




3x leren

Hoe kun je als dingen niet perfect zijn, toch dankbaar zijn? Dat is één van de vragen die Hedi de Vree zich stelt in *Blijven ademen*.
Wat yoga mij over liefde, verdriet en het leven leerde.

Blijven ademen,
Hedi de Vree, € 18,95
A.W. Bruna LeV



Als het niet lukt om de volgende stap te zetten, kan het helpen om je angsten en weerstanden op een rijtje te zetten waardoor je inzicht krijgt in wat jou belemmert.
Het wordt anders, omgaan met ongewenste veranderingen, Caroline Dijkstra,
€ 9,95, GV Media
via www.praktijkhilarion.nl



Gordon Livingston, al dertig jaar psychiater en zelf slachtoffer van grote verliezen, heeft mooie inzichten over doorgaan na tegenslag op papier gezet.
Gewoon blijven dansen,
Gordon Livingston,
€ 12,50, www.scriptum.nl

zodat je iets nieuws kunt creëren dat óók bij je past. Dat kan van alles zijn, een nieuwe baan of een andere levensinvulling. Als er iets op je pad komt waar je niet blij van wordt, ga je automatisch in verzet. We zijn gehecht aan het leven zoals wij dat kennen en daar willen we graag grip op houden. Tot helder wordt dat de losse schroeven niet weer op dezelfde manier kunnen worden aangedraaid. Dat je zélf degene bent die zal moeten veranderen.”

Loslaten en verdergaan

In haar coachingspraktijk werkt Maureen Meijlis met een veranderingscyclus van vijf krachten. Een van die krachten is verbeeldingskracht om nieuwe mogelijkheden te ontdekken, maar ook onderscheidingskracht: wat past nog wel bij me, en wat niet meer? Meijlis: “Het gaat erom opnieuw betekenis te

“HOE DICHTER JE BIJ JEZELF BLIJFT, HOE FLEXIBELER JE KUNT ZIJN”

geven aan je werk of je leven. Dat lukt alleen als je eerst afscheid neemt van het oude plan. Dat is best moeilijk, zeker als je iets met ziel en zaligheid hebt gedaan. Neem een zwaarwegende tegenvaller als ontslag. Eerst moet je door dat verlies heen voordat je weer kunt openstaan voor een nieuwe fase.”

Oude patronen en gewoonten loslaten betekent volgens haar ‘stappen zetten in onzekerheid’. “Dat is spannend, want je moet uit je veilige zone komen. Maar het betekent ook gewoon verantwoordelijkheid nemen voor wat er op je pad komt. Er bestaat nu eenmaal niet zoiets als ‘het recht dat alles hetzelfde blijft’. De kern is: kunnen loslaten en verder gaan.”

Caroline Dijkstra, auteur van de boeken *Het wordt anders* en *Doorbreek de cirkel* noemt dat ‘de cirkel doorlopen’. Een reeks ingrijpende verliezen in haar leven leidde haar naar het vak van rouwtherapeut en spiritueel coach. In die praktijk leerde ze dat het proces van loslaten en verdergaan eigenlijk gold voor succesvol omgaan met elke ongewenste verandering. De transformatiecirkel die zij in haar boek beschrijft, begint bij kennismaken van de verandering, de volle realisatie van wat er is gebeurd: het verdriet en de ontzetting, het voelen van de pijn, knokken, gevolgd door de bezinning, loslaten en nieuwe plannen durven maken.

Vaak spelen er in het leven meerdere transformatiecircels tegelijk. Sommige duren een uur, over andere doe je dertig jaar. Dijkstra: “Er staat geen vaste tijd voor de duur van elke stap. Het kan weken duren, maanden of zelfs jaren. Waar het om gaat, is niet in een van die fases te blijven hangen. Blijf niet steken in ontkenning of slachtofferschap.”

Externe zekerheden

Uiteindelijk heeft een succesvolle aanpassing aan veranderde omstandigheden met je levenshouding te maken. “Het helpt als mensen inzien dat niets vaststaat in het leven”, zegt Maureen Meijlis. “Veel mensen zoeken houvast in externe zekerheden, maar dan sta je niet stevig, want die buitenwereld verandert steeds. Je kunt beter leven met het idee dat je nooit zeker weet waar je aan toe bent. Dan sta je opener en creatiever in het leven, en ga je op zoek naar de stevigheid in jezelf. Het klinkt bijna als een tegenstelling, maar hoe dichter je bij jezelf blijft, bij je drijfveren, je talenten, hoe flexibeler je kunt zijn. Vanuit die kerngedachte kun je meebewegen.”

Dorine ziet de ontwikkeling van die kijk op het leven na haar ongeluk als groei en als een transformatie. “Op een zeker moment vroeg ik me af waaraan ik eigenlijk probeerde vast te houden? Het leven is nu eenmaal veranderlijk. Misschien gaat het over drie jaar wel weer veel beter met mijn hoofd, maar is er dan weer iets anders dat me bezighoudt. Mijn ouders kunnen ziek worden, bijvoorbeeld. Ik had mijn kind en mezelf dit ongeluk graag willen besparen, maar ik ben bewuster geworden. Ik heb een houding ontwikkeld van durven kijken naar wat er komt, durven ervaren. Dat is goud waard.” □