

Les 5 <http://www.eenzaamheid.info/les-5>

Samenvatting

We zijn over de helft van de cursus. Tot nu toe zijn we bezig geweest met het inventariseren van aspecten van de belangrijkste persoon in je leven: jij. Zonder twijfel wist je in grote trekken best hoe je in elkaar zit. Ik hoop toch dat je alle oefeningen en opdrachten daadwerkelijk hebt gedaan. Je zult dan zeker nieuwe ervaringen hebben gehad, nieuwe gezichtspunten hebben ontdekt, andere manieren hebben gezien om tegen het leven aan te kijken.

Niet gedaan? Je wist het al wel zo'n beetje? Jammer, dan ben je jezelf aan het boycotten. Dan heb je misschien het idee dat je meer nodig hebt dan lessen die met wekelijkse regelmaat gestuurd worden. Dan is het misschien tijd voor een kritische blik: wil ik mezelf wel die aandacht geven? Vind ik mezelf wel belangrijk genoeg om al die opdrachten te doen? Ontbreekt het misschien aan wilskracht? Daar gaan we naar kijken.

- Wie ben ik
- Waar sta ik nu, wat is mijn situatie
- Hoe tevreden ben ik
- Wat wil ik anders
- Hoe gaat me dat lukken

We zijn bij het vierde punt aangekomen, namelijk: wat wil ik anders? Je hebt vorige week je wilde wensen in kaart gebracht. Je hebt omschreven hoe jouw droomleven eruit ziet. Waarschijnlijk komen er in de loop van de komende weken en zelfs maanden nog veel meer bij. Je hebt namelijk nu je creatieve zelf aan het werk gezet. En dat is een niet te stuiten type. Als die eenmaal de kans krijgt, komt er heel wat los. Die creatieve kant blijven we activeren, om te zorgen dat je steeds verrast wordt door jezelf, dat je steeds meer kanten van jezelf leert kennen.

Willen is kunnen...

Daarnaast gaan we iets doen wat zeker zo belangrijk is: de wil trainen. Want wensen is één, willen is een heel ander verhaal. Grote kans dat die wil van jou net zo onge oefend is als een skiër op een gipsvlucht. Heel veel mensen leven nu eenmaal volgens bekende paden. Veel van de dingen die we in ons leven doen is voorgerekauwd. Bovendien, er moet zo vreselijk veel volgens de regels in ons leven, dat het oefenen van de wil er een beetje bij hangt.

Alles geregeld

Ga maar na, thuis zijn ouders de baas, op school (je moet naar school) de leraren, op je werk heb je weer een baas wiens wil je geacht wordt uit te voeren. Zelfs muzikales is voor velen iets waar ze zich toe gedwongen voelden als kind. Je eigen wil komt vaak in het gedrang. Volgens mijn grootmoeder stond mijn wil 'achter de keukendeur'. Waarmee duidelijk was gemaakt dat ik in elk geval bij haar thuis niets te willen had. Toch is je wil een heel sterk instrument. Zonder jouw wil brengen je benen jou nergens. Het is goed dat je die wil van je gebruikt voor meer dan alleen maar het voortbewegen van je lijf.

Wat je doet is wat je wilt. In grote trekken is dat wel juist. Je leest dit omdat je het wilt lezen. Je eet een boterham omdat je trek hebt. Je bent waar je bent op dit punt in je leven, omdat je hier wilde zijn... of niet? Misschien is je leven zoals het is omdat je wil niet sterk genoeg was om je een andere richting te doen inslaan. Dat is niet erg. Je bent hier en nu bezig om je leven in zeker opzicht te veranderen. Omdat je over sommige aspecten niet tevreden bent. Prima.

Werk aan de winkel

Tot zover gaat het goed. Dat blijkt wel: je hebt je ingeschreven voor deze cursus, je bent tot hier gekomen. Heb je de wil om door te gaan? Als je aarzelt, als je eraan twijfelt of het je iets zal opleveren, dan is het echt de hoogste tijd dat je je wil oefent. Want je zult nog een paar dingen moeten leren. Je wilt je leven veranderen. Dan zul je, dat is nu eenmaal een onontkoombaar iets, je gedrag moeten veranderen. Zoals je eerst moet leren lopen voor je kunt rennen, zo zul je eerst moeten leren willen voor je je gedrag kunt veranderen. We gaan oefenen.

