hele dag bezig bent met de negatieve energie van anderen, slaat dat voor je het weet op jouw systeem. De ziekste groep van de bevolking is de groep studenten geneeskunde, gevolgd door de dokters zelf. En waar gebeuren de meeste zelfmoorden procentueel gezien ? Bij psychiaters. Logisch : als je dag in dag uit mensen ziet die de realiteit niet meer zien, en bent zelf een beetje gevoelig, heb je voor je het weet van hetzelfde laken een broek.

Het belang van iemand te kunnen helpen zonder met het probleem bezig te zijn, dat is een belangrijke stap vooruit. En de essentie van die stap is : hou u bezig met de oplossing, niet met het probleem. Of hou je alleen maar bezig met het probleem voor zover je het nodig hebt om te weten wat de oplossing is.

In de klassieke benadering kreeg je heel gemakkelijk de situatie dat mensen na x aantal jaren werken aan hun problemen beter dan wie dan ook konden vertellen wat hun probleem was. De moderne benadering zegt : "Vergeet dat probleemgedrag verder. Als je toch wilt weten hoe het in mekaar zit, kan je je er nadien nog mee bezig houden, maar zorg eerst dat je er vanaf bent". Het is zoals wanneer je een vuilnisbak in huis hebt staan die begint te stinken : zet die eerst buiten. Als je je nadien nog afvraagt "hoe komt dat toch dat die zo stinkt?" , onderzoek dat dan buiten. Terwijl ik volgens de klassieke benadering dus beter dan wie ook zal weten wat er precies in mijn vuilnisbakken zit, zegt de moderne benadering : "wat heb je nodig ?". En het antwoord is "de vuilnisbakken buiten zetten". En dat moet je kunnen. Hoe moet je dat doen?

De eerste essentiële stap hierbij heeft te maken met dat Zen-verhaaltje van in het begin. De leerling die bij de Zenmeester komt en die begint te klagen...Door te klagen geeft de leerling eigenlijk aan dat hij zich slachtoffer voelt van wat hem overkomt. Deze wereld geeft genoeg aanleiding om ons op alle mogelijke manieren slachtoffer te doen voelen. Wanneer men in tijden zoals deze, met name de economische situatie, politieke situatie, oorlogsdreiging, de beurs met zijn snellere en snellere wisselstroom..., in een bedrijf functioneert, men reden te over vindt voor het feit dat men overspannen geraakt, in burn-out terechtkomt, depressief wordt, het niet meer ziet zitten enz. Men ziet zichzelf als slachtoffer van de situatie. Het probleem van heel dat verhaal is dat, dat juist is. Er is effectief een oorlogsdreiging, er is effectief een economisch probleem, je hebt effectief geen garantie dat uw bedrijf volgend jaar nog florissant door het leven gaat. Het probleem met die perceptie is dat die juist is. Net zoals wanneer ik de camera op een zieke iemand richt en ik analyseer dat, ik het juist heb wanneer ik vaststel dat die ziek is...het is waar...maar ik kan er niets mee doen. De crisis zelf, daar kan je niets aan doen. Op de oorlog in Irak heb je geen vat.

Wat is er wél mogelijk? Wat kan je zelf, nú? Op dat moment moet ik mijn focus verleggen: ik ga dezelfde situatie anders bekijken, ik ga kijken naar "wat zijn mijn mogelijkheden nu?" eerder dan naar "wat zijn mijn beperkingen?"

In die zin, en in relatie tot het onderwerp van vanavond, kun je zeggen: wanneer je op een goede manier wil blijven functioneren binnen een maatschappelijke context die nogal wat problemen heeft, en waarvan het er niet naar uit ziet dat die problemen snel zullen opgelost geraken, moet je ervoor zorgen dat je er met maximale kwaliteit doorheen geraakt. Goed beseffend dat je daarom nog geen greep hebt op die algemene en grote situaties. Je kan ingrijpen op de kwaliteit die je zelf nu levert. De tijd die je bij wijze van spreken doorbrengt met klagen of met jezelf te ondermijnen is de tijd die je kunt gebruiken om voor jezelf kwaliteit te creëren.

