

HOOFDSTUK 2

Stilvallen & reflectie



“

Bewust stilvallen
doorbreekt de
standaardmodus
van steeds maar
verder doen.



Stilvallen is ‘aan de kant van de weg gaan zitten, even afstand nemen van het dagelijkse hollen’. Het is de basisvoorwaarde voor en de onderstroom van de andere veerkrachtthema’s die in dit boek aanbod komen. Stilvallen is bewust tijd en aandacht geven aan jezelf om erachter te komen hoe het echt met je gaat.

Het gaat in tegen de kracht van het appel van de ander en tegen het op automatische piloot ingaan op de vele ‘moetens’ die op tafel liggen: problemen die opgelost moeten worden, vragen en mails die beantwoord moeten worden...

Bewust tijd maken en tijd nemen gebeurt niet vanzelf. Het gaat in tegen de kracht van de standaardmodus van steeds maar verder doen, zonder er veel over na te denken. Als je uit die automatische piloot wilt stappen, vraagt dat een bewuste keuze en het ingaan tegen wat je gewoonlijk doet. Dat vraagt energie. Bovendien blijft een onmiddellijke bevrediging door het behalen van resultaat (het goede gevoel wanneer je alweer een taak kan ‘afvinken’) aanvankelijk uit. Daarom wordt stilvallen vaak ervaren als lastig.

Het gaat over in het *hier en nu* stilstaan en jezelf de vraag stellen: ‘Hoe gaat het – op dit moment – met mij?’ Je neemt tijd in het *nu* in tegenstelling tot beschouwingen over het verleden of bedenkingen naar de toekomst.

Stilvallen en reflecteren heeft op het eerste gezicht iets *paradoxaals*. Het is zowel een inzoomen als een uitzoomen. Enerzijds betekent

het *inzoomen*, een ‘dicht bij jezelf komen’, met al je zintuigen en met open aandacht kijken, merken en opmerken. Wat dient er zich aan? Je brengt je aandacht naar je lichaam, je gedachten en je gevoelens vanuit een houding van acceptatie en toestemming. Het is *accepteren* en ontvangen wat zich aandient. Het is iets ‘zonder enig voorbehoud aannemen’ (accepteren komt van het Latijn *capere*, pakken). Of nog: bereid zijn om te voelen en ook lastige gevoelens er laten zijn.

Het is de uitnodiging om te kijken naar wat zich toont. Of het nu goed voelt of niet, of het nu lastige of fijne gedachten zijn. Het is ook een uitnodiging om op geen van beide selectief te reageren. Bij deze uitnodiging kijk je met een open houding naar wat zich aandient.

Een versterkte focus op het hier en nu kan ervoor zorgen dat ervaringen dieper en intenser beleefd worden. Stilvallen en aandacht geven aan je gedachten, je gevoelens en je lichaam kan betekenen dat bestaande (fysieke of psychische) pijn of ongemak groter wordt. Gedachten kunnen sterker beleefd worden, emoties kunnen intenser worden door er aandacht aan te geven.

Het is belangrijk om jezelf op dat moment de *toestemming* te geven om te voelen wat je op dat moment voelt, zonder meer. Niet elk gevoel is een *call to action*. Gevoelens vragen om gevoeld te worden, gedachten vragen om gehoord te worden. Het is heel begrijpelijk om liever door te gaan om niet te voelen. Wanneer pijn of lastige emoties volledig ervaren worden, neemt de sterkte ervan doorgaans af. Indien je merkt dat je weerstand voelt bij het woord ‘acceptatie’, is het belangrijk om te weten dat acceptatie het tegenovergestelde is van berusting of gelatenheid. Acceptatie is dus niet passief. Het doel van accepteren of bereid zijn is dat je alle gevoelens die bij je opkomen volledig beleeft, ook – of juist – de nare of lastige gevoelens, zodat je leven completer wordt. Het gaat erom dat je beter leert *voelen*, niet dat je probeert je *beter* te voelen. Een houding van acceptatie is bijgevolg geen zelfevaluatie. Het gaat niet over wat goed

of slecht is, wat gevoeld moet worden, wat je zou ‘moeten’ denken of doen... Het is kijken naar wat zich aandient en dat er laten zijn. Het hoofdstuk over mildheid gaat daar dieper op in.

Aan de andere kant is er het *uitzoomen* of het innemen van een *helikopterperspectief*. Stilvallen om te reflecteren. Uitzoomen door afstand te nemen geeft overzicht. Je krijgt daardoor zicht op hoe de verschillende veerkrachtthema's uit dit boek in jouw leven spelen. Dat geeft je vervolgens de mogelijkheid om waar nodig bij te sturen en stappen te zetten om je veerkracht te versterken.

