In beweging...

Driehoek van verlangen

'Het verlangen is de voortdurende, dikwijls niet eens opgemerkte bestaanservaring dat wij niet af zijn en dat wij meer kunnen worden.' Wat zegt Frans Andriessen hier? Verlangen is de kracht die ons voortbeweegt. Een mens wil wat met zijn leven. Niet altijd ben je je ervan bewust, maar zo nu en dan dringen dit soort vragen zich op: Wat wil ik? Wat hoort bij mij? Waar droom ik van? Het verlangen dient zich dan aan. En dat vraagt om een vervolg. Want ieder mens wil zich uitdrukken, is op zoek naar betekenis, naar vervulling.
Verlangen wordt o.a. zichtbaar in wat je doet, bijvoorbeeld in werk. Neem deze twee gespreksfragmenten:

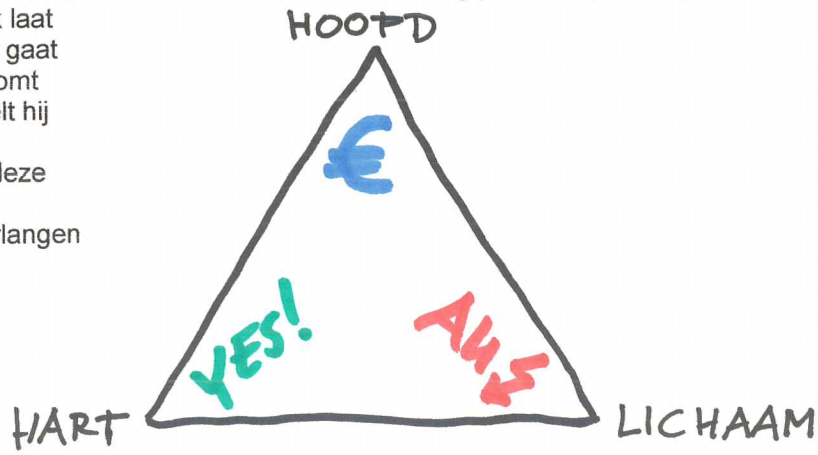
- "Heb je een beetje plezier in je werk?" "Plezier? Mwah, niet echt, maar ik heb het geld hard nodig dus..."
- "Ik heb een nogal persoonlijke vraag, maar, eh, wat schuift het?" "Oh, het geld? Nou, daar ben ik niet zo mee bezig. Ik vind dit werk gewoon hartstikke leuk om te doen..."

Werk & verlangen. Er is een verband tussen die twee, maar het is een ingewikkelde combi.
In het begin lijkt het eenvoudig. Voordat iemand met werken start is er al het nodige aan vooraf gegaan. "Wat wil je later worden?" Die vraag klinkt vaak al vroeg. Sommige kinderen vinden hem lastiger te beantwoorden dan andere. Als een kind of jongere het zelf niet zo goed weet, proberen leerkrachten en ouders het boven tafel te krijgen. Dan wordt meestal de invalshoek gekozen van de ratio, van het nadenken. Hoofdwerk dus, met allerlei gezond verstand-vragen: Wat kan je goed? Waar ligt je kracht / je passie / je interesse / je talent? Stuk voor stuk woorden met een andere inhoud, maar wel met veel raakvlakken. Want bij elk ligt de focus niet op wat er mis is, maar op wat goed gaat en energie geeft. Van daaruit kan dan verder gedacht worden over een opleiding en een beroepsrichting. Logischerwijs wordt al speurend ook de toekomstige context meegenomen: Hoe is de arbeidsmarkt straks? Kom je met die opleiding aan de slag? Wat zijn de financiële vooruitzichten? Zou je dat wel doen? enz.
Gaandeweg drukt het verlangen zich zo uit in een richting. Een opleiding. De eerste werkkring.

Als je vastloopt...

In de loop van het leven wordt de relatie tussen verlangen en werk meestal gecompliceerder. Zie zo'n eerste gespreksfragment hierboven. Wat speelt hier? Misschien: "Wil ik nog wat ik ooit wilde?" Of: "Durf ik een nieuwe sprong wagen? Kan ik dat nog wel?" Of: "Ik heb het hier helemaal gehad, dit werk is zó saai... Maar ik kan niet wegkomen."
Als ik merk dat in zulke situaties er met uitvragen via de gezond-verstand-route geen beweging komt switch ik van focus. "Oké, ik denk dat je me behoorlijk op de hoogte hebt gebracht van waar je staat en wat er speelt. Maar nou even los van werk en inkomen. Bij wat voor bezigheden voel jij je als een-vis-in-het-water? Vertel eens..."

Zoals ik met bovenstaande witruimte voor iedere lezer een moment van bezinning probeer op te roepen, gebeurt dat in een gesprek per definitie. Ik laat een geruime stilte vallen en wacht af. Wat gaat iemand zeggen? En hoe is hij eronder? Komt de ander los? Begint hij te stralen? Of voelt hij zich duidelijk ongemakkelijk bij de vraag?
Als het allemaal wat stroef loopt teken ik deze driehoek om de blik te verruimen.
Want er zijn nog 2 invalshoeken om je verlangen op het spoor te komen.



