

“In zekere zin moet je je leven vergooien om het op waarde te kunnen schatten.”



► Een mooie techniek om jezelf een kater of een permanent schuldgevoel te bezorgen is **procrastinatie ofwel uitstelgedrag** (procrastinatie is geen correct Nederlands woord, maar wordt wel gebruikt als vaktaal).

Kijk snel naar het volgende **grappige filmpje** wat dat is:

<http://www.youtube.com/watch?v=ItMFWpKofSg>

TIPS, TRUCS & TECHNIEKEN

Het valt mij op dat mensen zeer hardnekkig hun eigen problemen koesteren, kans op veranderen tegenwerken en werkelijk alles “uit de kast” halen om te volharden in hun ongelukkige situatie of leven. In dat verband zeg ik wel eens: “Iedereen heeft recht op z’n eigen ongeluk.”. Mooie technieken om te volharden in niet-effectief gedrag of in een ongelukkig leven kun je samenvatten in de zo genaamde **afweermechanismes**. Dit zijn krachtige trucjes van de geest om de realiteit buiten de deur te houden, dus je bewustzijn voor de gek te houden. Hierna volgt een mooi rijtje van deze afweermechanismen.

► **Afweermechanisme is een term uit de psychoanalyse. Hierna volgt de top tien van afweermechanismen. Uitleg en toelichting vind je in de pdf in het Downloadcentrum (bron: Wikipedia).**

1. Ontkenning van de realiteit
2. Verdringing
3. Dissociatie
4. Regressie
5. Projectie
6. Rationalisering
7. Verplaatsing
8. Reactievorming (overcompensatie)
9. Sublimeren
10. Identificatie

DOOR HET LEVEN KLUNEN

Er zijn nog wat andere termen in omloop om te beschrijven hoe mensen door het leven klunen. "Door het leven klunen" is een mooie metafoer die Remco Claassen (onze bekende Nederlandse managementgoeroe) gebruikt. Veel mensen klunen door het leven omdat (ze denken dat) schaatsen niet lukt. Klunen is een overlevingsactie, een slecht alternatief als je ook over het ijs kunt glijden. Het is kiezen voor een werkelijk gewenst leven óf voor een veilig, maar waarschijnlijk ontevreden en / of saai bestaan. Een knappe manier om je problemen of ongewenste levenswijze te ontkennen, verdringen of rationaliseren is **de positieve levenshouding** aannemen. Als je iemand hoort zeggen "**Nee, ik mag niet klagen... mijn buurman is werkeloos, die is er slechter aan toe... en trouwens, zijn vrouw is ook nog lelijk!**" dan is de kans levensgroot dat je met een vorm van **cognitieve dissonantie** te maken hebt. Cognitieve dissonantie kun je populair vertalen met "recht praten wat krom is", dus iets voor jezelf en anderen acceptabel maken terwijl dit niet klopt met de realiteit. Ook een effectieve techniek is **surrogaatgeluk**. Deze techniek is behoorlijk in trek. Eigenlijk weet je wel dat je leven niet beantwoordt aan je verlangens, dromen en verwachtingen, maar daarvoor zoek je dan compensaties. Die compensaties zijn dan vaak een slap aftreksel van je werkelijke behoeften of voorstellingen van het leven. Voorbeeld: je vindt je werk vreselijk, je realiseert je dat ook elke dag, maar je bent bang om een overstap te maken en te falen of je wilt je pensioenopbouw niet kwijt. Dan ga je je als tegenhanger storten op het verzamelen van lucifersdoosjes of wordt je een fanatieke jogger. Je energie –want dat is een goed criterium– haal je niet uit je hoofdbezigheid, maar uit je compensatie. Je hebt dan **plaatsvervangend geluk** gerealiseerd om het leed van je reguliere werk acceptabel te maken. Je doet in elk geval niet waar je voor wilt staan of wat aansluit bij je dromen. Al deze voorbeelden kun je ook samenvatten onder het begrip **incongruentie**. Dan is er ook nog **uitstelgeluk**. Stel je wordt ongelukkig van het werk dat je doet. Dan richt je je toch op de weekenden! Je leeft van weekend naar weekend en van vakantie naar vakantie. Vanaf je 40^e kun je dan langzaam gaan uitkijken naar je pensioen. In het boek *Reis naar het einde van de nacht* van (Louis-Ferdinand Céline) las ik de volgende toepasselijke passage: "De meeste mensen gaan pas op het allerlaatste ogenblik dood, anderen beginnen er twintig jaar eerder mee, soms nog eerder. Dat zijn de ongelukkigen op deze aarde."

DE MEESTER EN DE STENEN (een verhaal)

Een Tibetaanse meester gaf eens een lezing voor een klas economiestudenten. Op zijn bureau stalde hij een glazen vaas en een aantal kiezelstenen. Een voor een deed hij de stenen in de vaas, tot er geen steen meer bij kon.

"Is de vaas vol?", vroeg hij aan de klas.

"Ja", oordeelde de klas.

De meester glimlachte en pakte van onder het bureau een pot met grind, die hij in de vaas gooide. Met een beetje schudden verdween al het grind in de vaas.

"Is de vaas vol?", vroeg hij aan de klas.

"Ja", oordeelde de klas.

De meester glimlachte en pakte van onder het bureau een pot met zand, die hij in de vaas gooide. Met een beetje schudden verdween al het zand in de vaas.

"Is de vaas vol?", vroeg hij aan de klas.

"Ja", oordeelde de klas.

De meester glimlachte en pakte van onder het bureau een kan water, die hij in de vaas gooide.

"Nu is de vaas vol", zei de meester. "Wat kun je hiervan leren?"

Een leerling stak zijn hand op. "Het punt is, dat hoe vol je schema ook lijkt, er kan altijd wel wat bij."

"Nee", sprak de meester. "Dat is niet het punt. Dit voorbeeld illustreert dat je nooit alles in de vaas had gekregen als je de grote kiezels er niet als eerste in doet. Wat zijn de "grote kiezels" in jouw leven? Wat belangrijk is? Een ideaal? Tijd met mensen van wie je houdt? Vergeet nooit dat de grote stenen het belangrijkste zijn, omdat het je anders niet lukt."



Wil je meer bewust de directie van je leven bepalen gebaseerd op je kwaliteiten, dromen en verlangens, kijk dan eens naar de pdf in het Downloadcentrum over het Coachtraject Geef Je Leven Richting.

Inspiratiemail nr. 6 - Zomer 2011