Reflecteren heeft zijn betekenis op korte en op lange termijn. Op *korte termijn* is het je zintuigen alle ruimte geven met als doel je gedachtestroom even te stoppen en vanuit een ruimere zintuigelijke beleving je blik scherp te stellen. Het zorgt ervoor dat je de vrijheid behoudt tegenover de reactiviteit (het instant reageren op externe prikkels) die je dag in dag uit meesleept. Veerkrachtig zijn is dan ook minder reactief reageren en zelf meer in de hand nemen of bepalen waarop je ingaat en waarop niet. Het is zelf zo maximaal mogelijk de leiding nemen. Het hoofdstuk over zelfmeesterschap sluit daarop aan.

Dat reflecteren op korte termijn kan door dagelijks in micromomenten jezelf af te vragen: ‘Hoe zit ik er nu bij? Wat heb ik nu nodig? Wat ga ik doen, bijvoorbeeld in het dagdeel dat volgt?’ In die momenten word je je bewust van je ‘automatische piloot’ en kan je een andere keuze maken waar nodig, bijvoorbeeld even opstaan en even stretchen of een glas water drinken omdat je merkt dat je lichaam dat nodig heeft. Je kan het ook zien als het inbouwen van *achteruitleunmomentjes*. Die momentjes waarin je even achteruitleunt in je stoel en een moment afstand neemt van wat je aan het doen bent. Daarbij is ook *offline gaan* van belang. Door maximaal externe prikkels uit te schakelen cultiveer je je innerlijke rust en help je tegelijkertijd anderen – met wie je in aanraking komt – om

rustiger te worden. Stilvallen en reflectie zijn met andere woorden een voedingsbodem voor het vinden van innerlijke rust. Zie in dat verband ook het belang van schermhygiëne in het hoofdstuk over zelfmeesterschap.

Op *lange termijn* zorgt het geregeld stilstaan ervoor dat je een ‘breder perspectief’ op je situatie krijgt en het grotere plaatje blijft zien. ‘Ben ik nog voldoende bezig met de dingen die voor mij van waarde zijn?’ Je neemt met andere woorden de tijd om je *vizier open te houden*. Onder stress vernauwt je blik en verschuift de focus naar ‘Hoe hou ik alle bordjes in de lucht draaiende?’ Door tijd te nemen om stil te staan, te observeren en te beschouwen hou je je vizier open en zorg je voor een voldoende brede blik. Het houdt je kompas scherp en zorgt ervoor dat je in verbinding blijft met de waarden die voor jou essentieel zijn in je werk en daarbuiten. Het is op geregelde momenten een *paal(tje) slaan*, tijd nemen en jezelf de vraag stellen: ‘Zit ik nog op het goede spoor in de richting van mijn waarden?’ Dat komt verder aan bod in het hoofdstuk over waardegericht leven en werken.

Geregeld stilstaan en reflecteren leidt tot betere keuzes in je werk, meer voldoening, een verhoogd welzijn en een betere balans tussen de verschillende rollen in je leven. Het leidt ertoe om die rollen met een grotere tevredenheid op te nemen en je dagelijkse uitdagingen met meer energie en met een grotere creativiteit, kortom veerkrachtiger, aan te gaan.

☛ Hoe tevreden ben ik over mijn stilvallen en reflecteren op dit moment? Dit is mijn score op de tevredenheidsschaal:

Heel tevreden, want...

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Helemaal niet tevreden, want...





In gesprek met mezelf



Mijn achteruitleunmomenten en paaltjes slaan

Achteruitleunmomenten zijn korte momenten gedurende de dag waarbij je – dat mag gerust letterlijk zijn – even stilvalt, achteruitleunt op je stoel en jezelf de vraag stelt: ‘Hoe zit ik er *nu* bij? Wat heb ik *nu* nodig? Hoe wil ik de rest van mijn dag invullen om straks met een goed gevoel de dag te kunnen afsluiten?’

Paaltjes slaan kan op momenten van meer diepgaande reflectie waarbij je je de vraag stelt: ‘Vaar ik nog steeds in de richting van mijn kompas? Doe ik datgene waar het voor mij op dit moment in mijn leven om draait? Leef ik voldoende volgens mijn waarden?’ Om paaltjes te slaan maak je bewust tijd vrij om langer stil te staan. Dat kan op vaste momenten in het jaar (bv. ter voorbereiding van je functioneringsgesprek, rond de jaarwisseling of aan het begin/einde van de zomer). Soms dwingen levensgebeurtenissen ook om stil te vallen en je prioriteiten te herschikken (bv. gezondheidsproblemen bij jezelf of in je naaste omgeving, een scheiding, ontslag, de geboorte van een (klein)kind).

