

WAAR GA JIJ VAN STRALEN?

Waar ga jij van stralen?

De kracht van vitaliteit

Karin De Kremer – de Graaf



F&N EIGEN BEHEER

© Copyright Karin De Kremer – de Graaf

Uitgeversplatform: Brave New Books

Productie en vormgeving: F&N Eigen Beheer - Castricum

Dit boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Iedere lezer is zelf verantwoordelijk voor de interpretatie van alle genoemde opdrachten, oefeningen en adviezen.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of het reproduceren ten behoeve van een onderneming of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welke niet strikt privé van aard is. Dit geldt zonnodig in aanvulling op het auteursrecht.

ISBN 978940219065 6

Inhoud

Inhoud	5
Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Prikkel je nieuwsgierigheid	11
2 Voelen mag; erken je emoties	27
3 Durf te rouwen	53
4 Een stukje diepgang: Welke plek hoort bij jou?	65
5 Laat los wat niet van jou is	79
6 Omarm je specifieke eigenschappen (uitgelicht: hoogsensitiviteit)	91
7 Ontdek jouw ikigai	115
8 Voed jezelf	135
9 Verbind jezelf	147
10 Stap uit je slachtofferrol; van overleven naar leven	163
Nawoord	173
Dankwoord	175
Bijlage: Waarden	177
Geraadpleegde literatuur, aanbevolen literatuur, bronvermelding	178

Voorwoord

Op de lagere school leerde ik snel alle letters van het alfabet. In de klas hingen bordjes die ik spelde; r o o s, v i s, v u u r. De woorden die ik leerde baanden de weg naar de boeken die me wachten. Ik vond het fijn als de juf voorlas uit de boeken van Guus Kuijer. Later haalde ik boeken in de bibliotheekbus. Ik kon uren lezen. Ik verloor me in avonturen van De Vijf of Arendsoog en vergat de tijd. Mijn ouders zeiden dikwijls: “Maak je het niet te laat?” En terwijl ik dan “Ok” mompelde, vergat ik vervolgens alles en schrok ik als ik op de klok zag dat het alweer zo laat was.

In de loop van de tijd verschoof het lezen van avonturenboeken naar het lezen van praktische boeken. Ik kreeg belangstelling voor de psyche van de mens, voor hoogsensitiviteit en voor alles wat met gezondheid te maken heeft. Ieder boek leerde me iets, deed me nadenken, bracht me zelfinzicht, of opende een nog onbekende wereld. En al die boeken brachten ook het verlangen om zelf te schrijven. Dat verlangen werd het begin van dit boek.

Ik hoop je met dit boek inzicht in jezelf te geven, zodat je kunt bepalen waar jij van gaat stralen. Wat geeft jou levensenergie, waar ga jij van ‘aan’? Inzicht begint met stilstaan, met stilte en aandacht voor wat in jou leeft. Als dingen niet gaan zoals je wenst of wilt, kun je door blijven rennen, doorgaan op het oude spoor. Je kent dat pad, het is veilig. Stilstaan betekent onderzoeken, rust vinden, jezelf de aandacht geven die je nodig hebt. Stilstaan lijkt een stap terug zetten. Toch is stilstaan de enige manier om uiteindelijk met vertrouwen en nieuwe inzichten je weg te vervolgen naar het doel dat je voor ogen had.

Ik wilde in dit boek ook het begrip hoogsensitiviteit belichten. Hoogsensitiviteit lijkt een modieus en nieuw begrip. De term is inderdaad relatief nieuw en wordt soms te pas en te onpas gebruikt. Maar het Amerikaanse psychologenechtpaar Elaine en Art Aron publiceerde er twintig jaar geleden al de eerste wetenschappelijke artikelen over. En natuurlijk waren er altijd al mensen die sensitiever zijn dan gemiddeld. Ze kregen alleen andere etiketten. Overgevoelig, verlegen, stil, teruggetrokken... terwijl hoogsensitiviteit niets meer of minder is dan een aangeboren karaktereigenschap die je kunt ontwikkelen. Je kunt leren omgaan met prikkels en overprikke-

ling, met grenzen leren herkennen en stellen, met van je kwetsbaarheid een kracht maken, waardoor je tot bloei kunt komen.