Het is tijd voor opdracht 1 *Opdracht 5.1. Kies!*

Kies iets uit je eigen overzicht waarin je tijdsbesteding hebt bijgehouden. Het is een bezigheid die je wil en kan weglaten en het neemt dagelijks een half uur in beslag. Dat schrap je de komende week uit je programma en in plaats daarvan ga je iets anders doen. Wat, dat doet er niet toe, als het maar iets is dat je leuk vindt en wat bij jou past. Je doet het elke dag. Een week lang. Vanaf morgen. Bedenk iets. Leg je vast. Elke dag piano? Elke dag een andere taart bakken? Timmeren? Studeren? Een wandeling maken? Wees concreet! Het mag iets zijn wat je leuk vindt, of iets wat je vreselijk vindt, maar je kiest er zelf voor. Kies. Je gaat jezelf bewijzen dat je iets kunt beslissen, dat je die beslissing waar maakt, dat je het vol kunt houden. Je gaat jezelf bewijzen dat je geweldig bent. En let op: je hoeft niet te bewijzen dat je perfect bent! Na die week beslis je of je het blijft doen of niet.

Doe het nu. Bedenk iets, neem je voor iets anders weg te laten, en doe het. Schrijf het op, zet het in je agenda voor de komende tijd.

Wat levert dat op? Waarschijnlijk voel je weerstand. Jouw wil is misschien wel zo gewend buiten gebruik te zijn, dat iets willen een sputterende motor oplevert. Toch moet je het doen. Het is essentieel dat je je wil leert gebruiken. Spieren oefen je toch ook? Je wil moet ook geoefend worden. Daarom moet je je nu ook vastleggen. Als je er lang over gaat nadenken is dat alleen een manier om de zaak uit te stellen, en daar hebben we geen tijd voor.

=====

Wat levert dat op? Waarschijnlijk voel je weerstand. Jouw wil is misschien wel zo gewend buiten gebruik te zijn, dat iets willen een sputterende motor oplevert. Toch moet je het doen. Het is essentieel dat je je wil leert gebruiken. Spieren oefen je toch ook? Je wil moet ook geoefend worden. Daarom moet je je nu ook vastleggen. Als je er lang over gaat nadenken is dat alleen een manier om de zaak uit te stellen, en daar hebben we geen tijd voor.

Doe nu opdracht 2 *Opdracht 5.2.*

Nog een zelfkennis oefening die te maken heeft met het stadium waarin je leven zich bevindt. Hoeveel dagen heb je redelijkerwijs nog? Reken dat uit, ga uit van een redelijke levensverwachting. Mensen worden nu gemiddeld ouder dan hun ouders, houd daar rekening mee. Wat gebeurt er als je zo doorleeft als je tot nu toe gedaan hebt? Ben je dan over tien jaar tevreden?

Maak een lijstje van tien dingen die je ooit gedaan wilt hebben. Bewaar!

=====

Je vaardigheden

Wat kun je uitstekend, goed, redelijk. Het is tijd eens op een rijtje te zetten wat je allemaal kunt, waar je goed in bent. Waarom? Je doet toch geen beroepskeuzetest of zo? Je zit hier toch niet om aan een baantje geholpen te worden? Dat klopt. Maar aan de hand van de sorteertest word je je bewust van de dingen die je allemaal kunt. Wat je niet kunt, waar je niet goed in bent, ach, dat zijn die dingen waar vaak de nadruk op wordt gelegd. Meestal vinden mensen (en werkgevers ook!) dat aan je zwakke kanten van alles gedaan moet worden.

Inmiddels is voor ingewijden (bijvoorbeeld onderzoekers of mensen die van hun ervaring leren...) al lang duidelijk dat het veel effectiever is om je sterke kanten te verbeteren dan je zwakke kanten te proberen op te krikken. Meestal vinden mensen leuk waar ze goed in zijn. En omgekeerd. Waarbij niet duidelijk is wat de oorzaak en wat het gevolg is. Maar dat is voor ons ook niet zo belangrijk. Wat wel belangrijk is, is dat je een overzicht krijgt van je sterke kanten. Dat geeft een mens een goed gevoel. En dat is waar we op uit zijn. Je zwakke kanten zijn niet zo ontzettend belangrijk. Je sterke kanten, daar kan je wat mee!

Doe de volgende opdrachten zodra je er aan toe bent.

Opdracht 3 Opdracht 5.3. Jouw kracht

Print de twee pagina's uit van **STERKE KANTEN**, de bijlage bij deze les. Knip de kaartjes uit en leg om te beginnen de serie kaartjes bovenaan voor je waarop staat: ben ik heel goed in, ben ik goed in, kan ik, nooit gedaan. Leg vervolgens de kaartjes met de omschrijvingen elk bij het toepasselijke kaartje.

Laat eens tot je doordringen wat je allemaal kunt!

Maak nu voor jezelf een lijst van de dingen waar je goed in bent, en van de **dingen die je nooit gedaan hebt**. Bewaar ze goed.

Ten slotte neem je de kaartjes waarop staat: soms, zelden, vaak. Leg ze weer voor je neer. Neem nu de kaartjes met de dingen waar je goed in bent. Bepaal nu welk van die dingen in je huidige leven soms, zelden of vaak voorkomt. Hieruit kun je destilleren hoe vaak je in de gelegenheid bent die dingen te doen waar je hart bij ligt, de dingen die je goed kunt en die je waarschijnlijk leuk vindt. Ho!!! Waarschijnlijk...Want het is niet altijd zo dat je leuk vindt waar je goed in bent.

