

PUUR!

IN

balans

Rust

&

ruimte

IN JE LEVEN

KOK

Janneke de Leede

met medewerking van Theanne Boer

© 2014 Uitgeverij Kok
Postbus 8049, 3503 RA Utrecht
www.kok.nl

Vormgeving: Flashworks^{nl} - Kampen

ISBN 978 90 435 2224 3
ISBN e-book 978 90 435 2225 0

Vijfde druk, augustus 2018

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

'Maar ik ben toch best vaak thuis?', was de reactie van een vriendin op de uitroep van haar zoon dat ze het zo druk had en dat ze er zo weinig was.

'Ja maar als je er bent zit je altijd te werken op je computer en luister je niet echt...'

Herkenbaar? Onze omgeving, zeker onze kinderen, voelen feilloos aan of we er echt zijn en echte aandacht geven of niet. Of we innerlijk rustig zijn en de tijd hebben of dat we met ons hoofd al bij een volgende afspraak zijn. We combineren ons een slag in de rondte, werk en privé vechten om voorrang. Multitasking lijkt de oplossing, maar blijkt funest voor focus, diepgang en aandacht. We rennen maar door en worden chronisch moe, volledig opgeslokt door alle dagelijkse verplichtingen en beslommeringen. Zou het niet heerlijk zijn, rust en ruimte in je hoofd, minder stress en genieten van de dingen die ertoe doen in het leven?

Hebben wij de tijd of heeft de tijd ons? Steeds vaker slaat de balans door naar dat laatste en we zijn dat met elkaar normaal gaan vinden, zelfs een teken van succes. Een overvolle agenda is een statussymbool geworden en we gaan door tot we er letterlijk bij neer vallen. Het lukt ons niet meer om zelf aan de rem te trekken, we zijn verslaafd geraakt aan de hectiek.

Er zijn momenten dat het lukt, dat er evenwicht is in je leven tussen druk zijn en je rust pakken, tussen werk en privé, tussen leven en geleefd worden. Maar net zo vaak, nee, eigenlijk veel vaker, gaat het mis en slaat de balans door naar de verkeerde kant – en dat gaat ten koste van je welzijn, je welbevinden.

Je hebt dit boek opgepakt en erin gebladerd, omdat je je blijkbaar aangesproken voelt door dit thema. Rust en ruimte, wie snakt er niet naar? Een leven in balans, waarin je de juiste keuzes maakt, die passen bij wie jij bent en wilt zijn. Maar wat is het moeilijk om dat in praktijk te brengen!

Ik merkte dat zelf ook weer tijdens het schrijfproces van dit boek. Ik kon in het begin maar moeilijk de concentratie vinden om me af te sluiten voor alle prikkels en me aandachtig op het schrijven te richten. Tijd nemen voor ontspanning? Lastig, maar ik heb het heel erg nodig, heb ik inmiddels geleerd. Dus daar maakte

Inleiding

ik tijd voor. Door het schrijven van dit boek spreek ik ook mezelf aan. En het werkt! Ik heb zelf echt baat bij een aantal adviezen die in dit boek aan de orde komen. Ik heb prachtige boeken gelezen ter voorbereiding, oefeningen in de praktijk gebracht en nieuwe dingen geleerd over mezelf.

Het thema is in, er zijn al boeken vol over geschreven. Ik heb dan ook niet de illusie dat ik heel vernieuwende dingen ga zeggen, maar ik heb inzichten en informatie samengebracht die, bij elkaar gevoegd, je nieuwe inspiratie kunnen geven om je balans te vinden, zodat er weer ruimte komt voor jou, voor wie jij bent en voor de dingen die je echt belangrijk vindt.

Als je die weer gaat opzoeken en leren kennen en je gaat benoemen wat jij nodig hebt, kun je ook de manier bepalen die bij jou past om te komen tot meer rust in je leven. Zelfkennis is het vertrekpunt van de reis die we gaan maken. Daar ligt de sleutel. Er zijn geen makkelijke tips die je zo even kunt toepassen zodat je leven weer gesmeerd loopt. Het is echt een zoektocht die tijd kost en inspannend is. Jij bent een uniek mens met je eigen kwaliteiten en je eigen behoeften. Die zijn misschien de afgelopen tijd ondergesneeuwd en naar de achtergrond geraakt. Maak de reis naar je hart. Neem de tijd om te ontdekken wat daar leeft, ook aan donkere emoties. En ontmoet daar God, Hij wil juist daar wonen. Sta stil bij hoe het nu met je is en bedenk hoe je graag wilt dat het gaat worden. Welke barrières en blokkades kom je tegen op je tocht? Hoe kun je gaan veranderen? Wat zijn jouw bouwstenen voor een leven in balans? God geeft je de tijd, als een geschenk. Hoe vul je die in, welke keuzes maak je?

