



**EILINE
SPLINTER**

LIGT HET AAN MIJ, OF HOE ZIT HET?

EEN HERKENBAAR VERHAAL OVER
JEZELF BLIJVEN IN EEN WERELD
VOL VERWACHTINGEN

THEMA.

Voorwoord

Dit boek is geschreven voor iedereen die zich weleens niet gehoord, gezien of begrepen voelt en dan denkt: ligt het aan mij, of hoe zit dat? Dat is precies ook de vraag die je jezelf dan zou kunnen stellen. Niet om jezelf of een ander de schuld te kunnen geven (ook al gebruiken we 'm vaak wel zo), maar wel om te ontdekken hoe het – in een wereld vol verwachtingen over onszelf en van elkaar – precies zit en te weten wat er nodig is om grip op de situatie te krijgen en je goed te voelen.

Als communicatietrainer en -coach zie ik bijna dagelijks wat er met ons gebeurt als het kwartje valt. Als we ontdekken hoeveel makkelijker we het onszelf kunnen maken door ons wat vaker af te vragen hoe het precies zit, bij onszelf en bij de ander. Gevoed door al deze ervaringen van mijn deelnemers en coachees – en niet te vergeten die van mezelf, want ook ik herken dit maar al te goed – vormde zich steeds duidelijker een verhaal in mijn hoofd. Een verhaal waarin al die situaties, uitspraken en inzichten een plek kregen. Een verhaal waarin iedereen zich zou kunnen herkennen, omdat hoe verschillend wijzelf en onze situaties aan de buitenkant soms ook lijken, zo verrassend vergelijkbaar is dat wat ons van binnen werkelijk bezighoudt en hoe we daarmee omgaan.

En zo geschiedde. Voor je ligt het eerste zelfhulpboek in verhalende vorm. Een boek dat je aandacht vasthoudt omdat je wilt weten hoe het afloopt. Een boek waarin je ook jezelf kunt herkennen. Over echte mensen en alledaagse situaties waardoor we ons gek laten maken of waarover we ons opwinden, die ons zorgen baren of frustreren, waar we om kunnen lachen en die ons blij maken of ons een traantje laten wegpinken. Een boek dat, doordat we onszelf erin kunnen herkennen, er ook voor zorgt dat we elkaar beter begrijpen, en dat ons laat zien dat we meer op elkaar lijken dan we verschillen. Want als we dat gaan ervaren, voelen we ons niet langer de enige die soms even niet meer weet hoe het verder moet, maar kunnen we elkaar beter begrijpen en misschien zelfs de waardering geven die we allemaal zo nodig hebben. Zo kan het ons helpen om ons goed genoeg te voelen en vol zelfvertrouwen de toekomst tegemoet te gaan, ook al gaat het niet altijd over rozen.

Dit boek vertelt het verhaal van Hugo en zijn directe omgeving. In deel 1 leert Hugo zichzelf beter kennen, deel 2 leert hem hoe hij ook anderen kan (h)erkennen, en in deel 3 blikken alle personages terug op wat er met hen gebeurd is sinds de start van dit verhaal. Aan het einde van elk hoofdstuk volgt er een korte reflectie op de situatie en het gedrag van Hugo, lezen we wat de theorie hierover zegt, en is er een oefening die je als lezer helpt om ook voor jezelf te onderzoeken hoe dit een rol speelt in jouw leven. Deze unieke combinatie van storytelling, theoretische onderbouwingen en praktische handvatten zorgt ervoor dat we allemaal op onze eigen manier tot nieuwe inzichten kunnen komen. Op die manier kunnen we onszelf en elkaar beter begrijpen, effectief met elkaar communiceren en allemaal op onze eigen manier van betekenis zijn, juist omdat we verschillen.

Dit boek was er niet geweest zonder de openheid van alle mensen die ik al heb mogen begeleiden in een training of een coaching. De verhaallijn was nooit zo goed geworden als ik niet ook zelf begeleid was door mijn eigen scherpe schrijfcoach Annemarie de Gee, mijn

zorgzame en (positief) kritische uitgever Colinda Büchner en mijn eindeloos trouwe meelezers, waaronder diverse experts, mijn man en mijn beste vriendin, die mij voortdurend van nieuwe feedback voorzagen en me door dit soms ook loodzware proces heen coachten. Ook dank aan mijn kinderen, die mij met rust lieten als ik aan het schrijven was, waardoor het zeker niet aan hen lag als het een dag niet lukte. Mijn dank is groot!