Met deze sorteertest doe je weer een ontdekking over jezelf. Kijk waar je goed in bent. Denk na over wat je het leukst vindt. Bekijk ook de dingen die je nog nooit hebt gedaan. Waarom is dat zo? Zou je eens iets nieuws willen proberen? Noteer en bewaar!

=====

Opdracht 4 Opdracht 5.4. Dit wil ik beslist doen!

Schrijf de drie dingen op die je het beste kunt. Vind je die ook leuk? Doe je die regelmatig? Is er iets op je lijst van dingen die je nog nooit gedaan hebt, die je zou willen proberen? Noteer voor jezelf de drie dingen die je het best kunt op, en ook één ding dat je beslist wilt gaan doen.

=====

Communicatie - aandacht

Het wezen van last hebben van eenzaamheid is gebrek aan menselijke aandacht voelen.

Laat deze zin maar eens goed tot je doordringen. Ga maar eens ruwweg na van wie jij aandacht krijgt. Is dat de aandacht die jij wenst? Is dat de aandacht van wie jij die wenst? Het is heel goed mogelijk dat jij wel degelijk aandacht krijgt, maar dan van mensen waarvan jij die aandacht niet wilt. Het zegt je niets. Dan voel je dus niet dat je aandacht krijgt, maar het is er wel!

Kan het zijn dat jouw energie besteed wordt aan mensen van wie jij de aandacht niet zo wenst of nodig hebt? Wat ga je daaraan doen? Het is ook mogelijk dat je wel aandacht krijgt, maar niet op de manier zoals jij die wilt hebben. Je partner kan jou wel steeds in bed willen, maar jij wilt praten over dingen die voor jou belangrijk zijn. En zonder dat gesprek zie jij dat bed ook niet zitten.

Of misschien krijg je wel degelijk aandacht van die leuke vrouw, maar vooral omdat er weer eens iets opgehangen moet worden in haar slaapkamer. Waarna ze je een etentje voor je geeft, samen met nog twee

vrienden die haar geholpen hebben met het verhuizen van haar bankstel... Terwijl jij droomt van wilde uren in haar slaapkamer. Het is duidelijk dat je wel degelijk aandacht krijgt, maar het is niet het soort aandacht waar jij behoefte aan hebt.

Tot slot kan het zijn dat jij wel degelijk aandacht krijgt, maar dat je die aandacht niet meer ziet! Het is zo gewoon, zo'n sleur, zo saai... Als dat jouw probleem is, is het aan jou om een oplossing te zoeken. Vernieuw die relatie! Maak het weer spannend. Leef creatief.

Je kunt aandacht krijgen door:

- perfect te zijn
- nodig te zijn
- veel te presteren
- anders te zijn
- veel te weten
- zeker te zijn
- plezier te hebben
- sterk te zijn
- tevreden te zijn

Maar ja, als je een tijdje op een bepaalde manier aandacht hebt gekregen is het nieuwe eraf. Als je je best doet om perfect te zijn, neemt iedereen aan dat je altijd perfect bent. Je kunt geen moment verslappen, want dan ga je af... En aandacht krijg je op den duur ook niet meer, iedereen neemt vanzelfsprekend aan dat je nu eenmaal zo bent.

Dus, op de een of andere manier steeds geweldig zijn en daardoor aandacht krijgen, werkt op den duur niet. En bovendien... als je dan aandacht krijgt, en mensen vinden je goed, of geweldig, of lief of bijzonder, wat betekent dat dan helemaal? Ja, het is even lekker, als je merkt dat je gewaardeerd wordt, maar het lekkerst is als je zelf tevreden bent met hoe je bent en wie je bent.

Je kunt ook doen alsof je beslist geen aandacht nodig hebt. Alsof het je niets doet. Alsof jij je leven totaal onder controle hebt. Dat het je geen lor kan schelen hoe anderen over je denken. Jij hebt niemand nodig. Of...misschien durf je wel geen aandacht te vragen. Ben je bang dat je voor gek wordt gezet. Dat als je aandacht vraag, dat er dan gezegd wordt: jij? Nee, jij krijgt van mij geen aandacht...Dat je die pijn uit de weg wilt gaan en daarom misschien doet alsof je niemand nodig hebt.

Word wakker. Iedereen heeft anderen nodig. Geen mens kan zonder aandacht. Maar de aandacht die niemand je ooit kan onthouden is de aandacht die je voor jezelf hebt.

Kijk maar eens naar het lijstje van negen mogelijkheden om aandacht te krijgen. Je hebt er vast wel een of meer uitgeprobeerd. Bij jou is er vast ook een sterker dan de ander. Je hebt ongetwijfeld je eigen manier van aandacht vragen. Luister eens kritisch naar jezelf. Ben je het zorgende type, dat altijd de behoeftes van een ander vóór is? Of ben je zo sterk dat anderen op je leunen?