Ik houd van woorden, verhalen, van boeken. Boeken hebben me veel gebracht. Ook het inzicht hoe ik met mijn hoogsensitiviteit kan omgaan. Woorden kunnen maken of breken. Verhalen kunnen verlichten en inzicht geven. Daarom heb ik in elke hoofdstuk van dit boek korte of langere verhalen verwerkt over thema's die ik dagelijks voorbij zie komen¹: over zelfvertrouwen, nieuwe stappen nemen, durven dromen, vorm geven aan verlangens, slachtofferschap, leiderschap, gezien worden, gehoord worden, hoogsensitiviteit, opgeven of doorzetten, eigenwaarde en nog veel meer. Ik hoop dat mijn boek jou helpt om inzicht te krijgen in de mogelijkheden van je persoonlijkheid, zodat je gaat stralen!

“Geniet, dans, schitter en straal. Kies er niet eentje, maar doe het allemaal.”

Hartelijke groet,
Karin De Kremer – de Graaf

¹ De personen uit de verhalen zijn fictief. Elke overeenkomst met de personen, gebeurtenissen, plaatsen of entiteiten berust op louter toeval. Alle gebeurtenissen, plaatsen en entiteiten zijn fictief en verhouden zich op geen enkele manier tot een werkelijkheid van bestaande personen, gebeurtenissen, plaatsen of entiteiten.

Inleiding

In eerste instantie koos ik een titel voor dit boek waarin het woord vitaliteit zat. Terwijl ik aan die boek werkte en om me heen de titel liet vallen, merkte ik dat het woord vitaliteit nog lang niet bij iedereen bekend is. Bij het woord vitaal wordt vaak gedacht aan de vitale oudere die aan beweging doet en zichzelf zelfstandig weet te redden. Vitaliteit gaat verder dan beweging en zelfstandig in het leven staan. Vitaliteit gaat over levenskracht. Waar kom jij 's ochtends jouw bed voor uit? Waar ga jij van 'aan', waar ga jij van stralen? En daarmee was de definitieve titel van dit boek geboren. Vitaliteit heeft te maken met levensenergie, met jezelf accepteren met alles wat daarbij komt kijken. Jezelf accepteren met al jouw goede en minder goede eigenschappen. Hoe je dat doet, lees je in dit boek en heeft te maken met bewustwording. Hoe werkt het bij jou? Hoe reageer jij in situaties? Waarom kan de één een situatie altijd meester blijven en lijkt de ander een explosieve vulkaan? Hoe ben je opgegroeid? Wat is er gebeurd op het pad richting volwassenheid waardoor je nu op jouw manier in het leven staat en op jouw eigen wijze reageert?

Soms reageren we op een manier waarop we het met ons hoofd niet bedacht hebben. Ik kan me de keer nog herinneren dat ik tijdens een workshop iets wilde zeggen, maar dat mijn mond zich stil hield. Of die keer dat ik me liet overrompelen, braaf ja zei terwijl ik het er toch echt niet mee eens was. Inmiddels weet ik waar dat gedrag vandaan komt, en kan ik het omzetten in gedrag dat wel voor me werkt. Niet altijd, want leren gaat met vallen, opstaan en fouten maken. Dit boek start met het prikkelen van jouw nieuwsgierigheid. Zonder nieuwsgierigheid kun je niet leren. Als je de open nieuwsgierigheid van een kind weet te behouden, heb je een eerste belangrijke stap richting vitaliteit gezet. Vervolgens mag je die nieuwsgierigheid omzetten naar verlangens die je mag leven. Dit boek leidt je door een wirwar van emoties en staat tevens stil bij het begrip rouw. Jouw plek van herkomst vertelt veel over de onbewuste patronen die zijn doorgegeven. Zodra je bewust wordt van deze patronen, kun je loslaten wat niet van jou is en ook daarmee win je een stukje vitaliteit. Naast het accepteren van al jouw eigenschappen, is het goed om stil te staan bij de voeding die je jezelf geeft. Hoe kun jij jezelf het beste voeden? In de laatste hoofdstukken sta ik stil bij de woorden dankbaarheid en verbinding en waarom deze belangrijk zijn om te kunnen stralen. Het boek eindigt met een oproep: stop met overleven en start met leven!