Heel veel leesplezier!

Groet, Eiline

Inhoudsopgave

Proloog	13
Het verhaal van Hugo	13
Deel 1 Ken jezelf	15
1 Wie we zijn (geworden)	17
Waar ik trots op ben	18
Wat ik lastig vind	19
Wat ik belangrijk vind	22
Hoe zit het met kernwaarden?	27
2 Wat we vooral onszelf allemaal wijs maken	29
Dit lukt me nooit!	29
Heb ik weer!	30
Ik wil iedereen te vriend houden	32
Doe allemaal eens even normaal!	33
Het moet perfect	35
Hoe zit het met overtuigingen?	37

3 Wat we wel weten (maar heel gemakkelijk weer vergeten)	41
We kunnen veel meer dan we denken	41
Niets is wat het lijkt	42
Waar een wil is, is een weg	43
Wat van jou is, is niet van mij	45
Je kunt alleen verliezen als je er een wedstrijd van maakt	46
We weten veel meer als we ook voelen	47
We lijken meer op elkaar dan we verschillen	48
Hoe zit het met bewustwording?	50
4 Wat je zegt, ben je zelf	55
Betweter	55
Ongeleid projectiel	56
Individualist	57
Struisvogel	60
Criticus	61
Slachtoffer	61
Hoe zit het met kwaliteiten en valkuilen?	63
5 Wie niet kiest, wordt gekozen	67
Zie het voor je	67
Begin bij het begin	69
In het lopen ontvouwt zich de weg	70
Hoe zit het met persoonlijk leiderschap?	72
Deel 2 (H)erken de ander	75
6 Door andermans ogen	77
Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet	77
Ver-stop!-pertje	80
Rara, wie ben ik?	82
Truth or dare	84
Hoe zit het met ruimte creëren?	86

7 Praat erover	89
Bord voor je kop?	89
Hete brei	92
Alles op tafel	93
Zien eten doet eten	96
Hoe zit het met gesprekstechnieken?	98

8 Actie is reactie	103
Naast elkaar in plaats van tegenover elkaar	103
Van reactief naar proactief	105
Stop, hou op!	109
Ruimte nemen en ruimte geven	111
Hoe zit het met communicatiestijlen?	113

9 Kleur (h)erkennen	117
Rood: aan de slag!	118
Groen: gaat het wel goed met iedereen?	119
Geel: gezellig dat we er allemaal zijn!	120
Blauw: waarom zijn we hier?	120
Hoe zit het met persoonlijkheidsprofielen?	122

10 Elkaar waarderen	127
Ik ben niet oké, jij bent niet oké	128
Ik ben oké, jij bent niet oké	129
Ik ben niet oké, jij bent oké	129
Ik ben oké, jij bent oké	130
Hoe zit het met hoe we naar elkaar kijken?	133

Deel 3 Vind samen de balans 139

11 De personages	141
JP: duwen - trekken	142
Wendy: geven - nemen	144

Stef: angst - vertrouwen	147
Charles: vasthouden - loslaten	149
Joyce: sterk - kwetsbaar	152
Sofie: onbewust - bewust	156
12 Hugo	161
Denken en voelen	161
Ik en jij	162
Moeten en willen	163
Zijn en worden	164
Perfect of precies goed	165
13 Hoe zit het met de balans?	167
Inspiratiebronnen	173
Nawoord: Ligt het aan mij, of gaat dit ook over jou?	175