Wat ook jouw manier is om aandacht te vragen, het is goed om eens naar jezelf te kijken en te zien hoe jij dat doet. En te weten dat het goed is, hoe je ook bent en wat je ook doet. Het leuke is dat als je jezelf accepteert zoals je bent, je aandacht kunt geven aan anderen. Want dat is de sleutel tot de oplossing van het probleem: Aandacht geven aan jezelf en aan een ander.

Ieder mens vindt het fijn om aandacht te krijgen. Hoeveel aandacht geef jij andere mensen?

Het is opvallend te zien hoe mensen soms op een vervelende manier om aandacht vragen. In de cursussen die ik tot nu toe verzorgd heb zag ik alle soorten van aandacht vragen. Sommige cursisten deden de opdrachten niet. Ze hadden een houding van: dit heb ik allemaal al gezien, wanneer komt er eens iets interessants? Sommigen moesten er met de haren bijgesleept worden, omdat ze zich extreem bescheiden opstelden en anders niet aan bod kwamen in de les.

Afstand en nabijheid

Soort zoekt soort... en wat dan nog? Wees je bewust van de mensen waar je graag mee om zou gaan. Hoe zien ze eruit? Hoe zijn ze gekleed? Zorg dan dat je zelf ook op die manier gekleed en verzorgd bent. Kle-

ding is een mededeling. Het zegt: ik ben lid van die en die club. De Burberry club, de Mexx club, de club van spijkerbroekendragers, de club don't give a

Iedere club zal eerder geneigd zijn een nieuw lid op te nemen als die persoon uiterlijk bij hen past. Natuurlijk is dit allemaal niet zo strikt als het hier gesteld is, maar onderschat de betekenis van uiterlijk niet! Als het je allemaal niet kan schelen hoe je eruit ziet en je wilt niet bij een club horen, welke dan ook, dan heb ik een naar bericht voor je: je hoort bij de club van mensen die het allemaal niets kan schelen en die niet bij een club willen horen.

Er is geen ontkomen aan: je hoort bij een groep, wat je ook doet. Dus maak een bewuste keus. Bepaal bij welke groep jij je het lekkerst voelt, zet je er niet tegen af, en kleeft je op een manier die het makkelijk maakt voor jou om erbij te horen. Moeilijk? Er zijn bureaus en vrijgevestigde stylisten die je erbij helpen. Te duur? Misschien niet als het je zelfvertrouwen vergroot en je behoedt voor verkeerde kledingaankopen in de toekomst.

En voor degenen die protesteren dat zoiets handen vol geld kost: ga eens naar de bibliotheek. Er is vast een kast met 'persoonlijke verzorging' of iets van dien aard, met een schap vol boeken over hoe je jouw eigen stijl kunt vinden en hoe je je het beste kleedt. Het kost alleen een beetje moeite om je hierin te verdiepen. Heb je helemaal geen geld en ben je op zoek naar een baan, dan is [dress for success](#) echt een uitkomst.

De meeste mensen zullen zich hier niet van bewust zijn, maar het is bijvoorbeeld een feit dat mensen van Arabische afkomst geneigd zijn dichter bij elkaar te staan tijdens een gesprek dan noorderlingen. Dat heeft gevolgen voor hoe je elkaar beoordeelt. Waar de een vindt dat je te dicht in zijn buurt komt, voelt de ander zich misschien afgewezen omdat je te ver weg blijft staan! Je kunt daar niet altijd rekening mee houden, maar het is wel goed te weten dat die verschillen bestaan.

Oogcontact

Mensen voelen zich afgewezen als je ze niet aankijkt. En niemand wil graag afgewezen worden. Niet iedereen vindt het even gemakkelijk een ander in de ogen te kijken. Probeer dan de ander met je blik te raken net boven de neuswortel: jij voelt je minder ongemakkelijk en de ander ervaart het als oogcontact. Het is ook beslist niet zo dat je elkaar voortdurend in de ogen moet kijken. Dat geeft een heel vreemde indruk! Af en toe iemand aankijken, zodat je laat merken dat je werkelijk met die ander contact hebt is het beste.

Verlegenheid

Verlegenheid wordt door psychologen gezien als een persoonlijkheidskenmerk, dat wil zeggen, verlegen ben je nu eenmaal. Tja. Dat kan wel zijn, maar je hoeft er geen last van te hebben.

Zo zijn er ook mensen die het idee hebben dat ze 'nu eenmaal eenzaam zijn'. Dat idee kun je dan wel hebben, maar of dat nu waar is of niet, je kunt je gedrag zo veranderen dat je er geen last meer van hebt.