HOOFDSTUK 1

Prikkel je nieuwsgierigheid

In dit hoofdstuk introduceer ik het woord verbinding en lees je over de verschillen tussen wensen, dromen en verlangens. Ook krijg je een aantal opdrachten om je wensen en verlangens te onderzoeken! Als je weet wat je mist, weet je wat je verlangt. Een eerste stap om te stralen is het prikkelen van jouw nieuwsgierigheid.

Hoe zou de wereld eruit zien zonder dromen, wensen of verlangens? Hoe zouden we leven als niemand over elektriciteit, stromend water, auto's, (elektrische) fietsen, computers, (mobiele) telefoons of duurzame woningen had gedroomd? Waar zouden we nu staan als die dromen niet verwezenlijkt waren?

Met dagdromen kun je de realiteit even ontvluchten. Maar met dagdromen alleen kom je niet verder. Dromen vertellen iets over verlangens en wensen. En wensen willen actie. Het is dus niet alleen van belang om te dromen, maar ook om naar je wensen en verlangens te kijken. En dat laatste is niet altijd makkelijk.

Door in contact te komen met je verlangens, raak je ook een gemis. Als je weet wat je mist, weet je wat je verlangt.² Gemis kan pijnlijk zijn, en pijn vermijden we liever. Daardoor durf je vaak je verlangens niet meer in de ogen te kijken. Zo houdt je een vicieuze cirkel in stand. Al heb je nog zo'n fijne jeugd gehad, je zult niet altijd hebben gekregen waar je naar verlangde. En dan heb ik het niet over het verlangen naar een nieuwe fiets, of een jurk, of een auto. Ik heb het over het verlangen om gezien en gehoord te worden, om ergens bij te horen. Als die basisvoorwaarden in de jeugd vervuld worden, zul je als volwassene stevig in het leven staan.

Voorbeeld

Slaperig zette Marleen haar wekker uit. Ze kreunde. Gisteravond was ze als een blok in slaap gevallen, maar halverwege de nacht was ze ineens wakker geworden. Ze kon niet meer in slaap komen. Haar gedachten bleven malen en het lukte haar niet om die gedachtestroom stil te zetten. Zo ging het al weken. Van een vriendin had ze de tip te krijgen om een vorm van yoga te

² Uit: Spiegelingen – Willem de Bondt

beoefenen die de slaap bevorderde. Ze was er nog niet aan toegekomen. Ergens ging er iets kriebelen als ze het woord yoga hoorde. Dan werd ze opstandig en haalde ze haar schouders op. Niets voor haar. Al dat zweverige gedoe. Daar had ze helemaal geen zin in. Mopperend liep ze naar beneden.