Die zoektocht naar jezelf, daar wil ik je toe uitdagen en aanmoedigen. Je bent er nooit klaar mee. Dit boek is dan ook niet alleen voor als je de druk voelt oplopen in je leven, maar ook voor als je al ver over je grenzen bent gegaan en misschien al in een burn-out bent beland.

Gebruik het als een lees-werk-doe-inspiratieboek dat je er regelmatig bij pakt om je zoektocht concreet vorm te geven!

Tot slot: ik wil graag Theanne Boer bedanken voor de samenwerking en haar bijdragen aan dit boek. Haar wijsheid, schrijftalent en vermogen om heel dichtbij te komen en je hart te raken, tillen dit boek naar een hoger niveau.

Anne Schotanus is de initiator van dit boek, de onvermoeibaar optimistische en stimulerende begeleider vanuit de uitgeverij op dit traject. Dank daarvoor!

Ik wil ook een bijzonder rustpunt in mijn leven noemen en bedanken: Jan, mijn man, mijn stabiele rots in de branding, die van nature rust uitstraalt. Ons prachtige gezin vormt mijn basis, die mij steeds weer doet realiseren waar het om draait in het leven.

Janneke de Leede, Hilversum 2014

Het gaat niet om nietsdoen

maar om niets moeten.

Zoektocht & Zelfinzicht

Het is onmogelijk om een algemene handleiding te schrijven voor een leven in balans. Om een boek te schrijven dat iedereen aanspreekt en dat past op ieders leven. Ieder mens is anders en heeft andere behoeften. Een 'recept' voor zo'n uitgebalanceerd leven ziet er voor jou anders uit dan voor mij. Dit boek daagt je uit om een persoonlijke reis te maken op zoek naar jouw handleiding voor een leven in balans, waarin jouw persoonlijkheid weer aan het licht komt en er ruimte komt voor de dingen die jij belangrijk vindt. Waarin je je drukke leven onder de loep neemt, eerlijk naar jezelf kijkt en, als dat nodig is, andere keuzes maakt, je gedrag aanpast en nieuwe gewoontes aanleert. Dan moet je wel weten wie jij bent en wat die zaken zijn waar je ruimte voor wilt hebben en houden. Je gedrag komt voort uit wat zich vanbinnen bij jou afspeelt. Wat typeert jouw persoonlijkheid, waar liggen je talenten, je behoeften en kwaliteiten? Welke waarden zijn voor jou belangrijk? En ook: wat zijn jouw struikelblokken op die weg, waarom raak je steeds je balans kwijt? Om dat helder te krijgen hebt je zelfinzicht en zelfkennis nodig!

Maar... hoe leer je jezelf kennen? En kan dat eigenlijk wel? In de Bijbel lezen we: 'Niets is zo onbetrouwbaar als het hart, onverbeterlijk is het, wie zal het kennen?' (Jer 17:9) Wij kunnen onszelf aardig voor de gek houden en naarmate we meer over onszelf te weten komen, worden we ook een steeds groter raadsel voor onszelf. Ben ik dat? Is dat ook een kant van mij? Leven die gevoelens in me? Soms lijken er meerdere 'zelden' in je aanwezig te zijn, soms heel vreemde, die je liever niet onder ogen wilt zien. Een bepaalde dubbelheid in je die nooit overgaat. Je blijft worstelen met jezelf en hebt 'hulp van boven' nodig, maar dat mag geen reden zijn om niet op zoek te gaan.

Onderzoek jezelf!