Proloog

Het verhaal van Hugo

Hoe ik de opdracht kreeg, herinner ik me nog goed. 'Dus ik kan op je rekenen?' Het klonk als een vraag, maar dat was het niet. Voordat ik antwoord kon geven, was Stef, mijn broer, alweer weg. Ik zie mezelf nog zitten. Verbaasd. Verward. Ook een beetje gevlid als ik eerlijk ben, het is natuurlijk niet niks als je broer je zoiets vraagt. Als ik toen had geweten wat ik nu weet, had ik waarschijnlijk direct nee gezegd. Als ik dat dan gedurfd had hè, want – en dat beseft ik nu heel goed – ik ben nu niet meer die man van toen. Als je me toen had gevraagd hoe ik zou willen dat mijn leven er over een jaar uit zou zien, had ik waarschijnlijk onnozel gegrinnikt. Omdat ik hoopte dat je een grapje maakte, ook al wist ik wel dat dat niet zo was. Omdat ik ... Ja, waarom eigenlijk? Omdat die vraag me een vervelend gevoel gaf. Het gaat toch prima zo? Of doe ik iets niet goed? Ik zou je desondanks vast en zeker een politiek correct antwoord hebben gegeven. Waarschijnlijk iets in de trant van: 'Beetje van hetzelfde.' Of: 'Hopelijk ben ik dan vader.' Omdat ik dacht dat je dat bedoelde. Maar ook omdat dit voor de hand lag, aangezien mijn vriendin net zwanger was. En eigenlijk vooral omdat ik het echte antwoord gewoon niet paraat had. En ook al weet ik het nu nog steeds niet precies, ik zou wel een

ander antwoord geven. Niet omdat ik ineens heel iemand anders ben, maar omdat ik nu anders naar de wereld kijk. Naar mezelf en naar anderen. En wat ik zie, is goed. Beter dan prima. Maar laat ik beginnen bij hoe het allemaal begon, bij wie ik toen al was, ook al zag ik dat nog niet. En dan kom je er vanzelf ook achter wat ik nu zou antwoorden op diezelfde vraag ...

Deel 1

Ken jezelf

'Wie zichzelf kent, is verlicht.'
Socrates

Wij mensen vergeten in de drukte van de dag, met alles wat er van ons gevraagd wordt en de enorme hoeveelheid ver- en afleidingen, gemakkelijk wie we zelf zijn. We vergeten dan soms zomaar wat we echt belangrijk vinden, waar we goed in zijn en waarin niet, waar we in geloven en hoe we willen leven. We doen dus eigenlijk iets anders dan dat wat ons echt gelukkig maakt en ploeteren ons door het leven. Door je bewust te worden van wie je al bent en nog meer wilt worden, vind je de weg terug naar een leven dat echt bij je past en ervaar je het leven 'lichter', ook al gaat het nog steeds niet altijd over rozen.

1

Wie we zijn (geworden)

Wij mensen hebben allemaal unieke kenmerken. Kenmerken die we kunnen herkennen bij onszelf en bij elkaar. Ze bepalen in de kern wie we zijn. Denk aan datgene wat je echt belangrijk vindt. Dat zijn onze kernwaarden. Ook de talenten waarmee we geboren worden en de eigenschappen en kwaliteiten die we gedurende ons leven ontwikkelen, horen hierbij. Door ons hiervan bewust te worden kunnen we er meer en meer naar leven. Gaan we doen waar we goed in zijn. En dat is niet alleen goed voor onszelf, maar ook voor de mensen om ons heen, omdat we daarmee zin geven aan ons bestaan. Van betekenis zijn zorgt ervoor dat we ons gelukkig en blij kunnen voelen omdat we weten dat we ertoe doen, juist als we helemaal onszelf zijn. Dat klinkt misschien logisch en eenvoudig, maar het blijkt in de praktijk niet zo gemakkelijk te zijn om zo in het leven te staan. Door invloeden van buitenaf verliezen we in de loop van de tijd het zicht op wie we in de kern zijn. Daarom is het belangrijk om regelmatig terug te gaan naar die kern, want die brengt ons steeds weer waar we het meeste tot ons recht komen.