Marleen werkte in het zorgcentrum van de stad. Ze was een alleenstaande moeder en haar twee kinderen hadden inmiddels hun eigen weg gevonden. Met haar ex-man had ze af en toe nog contact. Alleen op noodzakelijke momenten. Ze waren op een niet zo leuke manier uit elkaar gegaan, en ze kon zijn nieuwe vriendin niet luchten of zien. Ze wist dat het voor de kinderen belangrijk was om contact met hem te blijven houden, dus ze liet het mondjesmaat toe. Nadat ze waren gescheiden, was ze alleen gebleven. Soms verlangde ze ernaar om tegen iemand aan te kunnen kruipen als ze verdrietig was. Of om leuke dingen te doen met iemand die dezelfde interesses had. Maar ach, het was ook eigenlijk wel makkelijk zo. Ze hoefde met niemand rekening te houden en ze kon gewoon haar eigen gang gaan. Dateren was best vermoeiend. Ze had er eigenlijk ook helemaal geen tijd voor. Waar moest ze trouwens een geschikte partner zien te vinden?

De laatste tijd had Marleen sowieso niet veel zin om iets te ondernemen. Ze was allang blij als ze de dag goed was doorgekomen. Gisteren was het extreem druk geweest op haar werk. Alles en iedereen had aan haar lopen trekken en ze was doodmoe thuisgekomen. Haar vriendinnen hadden haar mee gevraagd voor een gezellige middag in de stad, maar ze had er de energie niet voor kunnen opbrengen. Ze werd steeds stiller, en zonderde zich steeds meer af. Voor haar schouderklachten liep ze al enige tijd bij de fysiotherapeut en nu merkte ze ook dat de huid van haar voorhoofd zo onrustig was. Alsof ze jeugdpuistjes kreeg. Maar dat kon toch niet op deze leeftijd? Soms verlangde Marleen naar een rustigere baan. Het was altijd druk op haar werk. En in al die jaren dat ze in het zorgcentrum werkte, was er van alles veranderd. Waar ze vroeger nog wel eens de tijd kon nemen om met patiënten buiten een rondje te maken en uitgebreid te babbelen, waren nu juist die taken overgenomen door vrijwilligers. Voor haar bleven vaak de administratieve klussen liggen of het inroosteren van haar collega's. Maar daarvoor was ze niet in de zorg gegaan!

Ze verlangde naar rust. Een baan waarin ze haar sterke kanten volop kon inzetten, waar collega's gezellig met elkaar samen werkten en waar ze el-

kaar waardeerden voor elkaars werk. Waar collega's en bewoners de tijd namen om met elkaar te praten. Maar ja, wie ging haar met haar leeftijd nog aannemen? En waar kreeg ze nog een vast contract? In dit zorgcentrum wist ze in ieder geval wat ze kon verwachten. Ook al was dat niet altijd even prettig. En die dertiende maand kon ze ook goed gebruiken. Het was echt niet makkelijk om alleen voor alle kosten op te draaien. Haar ex-man had het maar slim bekeken met die nieuwe vriendin van hem.

Marleen verlangde naar meer rust, gezelligheid en een partner. Bij ieder verlangen komen angsten om de hoek kijken. Het zijn de angsten die er voor zorgen dat we ons verlangen geen ruimte geven. Denk maar even na: Hoe vaak heb jij een verlangen gehad en direct weer weggewuifd uit praktische overwegingen. Hoe vaak vormde het woord 'maar' voor jou een struikelblok?

Opdracht

Maak twee lijsten. Je begint met de lijst waarop je schrijft wat je wilt. Achter je wensen van deze lijst schrijf je de praktische bezwaren, excuses en 'ja-maren'. Klaar? Maak dan een tweede lijst. Deze tweede lijst kent geen grenzen. Alles kan! Alles is mogelijk. Op deze lijst schrijf je alles wat je verlangt. Ook al krijg je het niet. Voel je het verschil als je met beide lijsten aan de slag gaat? Aan welke lijst wil jij jouw energie geven? Welke lijst prikkelt jouw nieuwsgierigheid?

Algemene schrijf tips:³

Schrijven helpt je stil te staan, je onderzoekt de uithoeken van je creativiteit en waagt je op terreinen waar je hart sneller van gaat kloppen. Je schrijft zonder na te denken, gewoon uit je hart, gewoon over wat in je opkomt. Je censureert niet. Dat levert het meeste inzicht op. In schrijfoefeningen stromen woorden vanuit je onderbewuste op papier. Hier verschijnt jouw authentieke stem. Vertrouw die stem.