En wat heb je nodig om kwaliteit te creëren? Een eerste essentiële element dat veel mensen vergeten, zeker wanneer je in een stresserende werksituatie zit waarin je nogal wat verantwoordelijkheden hebt, is iets heel voor de hand liggend. Stel dat je iemand ergens naartoe wil brengen: "ok, je moet naar Noord-Nederland, ik rij je naar Noord-Nederland". Dan is het in ieder geval belangrijk dat je eerst zorgt dat jouw auto in orde is. Anders staan er twee mensen met een probleem ergens langs de kant van de weg.

Dus je zorgt éérst voor je eigen kwaliteit. Dat betekent dat je eerst moet nagaan: "Wat heb ik zelf nodig, om op een goeie manier in mijn eigen energie te zitten en goed contact te hebben met mezelf, zodanig dat ik het werk dat ik moet doen op een goede manier kan doen?".

Wat we heel gemakkelijk vergeten is, wanneer ik over mijn grenzen ga, en schijnbaar "meer werk". Dat ik eigenlijk bezig ben minder te doen en zelfs geld te verliezen". Je kunt met een gerust geweten zeggen dat elk overuur dat je doet, en overuren niet in de zin van letterlijk overuren, maar overuren in de zin van dat je eigenlijk verder gaat dan wat psychologisch qua gezondheid goed voor u is. Dan begin je energie te verliezen. Als je energie verliest, verlies je geld. Het is ..??..., maar de kwaliteit die je zelf uitstraalt, is een kwaliteit die zich ook omzet in klinkende munt. Logisch!

Op heel wat terreinen is dat duidelijk genoeg aangetoond. Vraag is alleen "hoe doe je het?". Eerste fundamentele voorwaarde daarin is "als ik wil zorgen dat ik op een goeie manier in mijn eigen energie zit, moet ik mezelf de tijd geven om te genieten. Wat is dan genieten?".

Genieten betekent dat ik mezelf de tijd geef om iets te doen, wat dan ook. Op het moment dat ik het doe, mij deugd doet. Deugd doen betekent dan dat ik nadien het gevoel heb, dat ik er beter van word. Dat is wel essentieel. Als je een leverprobleem hebt, en dan drie trappisten gaat drinken. Dat gaat op de moment wel deugd doen, maar nadien gaat je een probleem hebben. Of, als je wilt lijnen op het moment dat je de praline neemt ...???...nadien is het miserie.

Dus het verschil tussen genieten en zelfdestructie zit in het feit, dat echt genieten ook als effect heeft dat je je nadien beter voelt. En nadien niet de prijs moet betalen, voor het moment van het genieten. Want dat soort van genot, dat kennen we allemaal goed genoeg. Daar is iedere industrie op gebaseerd, om ons op die manier in de pretmolen te houden. Het effect is dat door te genieten ik mezelf meer en meer naar beneden haal. Mijn immuniteitssysteem gaat achteruit, mijn weerstand gaat achteruit, mijn psychologisch incasseringsvermogen gaat achteruit, mijn inspiratie gaat achteruit, mijn visie gaat achteruit, mijn kwaliteit van mijn leven gaat achteruit. Dus ik betaal nogal wat rekeningen.

Dus het eerste wat ik moet gaan doen is uitzoeken : "Wat is datgene dat mij deugd doet op een manier dat ik er beter van word ?". Niet zo simpel !
Als ik aan de meeste van jullie zou vragen "Wat zou u deugd doen ?" ga je met een mond vol tanden zitten. Terwijl als ik vraag wat u niet deugd gaat doen, antwoorden zoiets van "niet dit, niet dat.." Een voorbeeld de vraag "Wat wil je op uw boterham ?" antwoord "geen kaas, geen hesp" .