Waar ik trots op ben

Ik zie mezelf nog zitten op het moment dat mijn broer Stef langskwam met die ene vraag. Maandagochtend. Ik had net mijn jas opgehangen, een koffietje gepakt en zat op een van de weinige stilte-werkplekken in het pand. Daar zat ik het liefst omdat ik me er goed kan concentreren. Om diezelfde reden zijn kantoortuinen het niet voor mij. Toen Stef binnenviel, zat ik net lekker in een lastig dossier. Ik vind het fijn om te puzzelen met cijfers en getallen, dus het was logisch dat ik iets met data-analyse zou gaan doen. En zonder arrogant over te willen komen: ik ben er ook goed in en krijg er vaak complimenten over. Ik kan me dan ook geen leven voorstellen zonder schema's, lijstjes en duidelijke procedures. Het geeft me het gevoel dat ik het onder controle heb. Ik hou niet van hapsnap oplossingen die nergens op gebaseerd zijn. Of op een onderbuikgevoel. Nee, geef mij de feiten maar. Dan weet je tenminste waar je over praat. En dan kan ik de klant tenminste ook uitleggen waarom dit echt de beste oplossing is.

Thuis gaat het niet anders. Ik weet precies hoeveel geld er elke week in en uit gaat. En ook over de rest van de posten is nagedacht. We hebben voor elk doel een potje. Een vakantiepotje, een spaarpot, een pot voor cadeautjes en natuurlijk een potje onvoorzien. Mijn vriendin Sofie moest er even aan wennen, maar vindt het nu toch wel heel fijn dat ze nooit misgrijpt. We kunnen altijd lekker op vakantie en als er iets stuk gaat, dan maken of vervangen we het meteen.

Mijn week is net zo overzichtelijk als ons uitgavenpatroon. Maandagavond heb ik niets bijzonders, soms werk ik nog wat en ik ga vroeg naar bed. Dinsdagavond squash ik en op woensdagavond werk ik als vrijwilliger bij de brandweer. Donderdagavond spreek ik heel soms af met vrienden, maar meestal ben ik gewoon thuis en vrijdagavond hebben we date night en die avond is dus helemaal voor Sofie. Op één keer in de maand na, want dan doe ik iets heel anders. In het weekend doe ik de boodschappen voor de hele week en doe ik

allerlei klusjes in en om het huis zodat we daarna de nieuwe week weer lekker kunnen beginnen. Zondag is de enige dag die niet in beton gegoten is, ook al lijken de afgelopen tien zondagen stiekem verrassend veel op elkaar.

Wat ik lastig vind

Op school was ik wat we nu waarschijnlijk een 'nerd' noemen. Ik kon goed leren, maar kwam sociaal niet echt uit de verf. Het is niet dat ik gepest werd, maar echt geaccepteerd voelde ik me ook niet. Bij de gymles werd ik net niet als laatste gekozen en ik kwam alleen op het verjaardagsfeestje van mijn vriend Mo. Voor de andere partijtjes werd ik niet uitgenodigd. Ik vond dat stiekem ook helemaal niet erg, want ik voelde me nooit echt op m'n gemak in een groep. Berry, een jongen uit mijn klas, was op elk feestje en voerde altijd de boven-ton. Iedereen luisterde naar hem, niet gehinderd door enig kritisch denken. Als ik dan bijvoorbeeld vroeg waarom we – spreekwoordelijk – allemaal in de sloot gingen springen, dan keek iedereen naar mij alsof ik gek was. Omdat het gaaf is. Of stoer. Omdat iedereen het doet. Een helder antwoord kreeg ik niet. We deden het gewoon. En ook ik sprong mee, omdat ik niet anders wilde zijn. En omdat ik al helemaal niet voor watje uitgemaakt wilde worden. Dat gebeurde thuis immers maar al te vaak door mijn broer Stef.

In de klas waren de rollen omgedraaid. Dan hing Berry regelmatig over mijn schrift heen om te kijken wat ik had opgeschreven. Ik deed net alsof ik het niet zag en ademde opgelucht als de tijd om was en de juf het niet gezien had. Klikken bij de juf of hem erop aanspreken, dat durfde ik niet. Ik was veel te bang voor zijn reactie. Hij was toch een beetje de baas van de klas. En ook al stond ik vet in mijn gelijk, ik ging de confrontatie niet aan. Als ik daar nu aan terugdenk, dan voel ik me nu vaak net zo. In een vergadering bijvoorbeeld zeg ik niet wat ik denk uit angst voor de reactie van die ander. Wat als ze het niet met me eens zijn? Alsof die Berry van toen me na de vergadering alsnog zou kunnen komen uitschelden. Achteraf baal ik er dan van dat

Hoe zit het met kernwaarden?