Zet je pen op papier en schrijf zonder je om taal, inhoud, spelling te bekommeren een tekst die als vanzelf uit je pen rolt.

Vertrouw je pen!

Leg je pen neer, neem de tijd om je tekst over te lezen. Kus je kikkers, soms

³ Margreet Schouwenaar – schrijfster en dichteres

is je tekst een prins, soms een kikker. Het maakt niet uit, je hebt je vijver gevonden.

Als je de tekst aandachtig gelezen hebt, maak je de volgende opdracht. Herhaal deze stappen!

1.1. Wensen, geen bucketlist

Iedereen herkent de momenten wel waarop je even weg mijmert. Terwijl je je blik op oneindig zet, blijven je ogen vaak open. Je bent aanwezig, maar toch ook weer niet. Je bent even onbereikbaar. Alle onbewuste handelingen zoals ademhalen en spieraanspanningen, gaan gewoon door. Als iemand je iets vraagt, lijkt de stem van ver weg te komen. Het zijn de momenten waarop je met de auto ineens een heel stuk hebt gereden, terwijl je niet bewust hebt gezien waar je hebt gereden. En het zijn die momenten waarop je opschrikt en niet weet waar je bent of wat je op dat moment aan het doen bent. Als iemand je vraagt waar je op dat moment was, weet je het niet precies meer. Je was aan het dromen. Je liet de boel de boel en alle gedachtes die je had, gleden rustig voorbij.

Als iemand je vraagt wat je wilt hebben voor je verjaardag, wordt er vaak gevraagd: “Heb je nog wensen?” Kinderen maken lijstjes waarop vooral materiële dingen gewenst worden: een nieuwe pop, een op afstand bestuurbare auto, een spel, kleurstiften of –potloden en als ze weer wat ouder zijn een mobiele telefoon of een tablet. Oudere mensen weten vaak niet wat ze nog kunnen wensen. Ze ‘hebben alles al’ en datgene wat ze hebben, wordt gekoesterd. De wensen veranderen in wensen om met elkaar iets te gaan doen. Een workshop, een film, een lunch, een wandeling met koffie en gebak of misschien wel een weekendje weg.

Soms kan de bucketlist ineens weer populair worden. Meestal op een moment dat iemand twijfelt aan sturing in zijn leven, op het moment waarop je het idee hebt dat je in een sleur terecht gekomen bent. En omdat we in Nederland van directe oplossingen houden en vooral niet in een sleur terecht mogen komen, want stel je voor dat je je gaat vervelen, wordt het idee van een bucketlist geopperd. Actief worden er allerlei lijstjes bedacht: parachutespringen, bungeejumping, een reis rond de wereld, ’s nachts naakt zwemmen ergens in een Tropisch paradijs, leren zingen, lunchen met een beroemd iemand, enz. Je kunt het zo gek niet bedenken of het wordt

op een bucketlist geplaatst. En als de onderdelen van de bucketlist al dan niet worden afgestreept, vraagt men zich af: "Is dit nu alles?" De kick van het afstrepen is tijdelijk. De leegte die je zomaar kan overvallen, is niet tijdelijk. En dat heeft weer alles te maken met een dieper gevoel: verlangens. Verlangens en schijnverlangens (zoals die van een bucketlist) worden nog wel eens door elkaar gehaald. Schijnverlangens hebben betrekking op materie en genot. Zodra een schijnverlangen onder handbereik is, verliest het zijn aantrekkingskracht. Dan ga je weer op zoek naar het volgende en voor je het weet ben je zo druk met het najagen van schijnverlangens, dat je vergeet wat je echt verlangt. Achter ieder schijnverlangen zit een dieper verlangen. Zolang je op de oppervlakte bezig blijft, zul je jouw vicieuze cirkel in stand houden en je af laten leiden door wat je echt werkelijk verlangt. Verlangens hebben weinig te maken met een bucketlist!