Voel je je onzeker omdat je denkt dat je misschien slechte adem hebt? Simpel: doe er iets aan! Vraag het je tandarts, verzorg je gebit en mondholte. Thee drinken op een nuchtere maag is bijna een garantie voor adem als de bekende beer die uit zijn winterslaap komt. Mensen die hevig aan de lijn doen of een vreemd dieet volgen kunnen ook heel wat onaangename dampen uitwasemen. Er zijn bij elke drogist tabletjes voor een frisse adem te vinden. Of het nu wel of niet terecht is, als je je zekerder voelt met een pepermuntje in je mond, wat let je?

Lichaamstaal is belangrijk

Lichaamstaal is belangrijk

Nee, dit is geen fout in de opmaak! Lichaamstaal is **heel** belangrijk!

Als je lichaam iets anders zegt dan de woorden die je spreekt, neem dan gerust aan dat je lichaam hetgeen is wat mensen geloven. Een lichaam liegt meestal niet. We kunnen nu eenmaal niet anders, het is

onze aard. Het heeft dus ook niet zo veel zin een prettig klein gesprekje aan te knopen als je stijf staat van de spanning. Het werkt nu eenmaal niet. Doen alsof, en op die manier meer ontspannen worden in een gezelschap? Het kan wel, maar het is de moeilijkste methode om jezelf te dwingen in gesprek te raken met een ander.

Dus als je tot nu toe niet geslaagd bent om op die manier meer contacten aan te knopen is dat absoluut geen wonder. Men ziet de spanning aan je af. Je bent daardoor geen leuk gezelschap. Doe het andersom. Forceer jezelf niet. Duik niet in een gezelschap als je er vreselijk tegenop ziet. Hallo, om wiens leven gaat het hier? Wie heeft er ooit gezegd dat iedereen hetzelfde leuk moet vinden? Dat iedereen opbloeit op feestjes? Dat iedereen geniet van het ontmoeten van nieuwe mensen? Grote onzin.

Momenteel is schrijven enorm populair. Honderdduizenden mensen in Nederland schrijven voor hun plezier. Daar hoor je zelden iemand over vertellen. Die mensen zitten voor het merendeel heerlijk rustig thuis te schrijven. Je ziet ze niet. Ze vallen niet op. Net als die vissers langs de waterkant.

Als je de wekelijkse folders in de bus krijgt zie je voortdurend mensen leuk met elkaar dingen doen. Samen op het tuinmeubilair, samen in de lingerie, samen in de boot, samen, samen, samen. Het lijkt alsof iedereen altijd leuk met iedereen bezig is. Het is een totaal vertekend beeld van de werkelijkheid. Heel veel mensen zijn heerlijk rustig alleen bezig.

Bepaal eerst maar eens goed voor jezelf wat jij prettig vindt! Waar jij je lekker bij voelt. Dat lukt je vast niet in een uurtje. Dat is iets waar je eens goed over na moet denken. En mocht je dan besluiten dat je erg graag in gezelschappen contacten aanknoopt, dat je je graag op recepties wilt bewegen als een vis in het water, prima, maar begin dan klein. Bouw eerst aan je zelfvertrouwen, neem een stralend humeur mee en een grote interesse in je medemens, let op de anderen, en het komt allemaal goed!

Wel eens geprobeerd ergens niet aan te denken? Als je je zoiets voorneemt merk je pas hoe eigenwijs je gedachten zijn. Die laten zich niet een twee drie sturen. Probeer maar eens niet het gezicht van Erwin Krol voor je te zien. Wedden dat het niet lukte? Net zo gaat het met stressvolle situaties. Probeer je voor te nemen dat je niet zult trillen, dat je niet nerveus zult zijn, dat je niet nerveus zult lijken en kijk eens aan: het lukt niet. Logisch. Je concentreert je op het verkeerde. Bedenk dat aandacht is wat mensen willen. Geef die aandacht. Concentreer je op de ander.

Wacht er niet mee tot je naar die receptie moet, waar je tussen al die mensen zult staan, maar gun jezelf voldoende training 'in het wild'. Ga naar de markt, knoop een klein gesprek aan, kijk, luister! Kijk naar mensen, dan zie je altijd wel een aanknopingspunt voor een gesprek. Neem hier de tijd voor. Zie het als een heel goedkope cursus, een investering in jezelf. Kijk waar iemand in geïnteresseerd is en begin een klein gesprekje. Zoek oogcontact, zorg dat je je blik af en toe ergens anders op richt zodat je ongeveer de helft van de tijd de ander aankijkt. Denk aan de ander. Geef de ander aandacht. Wie aandacht geeft kan niet stuk.

Vergis je niet, deze cursus is niet bedoeld om aan te tonen dat er iets met je mis is! Het is bedoeld om je te confronteren met de patronen in je leven, de geijkte manier waarop jij dingen doet. Zodat je er kritisch naar kunt kijken. Dat zal soms tot gevolg hebben dat je je repertoire zult willen veranderen. En soms zal eruit blijken dat je tevreden bent met de manier waarop je dingen doet. Je kunt dat pas beoordelen als je je bewust bent van je vertrouwde manieren. Alle oefeningen helpen je om jezelf als het ware eens onder de loep te leggen. Om op een andere manier naar jezelf te kijken.