Reflectie, theoretische onderbouwing en toepassing:
wie we zijn (geworden)

Wat kenmerkt Hugo?

Hugo wordt zich steeds bewuster van wat echt belangrijk voor hem is. Denkt hij dat vooral duidelijkheid en alles correct doen belangrijk voor hem zijn – en heeft hij zijn leven daar ook grotendeels op ingericht – diep vanbinnen weet hij ook dat er nog iets anders heel belangrijk voor hem is. En dat is het gevoel om gehoord en serieus genomen te worden (zonder gelijk een echte held uit te hoeven hangen). Hij wil zijn eigen leven leiden, zichzelf kunnen en durven zijn en van betekenis zijn zonder bang te hoeven zijn om er niet bij te horen. En om daarnaar te kunnen leven, moet hij vaker doen wat hij spannend of lastig vindt, zal hij de hoge verwachtingen die hij van zichzelf en anderen heeft los moeten laten, en laten weten wat hij werkelijk wil, bedoelt en nodig heeft.

Wat zegt de theorie erover?

Wie we zijn, is vaak lastig te omschrijven. Het is – gelukkig – ook geen stilstaand gegeven. Toch kunnen we met een paar woorden aangeven wie we in de kern (willen) zijn. We noemen dat onze kernwaarden. **Kernwaarden** geven aan wat jij echt belangrijk vindt en nodig hebt en waar je niet zonder kan, het liefst zelfs nog veel meer van wilt. Ben je iemand die het belangrijk vindt om avonturen te beleven of zoek je juist zekerheid en stabiliteit? Werk jij graag samen of liever alleen? Hoe wil je dat anderen met jou omgaan? En jij met hen? Veelgenoemde waarden zijn vrijheid, eerlijkheid, verbinding, respect, erkenning en waardering. De meest genoemde waarde is liefde, maar dat is ook niet zo gek, want zijn we uiteindelijk niet allemaal op zoek naar liefde? Door je kernwaarden helder voor ogen te hebben kun je er bewust naar gaan leven. Ze fungeren dan als het ware als een kompas en wijzen je de weg. Jouw eigen weg. Je

besteedt je energie, aandacht, tijd en geld aan dat wat voor jou echt belangrijk is, waardoor je er niet alleen steeds meer van krijgt, maar ook met meer motivatie en plezier doet wat je doet. En dat geeft dat fantastische gevoel om te doen wat je moet doen en om van betekenis te zijn vanuit wie je in de kern bent.

Wat kenmerkt jou?

En jij? Wat vind jij echt belangrijk? Weet jij wat je nodig hebt, waar jij niet zonder kan en/of meer van wilt?

Denk eens terug aan een moment in je leven waarop alles precies was zoals het moet zijn. Dit wordt een piekervaring genoemd. Waar was je, met wie, wat zei en deed je? Wat zeiden of deden anderen? Wat maakte dit moment zo waardevol voor jou? Was het de vrijheid, saamhorigheid of misschien juist onafhankelijkheid die je toen ervoer? De antwoorden op deze vragen zijn jouw eigen kernwaarden en daarmee ook datgene wat jij wilt halen en brengen in de wereld. Ze maken voor een groot deel wie je bent en vooral ook wie je nog steeds meer kunt worden. Vind je het lastig om ze zo zelf boven tafel te halen, check dan eens de lijst met meest genoemde kernwaarden (zie de link achter in dit boek) en leg die naast je eigen woorden. Bepaal welke drie waarden jij echt niet zou kunnen en willen missen. Zet ze vervolgens in de juiste volgorde en kies jouw nummer 1 kernwaarde. Deze waarde is niet alleen superbelangrijk voor jou, het is ook wat jij te bieden hebt aan de rest van de wereld, omdat je focus erop ligt en je er dus (steeds meer) aandacht aan geeft.