Als ik u nu een blad geef, en zeg deel dit op in 2 kolommen. En schrijf in de linkerkolom 10 dingen op waar je zelf de pest aan hebt, die u de keel uithangen, waar je al veel miserie mee hebt gehad,...dan moet ik er bij zeggen "en niet meer dan 10 hè". En in de tweede kolom schrijf je 10 dingen, waarvan je in alle eerlijkheid voor jezelf weet "dat zijn dingen waar ik beter van word, die mij echt deugd doen, waar ik echt kies om voor te gaan". Dan zeg ik "volgend jaar op de volgende bijeenkomst van Zenit dient u dat tweede lijstje in". "Misschien hebt u er dan tien. ...???"

Als mijn hoofd heel de tijd vol zit met dat eerste lijstje, moet ik er niet van verschieten dat dat is wat ik ook meer en meer ga krijgen. We kunnen zeggen : "als ik blijf doen wat ik altijd al gedaan heb, dan blijf ik krijgen wat ik altijd al gehad heb". Nu wat ik doe wordt bepaald door wat ik denk, dus als ik blijf denken wat ik altijd al gedacht heb, dan blijf ik krijgen wat ik altijd al gehad heb. Logisch hé. Zo'n elementaire logica dat we dat vergeten.

Denk maar aan uw communicatie met anderen. Hoeveel keer hebt je de mensen al niet horen zeggen, of hebt je zelf gezegd "dat is al 100 keren dat ik hem gezegd heb!"...Als je blijft doen wat je altijd al gedaan hebt, dan gaat je krijgen wat je altijd al gehad hebt. Als je op uw pc bezig bent en je krijgt "error", wat doe je? Je probeert dat misschien nog een keer. Hooguit een derde keer. Dan ben je al een heel grote fanatiekeling. Maarik denk niet, dat iemand van jullie ooit al met zijn computer terug naar de dealer is geweest en zegt "hou uw computer, dat is nu al 100 keer dat ik...!". Van die verdeler ga je geen nieuwe computer krijgen, wel het adres van de dichtstbijzijnde psychiater.

Maar in de communicatie met de belangrijkste computers in onze omgeving is dat exact wat we doen: "da's nu al 100 keer dat..." Niet alleen naar anderen toe, maar ook in de communicatie met onszelf. De beste manier om iets anders te doen is, "iets anders doen". Doe gewoon iets anders. Ga op je kop staan misschien krijg je nieuwe informatie.

In Frankrijk is dat meer in, in Nederland een beetje meer, dan hier, dat is, clowns in bedrijven. Managers ...???... Het idee is het volgende: sommige situaties lopen effectief vast, door de manier waarop we naar de dingen kijken. Als ik blijf doen wat ik altijd gedaan heb..... Doordat de manager gewoon zijn clownsneus opzet, verandert dit natuurlijk het effect van de communicatie, veranderen de emotionele reacties. En deblokken er dingen waardoor er meer mogelijkheden ontstaan. Want een clown is eigenlijk niets anders dan "doe eens iets anders, probeer ...??...denk aan iets anders, zet een neus op". Wat we hier gaan doen is ons terug open maken om te gaan voelen wat we eigenlijk nodig hebben. In plaats van ons gevangen te zetten in de manier waarop we de hele tijd dingen hebben waargenomen, terwijl het eigenlijk niet werkte. Het is evident dat ik moet leren daar tijd voor te nemen.

Ik heb tijd nodig om tot mezelf te komen. Ik heb tijd nodig om te weten wat ik nodig heb. En als er al iets is wat ik nodig heb is het in eerste instantie tijd. Je zult misschien uit ondervinding weten. Ik heb al verschillende keren meegemaakt dat er managers komen op consult in overdrive "we zien het niet meer zitten". Je moet maar één ding doen. "Mijnheer kunt u uw agenda op tafel leggen?" Je kent van die managers-agenda's. Om 9 u dit, om 5 na 9 dat, om 7 na 9 ... Ik moet maar 1 vraag stellen "meneer, wanneer gaat u naar het toilet?" ...???...geeft automatisch verstoppingen. Nergens, in heel die programmering, is er tijd voor hem of haarzelf ingepland. Hetzelfde als een moeder die voor iedereen de tafel

dekt maar voor zichzelf geen bord zet en zich afvraagt "hoe komt het dat ik zo vermager ?".