Denk aan de opdracht voor de komende week: oefen je wil. Elke dag. Onthoud daarbij dat het er niet om gaat wat je precies doet, maar dat je doet wat je je hebt voorgenomen. Een week lang. Natuurlijk kun je dat.

Wat je lichaam zegt is vele malen belangrijker dan wat je woorden zeggen. We praten echt met ons lichaam. Algemeen wordt aangenomen dat niet meer dan 10% van wat we zeggen door woorden wordt overgebracht. De rest van de boodschap (ja, echt, negentig procent!) wordt overgebracht door lichaams-taal.

Opdracht 5 *Opdracht 5.5. Oefenen in het wild*

Maak elke dag een praatje met iemand. Gebruik zijn of haar naam, informeer naar gezondheid, kinderen etcetera, en luister goed naar de reactie. Let op je houding. Sta je geïnteresseerd naar iemand toegebogen of is je bovenlichaam wat meer naar achteren? Het maakt je bewust van hoe je met mensen omgaat. Noteer zodra je de gelegenheid hebt het belangrijkste wat ze zeiden. Het doet er niet toe wie je hiervoor aanspreekt. Het mogen gerust wildvreemde mensen zijn. Prima zelfs, want als het gesprek niet helemaal gaat zoals jij wilde is er geen man overboord, je hebt er geen bestaande relatie mee in de waagschaal gesteld. Of dat onethisch is? Oneerlijk tegenover die ander? Toegegeven, je gebruikt op dat moment die ander om te oefenen. Maar je geeft die ander op dat moment werkelijk aandacht op een heel positieve manier. Dat is nooit verkeerd.

=====

Opdracht 6 *Opdracht 5.6. Nu wordt het serieus...*

Deze is voor sommige mensen best lastig. Voor jou misschien wel, misschien niet. Hoe dan ook, doe het. Het maakt dat je bewust bezig bent. Nu daag ik je uit. Maak een afspraak met iemand die je kent. Ga de komende week samen iets doen wat je allebei leuk lijkt. Naar een tentoonstelling, oriëntatie bij een club, naar de markt of gewoon koffiedrinken, alles mag. Maar het mag maar een uur duren. En belangrijk: geef de ander aandacht. Praat zo min mogelijk over jezelf. Ook als de ander ernaar informeert, ga je zo snel mogelijk weer over op aandacht voor de ander. (En nee, dat is niet omdat jij altijd alle aandacht vraagt. Dat is om te oefenen in bewuste gespreksvoering.) Stel open vragen, dus vragen die je niet met ja of nee kunt beantwoorden. Dan is de ander gedwongen te praten. Anders moet je steeds weer naar gespreksstof zoeken. Je zult ontdekken dat anderen graag over zichzelf praten. Beleef het bewust. Succes! En let op! Dit is alleen een oefening. In werkelijkheid is aandacht iets dat van twee kanten komt. Jij geeft de ander deze keer alleen geen kans. Het is **jouw** oefening!

O, ja... mocht je met iemand in gesprek zijn die alleen maar over zichzelf wil praten en vervolgens verdwijnt, dan weet je dat je daar geen energie meer in moet steken. Belangstelling, aandacht, het moet van twee kanten komen. Ik word nog al eens benaderd met de vraag wat iemand moet doen. "Ik bel haar steeds op, loop haar achterna, maar zij belt mij nou nooit eens." Dit kun je bespreken. En dan is het aan jou om te beslissen of jij vindt dat iemand die nooit eens belangstelling voor jou toont, jouw aandacht waard is. Weet je wel hoeveel mensen er op aarde lopen? Enig idee hoeveel aardige, leuke, sympathieke, humorvolle, meelevende mensen er zijn? Jij kunt je tijd wel beter besteden, lijkt me.

=====

Iemand leren kennen is als het pellen van een ui: laag na laag laten we meer van onszelf zien, laten we elkaar meer toe. In oppervlakkige contacten pel je een rok of twee, drie. Je vrienden pel je af tot je een eindje halverwege de ui bent. Intieme relaties kunnen tot op het echte binnenste van de ui komen. Het kost tijd, dat pellen. Je hebt heel wat ontmoetingen nodig om tot het uitgebreide pellen aan te komen. Met een contactadvertentie of een ontmoeting via internet spaar je enorm veel tijd. Een heleboel van dat voorzichtige pellen sla je over. Enne... wat is er mis met kant en klare voorgesneden uitjes?

Opdracht 7 *Opdracht 5.7. Eentje voor de creatieve stroom...*

Ga naar je keuken en pak twee dingen uit je kastje met een heel sterke geur. (geen schoonmaakmiddelen!) Neem bijvoorbeeld kaneel en citroen, of nootmuskaat en thee. Doe je ogen dicht en ruik. Eerst de ene geur, dan de andere. De geur die je het lekkerst vindt snuif je nog eens op. Wat voor herinneringen komen er bij je boven? Schrijf maar op!