1.2. Verlangens komen voort uit gemis

"Waar verlang je naar?" Is een vraag die we elkaar eigenlijk niet stellen. Als iemand mij vroeg wat ik wilde, had ik vaak de neiging om mijn schouders op te halen, terwijl ik diep van binnen wel wist wat ik wilde, maar het raar vond om het uit te spreken.

"Als je weet wat je mist, weet je wat je verlangt." – uit: Spiegelingen van Willem de Bondt

Vanuit verlangens kun je werken aan jouw ideale wereld. Iedereen heeft een andere kijk op de wereld. Alles wat jij ziet, kan een ander niet zien of hij zal er anders tegenaan kijken. Als je het dus hebt over verlangens, jouw wens om jouw wereld te scheppen, dan raakt het iets van jezelf. Verlangens zijn drijfveren om in actie te komen. Je verlangens ontdekken en ernaar handelen, is de sleutel voor het herstel van je verbinding met jezelf. Een verbinding die los staat van materie of bezit. Een auto geeft je misschien even het gevoel van erbij te horen, maar het ontdekken van jezelf, het leren zien van dat wat je werkelijk wilt, een eerlijk beeld van je diepste wensen geeft je een basis, een fundament om je leven op te bouwen.

Marleen, vervolg

Marleen was iemand die altijd op tijd kwam. Alhoewel ze de laatste tijd veel moeite had om op tijd haar bed uit te komen, lukte het haar toch iedere ochtend weer om tien minuten te vroeg op haar werk aan te komen. Zo ook vandaag. Ze parkeerde haar auto in het laatste vrije parkeervak van de parkeerplaats. Vandaag had ze blijkbaar toch een beetje geluk. Als alle parkeervakken vol waren, moest ze in de straat verderop parkeren en dan moest ze een heel stuk lopen voordat ze bij het zorgcentrum was. Er zouden genoeg parkeerplaatsen voor het personeel moeten zijn, en toch waren alle parkeerplaatsen op raadselachtige wijze iedere keer weer gevuld. Ze had er al meerdere keren in het teamoverleg iets over gezegd, maar blijkbaar was het tot niemand doorgedrongen.

Bovenaan haar verlanglijstje stond een elektrische fiets. Daarmee zou ze de afstand binnen een afzienbare tijd kunnen overbruggen. En dan kon ze aan het einde van de dag meteen lekker uitwaaien en alles wat haar bezig hield weg trappen.

Marleen stapte uit, pakte haar tas van de bijrijderstoel en sloot zorgvuldig alle deuren. Ze controleerde of haar achterklep dicht zat en liep vervolgens snel naar de ingang. Achter de receptie zat nog niemand. Ze zag dat de wachtruimte een rommeltje was. Ook hier had ze meerdere keren iets over gezegd. Blijkbaar deelde niet iedereen haar mening dat het lekker fris en opgeruimd moest ogen als je hier binnen stapte. Zuchtend legde ze de tijdschriften op een stapeltje en maakte de tafels schoon met een reinigingsdoekje.

Vervolgens liep ze naar de kleine kleedruimte, zag daar een aantal rondslingerende pennen en notitieboekjes en probeerde de rest van de rotzooi te negeren. Gisteren had ze nog gevraagd of iedereen zijn eigen troep wilde opruimen. Had het eigenlijk überhaupt nog wel zin om ergens iets van te zeggen?