Socrates verwoordde het zo: 'Een leven dat zichzelf niet onderzoekt, is geen menswaardig leven.' Dat zelfonderzoek en de zelfkennis die dat opleverde, moest mensen helpen om goede, eerbare burgers te zijn. Het had dus een doel, gericht op

Zoektocht & Zelfinzicht

een goede samenleving. Die zelfkennis was niet egoïstisch en zelfgericht, maar kwam ook tot stand in samenwerking en door samenleven met anderen.

Plato schrijft: 'Wie zichzelf wil leren kennen, moet in de spiegel van een andere ziel kijken.' Je bent en wordt door anderen gevormd tot wie je bent, en je bent op hen aangewezen. Je leeft in relatie tot anderen en hebt mensen nodig die je een spiegel voorhouden, je inspireren, corrigeren en helpen je weg te vinden. Je geliefden, familie en vrienden, maar ook een coach of pastor dragen bij aan jouw zelfkennis.

Daarnaast moet je zelf aan de slag, want je kunt ook bij jezelf naar binnen kijken. Zelfkennis hoort bij volwassen worden. Leren reflecteren over je leven: Wie ben ik? Wat drijft mij? Wat is mijn innerlijk kompas? Filosofen roepen ons ertoe op: wacht niet te lang met nadenken over de richting van je leven, maar begin ermee als je nog jong bent, dan kun je de koers nog bijstellen. Jezelf kennen en weten wat belangrijk voor je is, vormt het uitgangspunt van je kompas en bepaalt de koers die je kiest in je leven. 'Wat baat het ons dat we naar de maan kunnen reizen, wanneer we niet de afgrond kunnen overbruggen die ons scheidt van onszelf? Dat is de allerbelangrijkste ontdekkingsreis; zonder deze reis zijn alle andere reizen niet alleen zinloos, maar ook ruïneus,' aldus de schrijver en mysticus Thomas Merton.

In de oudchristelijke traditie was de ontmoeting met jezelf en het inzicht in jezelf zelfs voorwaarde voor de ontmoeting met God. Wil je beseffen wie God is en hoe Hij jou bedoeld heeft, leer dan jezelf kennen met je mooie en minder mooie kanten, is de terugkerende boodschap in de populaire boeken van onder anderen Anselm Grun. God kennen en jezelf kennen gaan samen op, het zijn twee kanten van dezelfde medaille. Als je niet weet wie je zelf bent, wat je diepste verlangens zijn, je grootste angsten, je slechte eigenschappen, je verdrongen behoeftes, kan je geestelijk leven zich niet verder ontwikkelen.

Als je jezelf gaat leren kennen leer je meer over God. Andersom gaat het ook zo: als je God beter leert kennen, leer je ook meer over jezelf – en mag je jezelf ‘genadig gekend weten’, zoals ik ergens las. Er wordt met mildheid naar je omgezien, dát is de kern van echte menselijke zelfkennis en het fundament van zelfbewust mens-zijn. Echt mens word je met hulp van de andere zijde, van God. Het ligt buiten jezelf, in Christus, die met liefdevolle ogen naar je kijkt.

Psalm 139 begint met de woorden:

*Heer, u kent mij, u doorgrondt mij,
u weet het als ik zit of sta,
u doorziet van verre mijn gedachten,
ga ik op weg of rust ik uit,
u merkt het op,
met al mijn wegen bent u vertrouwd.*

De heel gewone dingen van je leven zijn bij Hem bekend. Is dat niet een prachtige start van de zoektocht naar jezelf? Daarom daag ik je uit de reis naar binnen te maken. Omdat ik ervan overtuigd ben dat het daar begint en dat je daar God ook tegen zult komen. Ga ontdekken waar het jou om te doen is in het leven, hoe Hij jouw leven zin geeft en waar je in gelooft. Laat je ‘echte’ gezicht zien!

*Gij zijt zo diep vertrouwd met mij:
Wie weet mijn wegen zoals Gij?
Gij kent mijn leven woord voor woord,
Gij hebt mij voor ik spreek gehoord.
Ja overal op al mijn wegen
En altijd weer komt Gij mij tegen.*

Psalm 139 vers 2

Tijd voor jezelf zit niet in je agenda,
maar in je mentaliteit.

Wat voor type ben jij?