Als we op een goeie manier willen leren de kwaliteit voor uzelf te vrijwaren, dan moet ge uw agenda pakken. Eerst de tijd voor uzelf inplannen, en dat is niet zoiets als 1 week om de 3 maanden . Maar met een zekere regelmaat tijd voor uzelf. Je kunt ook rustig nagaan van "hoeveel tijd heb ik nodig ?" , Dit in te plannen en dit te respecteren met een re-li-gieu-ze discipline. Al de rest wordt daar rond gepland. Alleen het vallen van een atoombom kan daar iets aan veranderen. Omdat... 't is tijd dat je het tweede kolommetje begint op te vullen.

Om de tweede kolom op te vullen moet je natuurlijk een stukje op ideeën komen. Er zijn andere dingen dan werk. Niet denken "wat is het probleem ?" "Heb ik het nodig om het op te lossen ?" Neen "Wat heb ik gewoon nodig ?" Kortweg "Wat is hetgeen dat mij deugt doet ?". Dat is een hele andere perceptie. Dat is een hele andere manier om naar uzelf te kijken. Een hele andere manier van voelen. Eenmaal je dan zo een lijstje hebt, dan komt het volgende : dat is leren, als je al de tijd hebt vrijgemaakt, kaders respecteren.

Wat is "kaders respecteren" ? Dat betekent dat, het moment dat je daar mee bezig bent, je niet met iets anders bezig bent. Je kent allemaal het probleem met vergaderingen. Als het kader niet duidelijk gezet is, de voorzitter de vergadering niet duidelijk kan aflijnen, dat er uren gepalaverd wordt en iedereen gefrustreerd weggaat., Dit dan probeert te compenseren door een andere vergadering waar al evenveel gepalaverd wordt. Omdat door het niet duidelijk zetten "wat is relevant, wat is niet relevant" "wat is toepasselijk, wat is niet toepasselijk" "waarover gaat het en waarover gaat het niet". Diegene die de vergadering voorziet niet kan zeggen "interessant, maar daar gaat het nu niet over, dit valt buiten het kader. Dit is de bedoeling van de vergadering". Zelfs voor ons, wanneer ik zeg, om iets heel eenvoudig te pakken : "wat me deugd zou doen is een kopje koffie op een terrasje in de zon, een half uurtje". Ik ga dit kopje drinken, op een terras, in de zon, maar gedurende dat half uur ben ik bezig met waar ik mee bezig was. Voor ik daar kwam, en met wat ik nog zou moeten doen straks. En het probleem dat ik daar heb, emotionele hang-ups met mijn vrouw, studieproblemen met mijn kinderen. Dan ben ik tijd aan het verliezen.

De grootste valkuil voor de meeste mensen is : als ze al in het juiste kader zitten , als ze al de tijd hebben, als ze al hebben wat hun deugd zou doen , nog het liefst met iets anders bezig te zijn. Je heb zo die manager drie 3 weken vakantie neemt en het niet nalaat zijn laptop mee te nemen. Op zich is dat nog geen probleem als je dat goed kunt controleren, en als je discipline heb omdat af te leiden en te kaderen, dan is dat OK. De dingen die moeten gebeuren, dat soort werk is effectief ideaal op zulke momenten, en je doet het dan met plezier. Ik werk ervoor iedere dag een uur aan en ik heb ook de discipline om die pc af te zetten, dan zeg ik dat is OK. Die discipline hebben de meest mensen gewoon niet, met als gevolg neemt u pc mee en ze werken nog meer tijdens hun vakantie dan op het werk. Komen terug zo overspannen als een achterdeur terug, "Hoe komt het toch dat ik depressief ben ? Hoe komt het toch dat ik een burn-out krijg?" Dat is niet de stress, niet de werkdruk, dat is het gebrek aan het vermogen om tijd te nemen voor jezelf. En als tijd heb voor jezelf effectief met jezelf bezig zijn.