Nodig jezelf uit om antwoord te geven op de volgende vragen in verband met je achteruitleunmomenten:

- Wanneer leun ik achterover? Hoe doe ik dat? Wat belet me om dat regelmatig te doen? Wat kan me helpen om dat wat vaker te doen?

Vragen over paaltjes slaan:

- Wanneer sla ik mijn 'paaltjes'? Hoe doe ik dat? Wat belet me om dat regelmatig te doen? Wat kan me helpen om dat wat vaker te doen?

Je kan met je partner, je beste vriend(in) of met een kennis praten en van gedachten wisselen over hoe elk dat stilvallen en reflecteren aanpakt. Ook in je werkcontext is het zinvol om te spreken over 'stilvallen en reflecteren'.

Wanneer organiseren we momenten van stilvallen en reflectie in en met de collega's? Hoe organiseren we momenten van stilvallen en reflectie? Wanneer slaan we paaltjes op het werk? Waar hechten we als collega's belang aan en komen we daar ook voldoende toe? Hoe staan we tegenover (meer/minder) stilvallen?

- Hoe kunnen we stilvallen meer inbouwen op het werk?

Stel dat jullie regelmatig zouden stilvallen...

- Wat zou dat betekenen voor ons? Wat zou er dan anders zijn? Hoe zou dat voelen?



Mijn inspiratiebron

Stilvallen in deze drukke wereld waarin vaak aan je mouw wordt getrokken, is zeker niet vanzelfsprekend. Het is dan ook niet verwonderlijk dat dat niet steeds (goed) lukt. Toch ken je wellicht iemand in je omgeving die daar beter in slaagt en die je op dat vlak kan inspireren.

Deze oefening nodigt je uit om die inspiratiebron te zoeken:

- Wie in mijn omgeving slaagt er wel in om regelmatig stil te vallen? Hoe pakt hij/zij dat aan? Welk voordeel brengt dat hem/haar op?
- Wat kan ik van hem/haar leren?

Misschien kan je die persoon er eens over aanspreken? Wedden dat hij/zij er graag over vertelt!

Ook in jouw kennis- en vriendenkring of tussen jouw collega's zit er mogelijk wel iemand die jou kan inspireren op het vlak van stilvallen. Doorloop de vragen hiervoor met die persoon voor ogen.

Stel dat jij ook een 'expert' zou zijn in stilvallen...

- Op welke manier zou mijn leven er anders uitzien? Wat zou er dan zoal anders zijn? Hoe zou ik me voelen?
- Hoe zou mijn omgeving dat merken?

Zoom nu in op je werkcontext. Stel dat je volledige groep collega's, jouw hele team op het werk een doorgedreven expertise heeft in stilvallen en reflecteren:

- Op welke manier zou dat tot uiting komen in ons dagelijks werken?
- Op welke manier zou ons werk er anders uitzien? Wat zou er dan zoal anders zijn? Hoe zouden 'anderen' (andere diensten, teams enz.) dat opmerken?



Meet je temperatuur

Vaak denderen we door de dagen op automatische piloot en merken we pas aan het einde van de dag dat we uitgeput, chagrijnig of kort van stof zijn. Door regelmatig tijdens de dag stil te vallen en ‘je temperatuur te meten’, kan je kleine veranderingen aanbrengen om te vermijden dat je ‘in het rood gaat’. Met deze oefening kan je op een snelle manier ‘je temperatuur meten’ om je bewust te worden van de sensaties in je lichaam, of nog: je innerlijk klimaat.

Hoe? Door diverse keren per dag een bewuste poging te doen om naar je lichaam te luisteren. Daarbij vraag je aan jezelf:

- Voelt mijn lichaam eerder hard en koud? Kenmerken zijn: tanden op elkaar, schouders omhoog en opgespannen, voorhoofd gefronst, vuisten gebald, spieren verkramppt...
- Of voelt mijn lichaam eerder zacht en warm? Kenmerken zijn: ontspannen kaken, schouders naar beneden, rustige ademhaling, ontspannen handen en spieren...

Ga je graag een stapje verder? Dan kan je, behalve op je ‘lichaams-temperatuur’, ook focussen op je ‘*emotionele temperatuur*’.