Herinneringen dringen zich bijna onstuitbaar op bij een sterke geur. Je goede herinneringen naar boven halen is een geweldig werkzame manier om je stemming te verbeteren. Je herinneringen opschrijven maakt het nog sterker.

=====

Samenvatting

Soms moet je ergens wat tijd tussen laten zitten Daarom pas nu de uitleg van de oefening uit les 4. Je zintuigen. De oefening was om je bewust te maken van welke zintuigen je het meest gebruikt. Uit wat jij hebt genoteerd kun je opmaken welk zintuig jij spontaan het meest gebruikt. Want ook dat is heel persoonlijk. En wat denk je? Je kunt vaak het best opschieten met mensen die diezelfde zintuigen het liefst gebruiken. Hoewel je er vrijwel nooit iemand over hoort, is het goed om te weten. Weer een ontdekking over jezelf.

Les 5 confronteerde jou met het feit dat je het leven leidt dat jij wilt. Nu al. En het gaat goed. Je doet deze cursus en je bent halverwege! Je hebt een overzicht gemaakt van de dingen die je goed kunt en die je leuk vindt om te doen. Je hebt van alles geleerd over aandacht en lichaamstaal. Bovendien heb je weer moeilijker opdrachten gekregen. Als je dit kunt gaat het uitstekend met je.

Jeannette

CREATIEF LEVEN, gratis cursus van Jeannette Rijks www.eenzaamheid.info/cursuseenzaamheid

© Copyrights 2000 - 2014 Jeannette Rijks - alle teksten mogen worden overgenomen mits met bronvermelding en een link naar deze website

Les 6 <http://www.eenzaamheid.info/les-6>

De afgelopen vijf lessen heb je besteed aan het beter leren kennen van jezelf. Je hebt je waarden, je kennis, je vaardigheden en je interesses in kaart gebracht. Daar gaan we mee door. Je zult nu ook wat meer oefeningen krijgen die zich afspelen in 'de buitenwereld'. De oefening van je wil heb je de afgelopen week gedaan. Je wil oefenen doe je vaak ook wel onbewust. Zo heb je bewust gekozen voor deze cursus, maar onbewust ben je bezig je wil te oefenen door de opgaven te doen! Je hebt dus eigenlijk allang bewezen dat je kunt wat je wilt. Ga er maar mee door, dan blijf je je tevreden voelen over jezelf. Onthoud, een keertje wat minder fanatiek is niet erg. Je bent een mens, geen machine, maar hou wel vol!

We zijn aan het laatste deel gekomen, namelijk: hoe gaat het me lukken te krijgen wat ik wil. Heb je de afgelopen week een afspraak gemaakt en ben je ook inderdaad gegaan? Top! Is de afspraak voor de komende tijd, dan wens ik je er alsnog veel plezier mee. Wat je in feite geoefend hebt is het veranderen van patronen op een manier die jij wilt. Maar wat je ook hebt ervaren is, dat je te maken hebt met de patronen in het leven van de ander.

Komt het wel uit? Wil die ander wel met jou iets ondernemen? Past het wel in diens agenda? Het is niet niks, je moet je eigen drempels over, maar ook de mogelijke weerstand van een ander overwinnen. Weerstand? Is het dan zo erg dat jij iemand uitnodigt dat mensen er weerstand tegen hebben? Ja, hier komen weer die vaste patronen om de hoek kijken.

Ieder mens voelt zich prettig bij vaste patronen in het leven. Voor de een bestaat dat uit steeds dezelfde dingen doen, voor de ander is dat misschien wel het andere uiterste: steeds iets anders ondernemen. Het gaat erom wat het vaste patroon van een persoon is. Ieder mens heeft zo zijn of haar vaste patronen. We zijn ons er meestal niet eens van bewust.

Wil jij nu opeens een afspraak maken met iemand waar je al een tijd geen contact mee hebt gehad, of waar je zelfs nog nooit mee hebt afgesproken, dan zal dat altijd een beetje botsen met diens patronen. En dat roept weerstand op. De weerstand is dus niet tegen jou gericht, maar tegen het doorbreken van vaste patronen. Dat is waarom iemand uitnodigen waar je niet eerder mee hebt afgesproken altijd wat ongemakkelijk is.

Iets houdt je tegen..

Waarschijnlijk voel je zelf af en toe ook heftige weerstand. Dat is normaal. Het is moeilijk oude gewoonten zomaar te vervangen door nieuwe. Alleen al het lezen van deze tekst en het doen van de opdrachten bete-

kent verandering van je patronen. Daarom is het logisch dat je ook tegen deze cursus weerstand kunt voelen. Je bent gewend aan de dingen die je altijd gedaan hebt, ook al zijn die dingen zelfs schadelijk voor je.