De 2e invalshoek van het hart

Dit is afgaan op de emotie. Hoe voel ik me bij wat ik doe? Wat hoort echt bij mij? Dan gaat het over zaken waarbij je ervaart dat je he-le-maal tot je recht komt. De Hongaars-Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi vatte dat fenomeen samen met het woord *flow*. Waaraan merk je een *flow*-ervaring op? Eigenlijk besef je *flow* pas als het voorbij is. Na een bepaalde bezigheid schrik je als het ware wakker en tot je verrassing constateer je, dat je zonet...

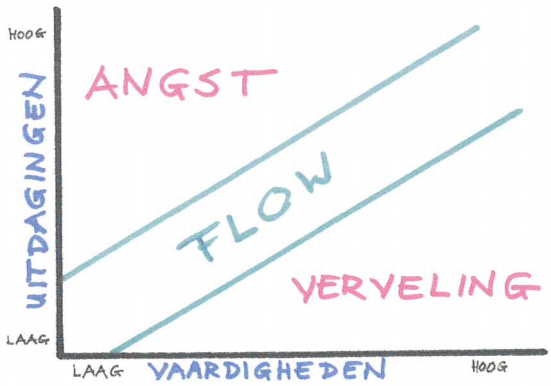
... de tijd volkomen vergat. 'Hè, is het al zó laat?' Tijdens *flow* verandert je besef van tijd. De uren vliegen voorbij. Of het is precies andersom: je ging een paar minuten ergens volledig in op, maar voor je gevoel duurde het uren. De tijd lijkt stil te staan.

... even weg bent geweest van de wereld. Tijdens *flow* ben je helemaal niet bezig met hoe anderen over je denken of naar je kijken. Je gaat helemaal op in dat waar je mee bezig bent. Eigenlijk heb je tijdelijk geen ego, je verliest jezelf in dat wat je doet, bent er een geheel mee.

... je met volle aandacht kon geven aan waar je mee bezig was. Concentratie hoort bij *flow*. Ook al kostte datgene waar je mee bezig was misschien de nodige zweetdruppels, tegelijk leek het ook vanzelf te gaan. Tijdens *flow* geef je je onverdeeld aan iets en word je niet afgeleid door andere beslommeringen.

Na een *flow*-ervaring komt er iets van "Wow!", 'Yes!', 'Dít was gaaf!!!' Wie ergens in opgaat is erna enthousiast. Want je was even op het spoor van je verlangen, van datgene wat echt bij jou hoort.
Wil je op dat spoor komen, dan zijn er 3 voorwaarden waaraan voldaan moet worden:

1. Zorg voor duidelijke, overzichtelijke korte termijn-doelen. Als je een taak oppakt, waarvan je weet, dat je die ook kunt afmaken is er kans op *flow*. Heb je grootse doelen, maar je knipt ze niet op in kleine, realiseerbare taken of acties? Vergeet het maar. *Flow* zul je niet ervaren.
2. Zorg dat je in die taak of activiteit directe feedback ontvangt, waardoor je weet of het goed is wat je doet. Voorbeeld? Als je een muziekinstrument bespeelt en er komt geen zuivere toon uit, ontstaat nooit *flow*. Dan wordt het oefenen, totdat het wél helder klinkt. Zo gauw je dat hoort heb je een mini-*flow*-moment: 'Yes! Het is gelukt.'
3. Zoek altijd een evenwicht tussen de hoeveelheid uitdaging die een bepaalde taak biedt en de vaardigheden waar je over beschikt. Teveel uitdaging zorgt voor angst, te weinig zorgt voor verveling. In die beide situaties is het afbreuk-risico groot. De juiste prikkels zetten ons in beweging. Maar overprikkeling leidt tot angst. Onderprikkeling tot verveling. Beide geven stress. Het is de kunst om steeds het optimale evenwicht te vinden.



De 3e invalshoek van het lichaam

Tijdens *flow* doet je lichaam prima mee. Het tintelt van binnen. "Ik werd er warm van!" Dat soort lichamelijke gewaarwordingen. Maar op de omgekeerde manier zet je lichaam je óók op het spoor van je verlangen. Waar doet het zeer? Hoe je lijf voelt, geeft je een indicatie.
Als je pijn in je rug krijgt of weer die hoofdpijn voelt opkomen, dan zegt dat bijna altijd dat daar je verlangen niet ligt. Ik kaart dat aan in gesprekken: "Je lichaam protesteert, zo komt het op mij over. Waar plaatst het kanttekeningen bij, denk je?" Vaak is dat een eye-opener.
Over bovenstaande valt meer toe te lichten. Met de bijlage heb ik geprobeerd de pijn-kant op een rij te zetten: **Stress? Let op *jouw* waarschuwingssignalen**.
Kortom, wil je meer? Bekijk de volgende pagina, pas het eens toe en praat erover.