Het is je misschien wel eens overkomen: je hebt een goed idee en ineens gaat iemand anders er met jouw idee vandoor. Of je ergerde je ergens aan, je sprak je uit en er werd niets mee gedaan. Vervolgens kreeg je het gevoel dat het niet zoveel zin heeft om ergens iets van te zeggen, omdat er toch niet naar je wordt geluisterd. Het overkwam mij in de afgelopen jaren meerdere keren. Ik werd er op een gegeven moment echt gefrustreerd van. Totdat ik inzag dat ik daar zelf iets mee te doen had. Waarom werd er

niet naar mij geluisterd en wel naar iemand anders? Ik besepte dat ik daar zelf iets te doen had, en ik kwam erachter dat er iets van overtuiging ontbrak in mijn stem. Anderen brachten hetzelfde idee met veel meer overtuiging en kwamen wel over. Die overtuiging had alles te maken met mijn zelfvertrouwen en onzekerheid. Vervolgens merkte ik dat er een blokkade op mijn stem lag als ik iets wilde vertellen dat mij echt aan het hart ging. Als ik me probeerde uit te spreken, kwam er een brok in mijn keel die mijn stem blokkeerde. Die blokkade kreeg ik niet direct weg. Maar als je echt iets wilt, vanuit je hart, dan komt er een moment waarop dat lukt. Ik kan me het moment nog herinneren waarop ik de vrijheid voelde om me uit te spreken. Zonder een kriebel in mijn keel, zonder een dichtgeknepen keel. En er werd geluisterd! Ik was verbijsterd, opgelucht en ontzettend dankbaar! Gehoord worden, doet iets met je eigenwaarde.

Opdracht

Neem een aantal minuten de tijd om te mijmeren over de volgende vraag: Welk idee zou jij de wereld in willen dragen? Vervolgens pak je pen en papier en beschrijf jij jouw idee. Beschrijf hoe je het in de wereld zet. Hoe zorg je dat je gehoord wordt?

Voorbeeld

Jan werkte bij een groot administratiekantoor als accountant. Naast de ene kant van het gebouw was een groot parkeerterrein, alleen toegankelijk voor werknemers en bezoekers. Aan de andere kant van het gebouw was de bedrijfstuin aangelegd. Prachtig aangelegde paden leidden naar diverse vijvers en groene zitjes. In de zomer rook het er naar verse bloemen en er was ook een plek vrijgemaakt voor een bescheiden kruidtuintje. Munt, tijm, peterselie en tijm deden het op dit moment van het jaar goed. Jan kwam graag in de tuin tijdens de pauze. Het liefst ging hij alleen op zijn favoriete plekje zitten: op een houten bankje, verscholen in het groen, met uitzicht op de karpervijver.

Jan had 3 maanden geleden de opdracht gekregen om een belangrijke klant binnen te halen. Hij had alles tot in de puntjes voorbereid. Sinds het moment dat hij de opdracht had gekregen, was hij er mee naar bed gegaan en er mee opgestaan. Overal had hij informatie over het bedrijf van zijn klant vandaan gehaald en hij had er veel extra tijd ingestoken om zich goed voor te bereiden. Omdat hij op zag tegen de presentatie, had zijn collega

geopperd om hem daarbij te helpen. Het was een collega die hij nooit helemaal vertrouwd had. Maar omdat hij de presentatie goed wilde doen, was hij blij met alle extra hulp. Zijn collega was handig met de computer. "Laat mij maar even," had hij gezegd toen Jan weer eens aan het stoeien was met de indeling van de presentatie. En inderdaad, zijn collega had snel en vakkundig de hele presentatie in elkaar gedraaid. De nacht voor de presentatie had Jan geen oog dicht gedaan. En tot overmaat van ramp bleek hij 's ochtends snotverkouden en was zijn stem grotendeels weg. Het was niet de eerste keer dat hem dat gebeurde als hij iets belangrijks had. Hij kon niet anders dan zijn presentatie overdragen aan de hulpvaardige collega. Die vervolgens alle lof kreeg voor Jan zijn werk. Jan baalde: had niemand gezien hoeveel uur hij in dit project had gestoken? Zijn boosheid kon hij op zijn werk niet kwijt. Jan reageerde zich af op zijn vriendin en daardoor was het er thuis niet echt gezelliger op geworden.