Dat is natuurlijke een hele hoop psychologische elementen, die het ons niet gemakkelijk maken bv hoe velen onderons zitten hier niet met een negatief zelfbeeld. Wie ben ik? Meer een stuk minderwaardigheidsgevoel op iedere bladzijde. Wetend op een bepaald terrein: eigenlijk ben ik niet goed, eigenlijk ben ik niet OK, eigenlijk zou ik iemand anders moeten zijn dan wie ik ben. Dat betekent als ik problemen heb op het vlak van zelfacceptatie, dit moeten niet de grote therapeutische problemen te zijn. Maar moeilijkheden op dat vlak, dan wordt het moeilijk op dat vlak mij te geven wat ik nodig heb. Wie ben ik? Kijk naar je omgeving hoeveel mensen zich effectief schuldig voelen wanneer ze zich wat gelukkig voelen of plezier hebben met hun leven. We leven in een omgekeerde wereld. Je moet u schuldig voelen dat je niet gelukkig bent. Maar nee wij voelen ons schuldig omdat we ons gelukkig voelen. Nee, als je een hoop mensen heb bij elkaar is het schuldgevoel dat ze zich gelukkig zouden voelen negatief . Het feit dat er in die groep altijd miserie is , te wijten dat ze zich dan niet schuldig voelen. Door tegelijkertijd die miserie op te zadelen , kan ik delen met anderen, Wat kan ik delen met anderen . Ik kan alleen maar delen met anderen wat ik heb.

Wanneer ik kritiek geef; voor je het weet ben je bezig die kritiek te slikken. Ge foetert wel wat en wordt lastig van wat minimum kritiek, maar ondertussen slik je in. Kritiek krijgen is geen probleem een compliment krijgen is een probleem. Als je de meeste mensen nu echt bang wilt maken , geef ze complimenten. Je complimenteert ze recht de deur uit. Kritiek niet , kritiek kunnen ze incasseren,.

Waarom? Omdat kritiek overeenkomt met het idee dat ze van zichzelf hebben. Ja het is waar, u heeft gelijk, ik kan beter, ik zou beter kunnen. Maar een compliment HE???? Hey ik ben OK, nee ik ben niet OK, nee dat kan niet; Wat doet een mens als ge een compliment geeft "Die heeft iets nodig" "Daar zit iets achter" dat is toch zo. Ga naar de kassa van de Delhaize, Carrefour of weet ik veel dat is gemakkelijk. Het weer is altijd slecht, als het goed is, is het te lang goed, slecht voor de boeren, het is altijd slecht. En nu in een volgende gesprek, begin eens effectief is heel positief over goede dingen te praten. Je gaat merken dat je snel alleen staat te praten, het gesprek stopt, stukt. Mensen weten niet hoe ze daar mee om moeten gaan. Maar begin direct over het slecht weer en over de pijn in u heup en direct zal er iemand reageren "Ja meneer ik ook etc." en direct een hele communicatie

Je zegt het tegen mensen die een opleiding NLP communicatie volgen (die betalen er 100.000 fr ik weet niet hoeveel euro voor) ' Maar je heb die cursus dan niet nodig. Begin over een probleem en je hebt direct contact.' Mensen volgen die cursus om te leren positief te communiceren, om te leren met positieve dingen om te gaan, om te leren bewust worden wat je nodig heb en daar voor te gaan, dat kost geld. Als je communicatie wilt met jan en alleman begin dan over moeilijkheden; Maar dat zegt iets over ons, daarom moeten we niet verwonderd zijn over het feit dat je in een situatie leeft dat je uitgeeft.

Als we dat willen veranderen moeten we beginnen, met het uitgeven aan onszelf, bewust worden wat je nodig heb, contexten te schrijven Dit wil zeggen als ik daar voor ga, daar mee bezig ben en niet met iets anders. Onszelf terug effectief te gunnen in het besef dat ik het wel waard ben, en vooral met het besef positieve kwaliteiten gaat opbouwen en een goede relatie met zichzelf gaat opbouwen, dat dat hetgeen is dat ik met anderen ga delen.