Hogerop met Au! en Yes!

Zelfonderzoek. Een gesprekspartner erin betrekken. Dat werkt om je verlangens helder te krijgen. Maar soms zijn er niet direct antwoorden. Dan helpt het om alles Hogerop te leggen. Psalm 38 vers 10 drukt dat mooi uit:

"Here, al mijn verlangen ligt voor U open,
mijn zuchten is voor U niet verborgen."

Openleggen naar de Schepper wat er speelt. Zowel de kant van het verlangen, het hunkeren naar betekenis, vervulling. Als ook die andere kant. Van de pijn, de onvervuldheid – het nog niet weten waar je zo naar verlangt. Of het zuchten van de teleurstelling – dat het zo anders uitpakt dan je hoopte. Of het gezucht om de chaos van binnen – dat je het allemaal niet meer weet. Niet toedekken. Ook dat openleggen. Het diepste van de ziel wordt zo belicht, je ontdekt grondgegevens over jezelf als schepsel. En dan is het in vertrouwen wachten op wat gaat komen...

gebruikte Bijbelvertaling – NBG 1951

Stress? Let op *jouw* waarschuwingssignalen

Wanneer word jij je bewust dat je een probleem hebt? Waaraan merk jij dat het niet goed gaat? Om problemen aan te kunnen pakken helpt het allereerst om je bewust te worden van de signalen die *jou* erop wijzen dat er iets aan de hand is.
Vergelijk het eens met rijden in het verkeer. Als een stoplicht op rood springt krijg je een signaal om even te stil te staan. Doe je dat niet, dan kan er een gevaarlijke situatie in het verkeer ontstaan. Van belang is dus allereerst dat je herkent dat iets niet (meer) in orde is. Als je daarna zo'n signaal niet negeert, maar juist serieus neemt kun je problemen tijdig aanpakken voordat ze uitgroeien tot iets groters.

Denk eens terug aan een voorval of situatie die bij jou spanning opriep. Waaraan merkte je dat er iets aan de hand was? Bij 'in de stress schieten' zijn 4 soorten waarschuwingssignalen te onderscheiden. Je merkt het aan je lijf, met je hart, in je hoofd en met je handen & voeten. Anders gezegd: Probleemsituatie? Stop! En vraag je af:
1 Merk ik iets aan mijn lichaam? Welke lichamelijke verschijnselen word ik gewaar?
2 Wat speelt er in mijn hart? Word ik opeens emotioneel? Hoe voelt het van binnen?
3 Kan ik er helder over nadenken? Lukt concentreren nog? Durf ik te kiezen?
4 Word ik lamgelegd? Steek ik mijn handen uit de mouwen? Of lukt dat niet meer?

'Wat zegt mijn lijf?' lichamelijk	*'Wat zegt mijn hart?'* emotioneel	*'Wat zegt mijn hoofd?'* cognitief	*'Wat doen mijn handen/voeten?'* gedragsmatig
toename van	**toename van**	**toename van**	**toename van**
vermoeidheid	negatieve gevoelens	vergeetachtigheid	fouten maken
slapeloosheid	onzekerheid	besluiteloosheid	onzorgvuldig werken
niet stil kunnen zitten	huilbuien	piekeren	taken niet afmaken
tics of beven	angsten	gemis aan interesse	onderpresteren
spanning in schouders	irritatie	mentaal afwezig zijn	me terugtrekken
hoofdpijn	onmachtgevoelens	verkeerde prioriteiten	ruzie maken
hartkloppingen	somberheid	negatief over anderen	regels ontlopen
misselijkheid	schuldgevoel	egocentrisme	alcohol / drugsgebruik
verkoudheid	overgevoelig voor prikkels	pessimistisch over de toekomst	teveel alleen doen
infecties	gefrustreerd zijn	concentratieverlies	iets impulsiefs doen
duizeligheid			traag handelen
....	....	....	....
....	....	....	....

Maak het nu concreet. Sta goed stil bij het probleem, waar je al langere tijd niet uitkomt. Bekijk de opsomming van 4 groepen klachten, waar je mee te maken kunt hebben.

- Zet een stip voor die klachten, waar je hinder van hebt. Het is zeker denkbaar dat je een bepaalde klacht hebt die hierboven niet beschreven staat. Zet zo'n waarschuwingssignaal dan op een stippellijn. Maak er *jouw* lijstje van.
- Neem volgende week rond dezelfde tijd het lijstje nog eens door en zet dan één van deze 3 codes voor elke stip om jezelf beter in beeld te krijgen.

  ↑ = dit is verder toegenomen de afgelopen week (dus: het wordt ernstiger)

  ~ = dit bleef ongeveer gelijk deze week

  ↓ = dit is verminderd deze week (dus: het gaat beter met me)

- Kun je conclusies trekken? Wat zegt dit over jouw probleem? Wat verlang je?
- Ken je iemand die met je mee kan denken? Bespreek het samen.