Tegenwoordig wordt er al vanaf de basisschool aandacht besteed aan het presentatievermogen van de leerlingen. Hiermee leren kinderen van jongs af om zich voor een groep te laten zien. Niet iedereen vindt dat leuk. De één is beter in de voorbereiding en de ander is weer beter in het presenteren. Het gaat goed zolang de taken eerlijk verdeeld zijn: iedereen doet voorwerk en iedereen neemt zijn aandeel in de presentatie. Degene die het presenteren wat minder makkelijk vindt, kan geholpen worden door degene die het graag doet. En het voorwerk kan ook evenredig verdeeld worden. Het gaat fout als de één al het voorwerk doet en als de ander daarmee gaat pronken. Als er vervolgens geen aandacht gaat naar het voorwerk, dan voelt die persoon zich niet gezien. Deze persoon kan dan twee dingen doen: wegduiken in medelijden, aangeven dat het niet eerlijk is en mopperen dat de aandacht altijd naar de ander gaat. Of hij kan leren hoe hij zijn ruimte kan en mag innemen. Leren om op te staan voor zichzelf en zichtbaar worden in het werk dat hij doet. Als een kind niet leert om die ruimte voor zichzelf te nemen, blijft dit patroon zich in de volwassen leeftijd herhalen en dat doet iets met je eigenwaarde.

Opdracht

Ga de komende week eens na of de volgende zinnen vaak tegen je gezegd worden, of dat de volgende situatie vaak voorkomen:

- “Sorry, ik had je niet gezien.”
- “O, ben jij er ook, ik had je niet gezien.”
- “Hoelang bij jij hier al? Ik had je niet gezien.”
- “Was jij ook op dat feest? Ik heb je helemaal niet gezien.”
- Je wordt bijna aangereden omdat je niet gezien werd.
- Je kwam van rechts, maar je kreeg geen voorrang, want de bestuurder had je niet gezien.

Vervolgens ga je de week erna oefenen om dit soort situaties een positieve wending te geven. Wat kun jij zelf doen om wel gezien te worden? Maak jezelf in gedachten wat groter, blijf op je pad zonder aan de kant te gaan, blijf op je plek, trek een opvallende jurk aan, toeter, ga dansen, zingen, springen,... laat zien dat je er bent!

1.3. Jouw ideale wereld

De ideale wereld ziet er voor iedereen anders uit. Wat voor de één vanzelfsprekend is, is voor de ander helemaal niet vanzelfsprekend. En wat de één logisch vindt, vindt de ander weer niet logisch. Waar de één zijn doel bereikt met sjoemelen, bereikt de ander zijn doel met eerlijkheid. Hoe jij jouw wereld vormgeeft heeft te maken met welke waarden je belangrijk vindt. Waarden zijn idealen en motieven die in een samenleving als nastrevenswaardig worden beschouwd. Zo zijn de kernwaarden van de Nederlandse democratie: vrijheid, gelijkwaardigheid en solidariteit.

Waarden zijn te herkennen aan woorden die veelal eindigen op –heid. Gezelligheid, gezondheid, vrijheid, duurzaamheid, eerlijkheid, veiligheid, rechtvaardigheid, gelijkheid, solidariteit, verbondenheid, betrouwbaarheid, spontaniteit, loyaliteit, vriendelijkheid en beleefdheid zijn allemaal voorbeelden van waarden. Maar ook woorden die niet op –heid eindigen kunnen belangrijke waarden zijn, zoals: liefde, vrede, trouw, respect, geduld en geld. Iedereen beleeft waarden op een eigen manier. We kunnen allemaal zeggen dat we gelijkheid belangrijk vinden en daar dan toch een andere invulling aan geven. We kunnen allemaal zeggen dat we vrijheid belangrijk vinden, maar vrijheid kan op verschillende manieren ingevuld worden.