Jezelf en de ander begrijpen, dat is een diepgevoelde behoefte bij veel mensen. Snappen hoe je in elkaar zit, hoe je overkomt op andere mensen en hoe je de verbinding kunt maken. Vanuit je eigen persoonlijkheid de brug slaan naar die ander. Oog hebben voor je kwaliteiten, behoeften, interesses, waarden, mogelijkheden en voorkeuren. En ook voor die van de mensen waar je mee samen leeft en werkt.

Inzicht in die factoren helpt je begrijpen waarom jij de neiging hebt om jezelf voorbij te lopen en altijd maar druk te zijn of waarom jij het lastig vindt je grenzen aan te geven en niet toekomt aan wat je zelf graag wilt. Dat inzicht helpt je ook te bepalen welke manieren om tot rust te komen wel of niet bij jou passen. Iemand die houdt van actie en snelheid zal een andere manier van tot rust komen prefereren dan iemand die een voorkeur heeft voor het beschouwen en overdenken van wat zich voordoet. Niet alleen hoe je rust en ruimte vindt in je leven moet passen bij je persoonlijkheid, ook de barrières die je tegenkomt hebben daar vaak mee te maken.

Er zijn veel testen of persoonlijkheidsprofielen die je kunnen helpen om jezelf te leren kennen. Als coach en trainer werk ik met het *The LIFE Languages™* (www.7LL.eu) om mensen te helpen in die zoektocht. Dit profiel brengt je stijlen van communicatie in kaart, geeft je als het ware jouw persoonlijke communicatiehandleiding.

Communicatie en persoonlijkheid zijn met elkaar verbonden. Je persoonlijkheid is te vergelijken met een ijsberg. Het grootste deel van die ijsberg, wel 90%, ligt onder water; wij zien alleen het topje met daarop een laagje sneeuw. Zo kun je van je persoonlijkheid ook zeggen dat het grootste deel onzichtbaar is, die bevindt zich ín jou. Wat je gevoelens en verlangens zijn, je behoeften en waarden, is aan de buitenkant onzichtbaar, maar die persoonlijkheid laat zich wel zien in je gedrag en dat gedrag 'vertaalt' je in communicatie. Jouw stijl van communicatie zegt dus iets over jouw persoonlijkheid, over wat zich van binnen bij jou afspeelt. Het is te vergelijken met dat laagje sneeuw op de top van die ijsberg: het is het eerste dat je van iemand ziet en dat zegt je iets over wat zich daaronder bevindt.

Zeven stijlen, drie categorieën

De zeven 'talen' of stijlen van *The LIFE Languages™* zeggen iets over je persoonlijkheid, je voorkeuren, kwaliteiten en valkuilen. Hoe luister jij, waar ligt je behoefte, wat is je passie? Wat zijn voor jou motiverende omstandigheden? Hoe ga je om met tijd? Hoe reageer je onder langdurige druk?

Iedereen heeft de beschikking over alle zeven stijlen, maar in de praktijk gebruiken de meeste mensen er twee of drie. Je zult dus van alle zeven talen wel iets herkennen maar bij een paar is de herkenning veel groter. Die kleuren jouw communicatie het meest en typeren jouw persoonlijkheid.

De talen zijn onderverdeeld in drie soorten of categorieën:

- Actiegerichte talen of stijlen (*Mover™*, *Doer™*): eerst iets doen, dan pas voelen of denken.
- Emotieve (gevoels)talen of stijlen (*Responder™*, *Influencer*): eerst voelen, dan pas denken of doen.
- Cognitieve (denk)talen of stijlen (*Shaper™*, *Producer™*, *Contemplator™*): eerst denken, dan pas doen of voelen.

Als je weet wat jouw meest gebruikte stijl is, welke stijl jouw persoonlijkheid het meest karakteriseert, ga je ook ontdekken wat voor jou belangrijk is, welke behoeften jij hebt en hoe je kunt zorgen dat er aan die behoeften tegemoet gekomen wordt. Hier ligt ook de sleutel voor jouw persoonlijke aanpak in je zoektocht naar een leven in balans, naar rust en ruimte, want daarin heeft bijvoorbeeld iemand die als belangrijkste stijl de *Mover™*-taal heeft, een heel andere behoefte dan iemand die zich herkent in de *Contemplator™*-taal. En iemand die zichzelf herkent in de *Responder™*-taal zal op een andere manier tot rust komen dan een *Doer™*.

Zag je dat?

Daar vloog alweer een dag voorbij.