Soms heb ik al eens gezegd van mensen "je bent een zonnetje in huis" en iedereen is daar tevreden over, dat is omdat die goed zit in zijn vel en dit deelt met anderen. Vandaar dat je ook kunt zeggen onze eerste ecologische verantwoordelijkheid, is ervoor te zorgen dat we goed zitten in ons vel want dat delen we dan met anderen. Vermits we niet kunnen delen, kunnen we beter zorg dragen met wat we bezig zijn te delen "?"

Goed contact hebben met u eigen en dan wordt genieten van het leven iets wat tot de mogelijkheden hoort. En genieten is zoiets 'als in augustus ga ik drie weken naar Spanje op vakantie, en daar ga ik van genieten, daar ga ik mij ontspannen'. Ik hoop dat, voor jullie, want een aantal mensen - misschien dat je dat ook al heb meegemaakt- komen meer overspannen van hun ontspannende vakantie terug dan van een jaar op hun bureel .Dit is dan de filosofie van over duizend jaar "Later mag je gelukkig zijn !"

Absolutum "Het leven is lijden en het geluk dat is voor in den hemel"
Dus wat denk ik: ik heb dat goed geleerd en ik zeg "later in augustus ga ik mij ontspannen. Spijtig dat ik één ding vergeet namelijk als ik mij nù niet de ontspanning kan geven die ik nodig heb, wat is de garantie die dat ik mij die kan geven in augustus. De garantie op zich is maar een hulpmiddel, je gaat op het zich niet doen.

Je moet je leren nu ontspannen: dit betekent genieten begint wanneer ik heel bewust wordt in mijn dagdagelijks leven, wat mij dagdagelijks deugd doet en daarvoor te kiezen. Dat zijn de kleine dingen, dat is niet de grote vakantie in Benidorm als je daarvoor kiest om dan te gaan verbroederen met de bureen maar "De kleine dingen".

Ik geef soms de mensen de volgende opdracht , dat is een opdracht die nogal wat kan veranderen in u leven maar je moet het wel doen.

Denk er aan wat ik gezegd heb als je blijft doen wat je gedaan heb , ga je blijven krijgen wat je gehad heb. Het is heel praktisch het is gewoon een middel om een keer eens iets anders te doen. Wat ga je doen: doe iets waar jezelf een plezier mee doet en je hoeft er maar een half uur de tijd in te steken, dan kun je de 23,5 uur die nog overblijft nog verder verknallen, Dit betekent dat je dit half uur gaat gebruiken om te oefenen echt mezelf bezig te zijn, en niet bezig te zijn met andere dingen op andere momenten . Als ik zeg " Ik ga een half uur koffie drinken een terras in de zon". Dan zit ik op terras te genieten van mijn koffie al de rest is OUT. Je moet natuurlijk niet als ik zeg "ik ga naar de film zien" dat je na een half uur moet buitengaan, dit voor alle duidelijkheid.

Ik kies voor van die kleine dingen. Nu het is niet zo gemakkelijk om te weten wat is dat kleine ding. Wat is dat kleine moment dat nu toegankelijk is, wat ik nu zou kunnen doen en wat mij nu deugd zou doen? Nu en hier is heel belangrijk. Want waar speelt u leven zich af, niet "Daar Dan" maar "Hier en NU"

Als ik mij in het hier en nu niet kan geven wat ik nodig heb, ga ik het daar en dan ook niet kunnen geven. Want dat wordt dan ook een hier en nu wat ik dus niet kan. Dingen wat ik ben is de spreekwoordelijk nevenreactie dat je er overloopt. Ik stop met er achter te lopen; door te stoppen ben je ook wie dat je bent. Hetgeen dat ik nu kan doen.

Het tweede aspect van de opdracht: 'U doet elke dag iets anders'. Niet van "ik zal vandaag ook maar een koffie gaan drinken op dat terras". Het wilt natuurlijk niet zeggen dat tijdens de twee enige dagen mooi weer is van de maand, dat je die tweede dag ook geen koffie mag gaan drinken op dat terras. Maar je beseft het bewust, je doet het niet vanuit ik zal maar doen, want dat is een gebrek aan respect voor jezelf. Je gaat na of dit je inderdaad ook deugd zal doen: zo ja OK, zonnee, doe iets anders.

Dingen als vanzelfsprekend aannemen is een fundamenteel gebrek aan respect, je gaat nooit kunnen genieten als je jezelf niet respecteert. Dus iedere dag iets anders. Enfin, regelmatig iets anders.

De volgende regel is : hetgeen dat je beslist hebt, voer je uit. Dat lijkt voor de handliggend, maar dat is het niet. Hoeveel mensen stellen dingen eindeloos uit, uit schrik van de verkeerde beslissing te nemen ? Zoals het willen gaan eten 's avonds, en heel de avond is verspild door van het ene restaurant naar het andere te gaan "Gaan we hier ?" "Neen, we gaan daar nog eens zien" "Zouden we toch niet daar gaan ?" "Neen, terug naar ginder" Dan kom je in het restaurant en is de keuken dicht, en terwijl we zitten : "...we hadden misschien toch beter..."

Dus je beslist dingen en je voert die uit. Dat betekent : op dat terras, daar zit ik rustig, alleen, in de zon. En tegen dat je eraan komt blijkt, dat ze er zojuist een heel bus van de vrouwenbond aan het afladen zijn, die daar allemaal moeten plassen en een thee drinken. Dan ga ik toch doen wat ik heb beslist. En, in die situatie ga ik er proberen zo goed mogelijk van te genieten. Ik kan dan ter plekke beslissen wat ik eventueel nog anders zou doen.

Het essentiële is dat je jezelf traint, in het feit dat een zogenaamde beslissing iets is dat je overweegt, dat uiteindelijk de enige verkeerde beslissing is van geen beslissing te nemen. Want als je zelf niet kiest, gaat uw omgeving voor jou kiezen, dan is er nog minder kans dat het is wat je nodig hebt. Dus je voert je beslissing uit. Daar kunt je ook uit leren.

Ten eerste. En ten tweede: het uitvoeren van die beslissing, mijn intuïtie. Het gevolg is dat daarna blijkt wanneer ik typisch het gevoel krijg van "Oh, een koffie op een terras, dat zou mij nu eens deugd doen" dat als ik er kom ik er ook effectief alleen zit. Omdat ik intuïtief leer de juiste keuze te nemen. Maar ik ga nooit mijn intuïtie ontwikkelen, als ik niet het risico neem van een zagezegde verkeerde beslissing uit te voeren. Je gaat natuurlijk blijven vragen stellen.

Voer die beslissing uit. Eventueel, en dat is toch interessant voor sommige mensen, schrijf je heel kort in 2 à 3 regels op hoe je ervaring was. Als soort feedback naar uzelf toe. Je kan jezelf zo'n agendaatje kopen voor vrouwen, waar ook alle boodschappen (patatjes enz) ook al op voorhand zijn ingevuld. Zegt ook iets over onze maatschappij, onze opvatting over vrouwelijke intelligentie : die hebben maar een klein boekje nodig...Dat is juist groot genoeg voor dat soort van oefening. Dus je voert die beslissing uit, schrijft eventueel op, en je doet dat elke dag.

Je gaat merken dat je na 2 of 3 maanden, eerst en vooral, automatisch gaat weten wat je nodig hebt. Je gaat veel meer krijgen wat je nodig hebt. Dingen gaan beginnen evolueren in de richting die voor jou van toepassing zijn. Een van de mooiste voorbeelden die ik heb gehad met één van mijn cliënten was een vrouw, die werkte op een reisbureau. Ze kwam met het probleem dat ze 3 keer voor haar deur verkracht was. Dat is niet zo'n trauma waarvan je zegt "allé mevrouw, dat is nu toch niet erg", dit is zware kost. Daarenboven en meestal hangen zo'n dingen allemaal samen, nogal een moeilijke jeugd gehad. Zij werkte op dat reisbureau moederziel alleen. Had al jaar en dag medewerkers gevraagd, maar daar kwam altijd iets tussen. Het liefste wat ze wou doen was prospectiereizen meedoen, maar er was nooit plaats. Zij begint met de oefening, en zij neemt dit zeer ernstig. Drie maand later : op een dag gaat ze naar haar werk, en er staat iemand voor de deur. Geen cliënt, maar een medewerker die ze gestuurd hebben, zonder dat ze erom gevraagd had.

"Ja, ik moet hier komen werken" ..."oh" ...???met haar oefening??? Eén jaar later deed ze alleen nog maar prospectiereizen. Ze zijn haar gewoon komen halen.

Je krijgt meer wat je uitstraalt. Op een bepaalde manier is de concrete realiteit die ons omgeeft, een weerspiegeling van onze manier van denken en optreden. Een heel eenvoudige test om dat te weten te komen, en die je zelf kunt toetsen. Neem nu al voorbeeld het feit dat je nu hier zit. Het feit dat je nu hier zit is het gevolg van een hele reeks beslissingen die je zelf hebt genomen, niemand anders. Verander één van die beslissingen en je zat ergens anders. Velen zeggen "ja maar dat heb ik niet beslist", maar dan heb je de beslissing laten nemen door een ander, en dat is ook een beslissing. Maar ook een gebrek aan verantwoordelijkheid, een gebrek aan aanwezigheid, aan bewustzijn. Maar het is nog altijd uw eigen keuze. Nogal wat keuzes. Nogal wat beslissingen die wij nemen zonder dat we erbij stilstaan. Maar neemt niet weg dat je wel beslissingen neemt. ...???

Door op een bewuste manier met beslissingen mee om te gaan. Bewust te kiezen voor wat ik nodig heb, bewust daar plezier aan te beleven. Door me niet te laten vergiftigen door dingen die daar niets mee te maken hebben...creëer ik een positieve kwaliteit van mijn leven. Die ik meer en meer uitnodig en daardoor ook meer en meer krijg, op alle terreinen waar ik mee bezig ben. Het enige wat je moet doen, is je oefenen in die kleine dingen van elke dag, in het meer en meer verleggen van de focus van het probleem naar wat ik nodig heb. Iedere keer opnieuw. Het zijn de kleine dingen.

Als ik de kleine dingen leer, kan ik zeker zijn van het feit dat wanneer ik zeg "in augustus ga ik op reis naar Spanje, dat gaat mij deugd doen" : "natuurlijk gaat mij dan deugd doen, wat anders ?"

Op dezelfde manier zoals men in Amsterdam hebben vastgesteld, dat mensen die overvallen worden, het blijkbaar iedere keer dezelfde mensen zijn die overvallen worden. Men is begonnen met centra op te zetten om mensen die overvallen zijn op te vangen. ...???...met hun manier van denken...Omdat ze door hun denken slachtofferbewustzijn, ook hun agressors aantrekken. Net zoals ze in Amerika begonnen zijn met therapiecentra op te zetten, voor vrouwen die iedere keer in huwelijksrelaties terechtkomen waar ze worden bijgeslagen. Dus vrouw wordt bijgeslagen, komt met blauw oog in het vrouwenhuis terecht, wordt er opgevangen, therapeutisch ondersteund enzovoort...Na een aantal maanden "ok, ik kan terug op mijn eigen benen staan". Wat stellen we vast ? Dat die vrouwen steevast, lijnrecht, zonder omweg, naar diezelfde man, of naar eenzelfde soort

man, stapt. Even nadien staat ze er natuurlijk terug met twee blauwe ogen, als ze geluk heeft voor het opvangcentra.

Wat gebeurt er hier waardoor zich dezelfde realiteit iedere keer creëert ?
Nu dit zijn extreme situaties : overvallen, dat soort van relatieproblemen....Maar we mogen niet vergeten dat dit geldt voor elk aspect van ons leven.
Dus als ik wil dat mij iets anders begint te overkomen, kwalitatief iets anders, zal ik zelf moeten beginnen andere kwaliteiten te investeren in mijn dagdagelijks leven naar mezelf . Waardoor ik ga uitlokken wat ik mezelf geef. Dan kan ik pas zeggen dat ik op een goeie manier begin van het leven te genieten. Dus ik hoop dat je weldra beneden, je de context kunt schrijven, en dat het een leuke maaltijd wordt.

Smakelijk.