Zie het maar als een kar die in een zanderige bodem een diep spoor heeft gemaakt. Jouw gewoontes zijn als dat spoor. Als je nu probeert een oude gewoonte te vervangen door nieuw gedrag, is het alsof je die kar een iets andere kant op wilt sturen, uit dat bestaande spoor. Je ziet het voor je: als je niet oppast, glijdt die kar weer terug, het oude diepe spoor in. Zo ben je zelf ook geneigd je oude gedrag weer op te pakken. Steeds die kar weer uit dat spoor duwen betekent steeds een weerstand moeten overwinnen.

Net zo moet je zelf steeds weer een zekere weerstand overwinnen om jezelf tot nieuw gedrag te brengen. Je bent misschien zelfs geneigd te denken: 'hoepel op met die rot-cursus'. Je denkt misschien dat het eigenlijk toch niets voor jou is, omdat je eigenlijk niet zo vreselijk eenzaam bent, of dat het allemaal niet zo belangrijk is... Stuk voor stuk protesten die voortkomen uit weerstand tegen verandering. Als je ze herkent kun je ze zachtjes maar vastberaden aan de kant schuiven en doorgaan met wat je wilde: op een creatieve manier je leven veranderen, en de dingen bereiken die je belangrijk vindt.

Niemand is perfect. Dus ook jij stelt jezelf wel eens teleur. Nou en?

Doe nu opdracht 1 Opdracht 6.1. - wie vertrouw jij

Neem eens een korte pauze en beantwoord voor jezelf deze vraag: wie vertrouw je van alle mensen het allermeest?

Vertrouw je een ander meer dan jezelf? Nee toch! Jij bent jij en jij bent degene op wie jij het meest kan vertrouwen. Ook als je gezondheid of je goede fortuin je in de steek laat. Je hebt een innerlijke kracht die je gebruikt om in het leven te zijn. Soms om dingen zelf uit te voeren, soms om een ander om hulp te vragen. Ben je niet helemaal tevreden over je gedrag? Je kunt jezelf veranderen, aanpassen, versleutelen, verbouwen, maar je bent en blijft de mens die is samengesteld uit jouw unieke genepakket. Je bent een bijzonder iemand, want er is niemand die hetzelfde is als jij! Die bijzondere iemand heeft net als alle andere mensen leuke en minder leuke kanten. Kies ervoor om te houden van die persoon! Verander daarbij wat moet, en laat wat je niet kunt veranderen met rust. Accepteer.

=====

Keuzes

Deze les gaat over keuzes maken. Het hele leven bestaat uit keuzes maken. De keuzes zijn eindeloos. Het is heel populair om te zeggen: niet kiezen is ook een keus maken. Het is niet populair om te praten over acceptatie. Ik doe dat toch. Soms lijkt het of je in het leven geen keus hebt. Of alles buiten je om gebeurt. Of je slachtoffer bent van anderen, of van een ongeluk, of van toevallige omstandigheden. Zelfs in die situatie heb je de keus: accepteren of protesteren. Protesteren, al is dat soms alleen maar in jezelf, kost energie. Energie die je beter zou kunnen gebruiken. Bijvoorbeeld om de mogelijkheden die er voor jou zijn onder ogen te zien en ze te benutten.

Wie moppert omdat haar dromen niet zijn uitgekomen kan beter die energie stoppen in het bouwen aan een andere toekomst. Of zich de ogen uitwrijven en beseffen dat het hier en nu zo slecht nog niet is. Mopperen maakt je onaantrekkelijk. Tevreden te zijn met de stand van zaken is in de huidige tijd bijna een taboe. Het lijkt wel of je bij je geboorte de verplichting opgelegd krijgt gelukkig te zijn of daar tenminste altijd en immer naar te streven.

Het is een feit dat gearrangeerde huwelijken zoals die in veel landen plaatsvinden niet tot ongelukkiger echtparen leiden dan in ons systeem van trouwen uit liefde. Al die mensen accepteerden niet alleen wat voor hen werd geregeld, ze leerden van elkaar te houden. Wij zijn in het westen erg gespitst op het creëren van geluk. We doen dat graag door de zaken naar onze hand te zetten. Maar er bestaat wel degelijk een andere optie: acceptatie. Ook dit is een keuze: accepteren of protesteren.

De leiding nemen

Kiezen is verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Keuzes maken is niet makkelijk, zeker niet in onze tijd, waarin zo ongelofelijk veel mogelijk is. Wist je dat er in oorlogstijd minder mensen depressief zijn dan in vreedstijd? Tijdens een oorlog is alles belangrijk. De strijd om te overleven geeft mensen een gevoel voor richting. De keuzes zijn eenvoudiger.

Nog niet zo lang geleden, een generatie of twee geleden, toen mensen nog meer moesten vechten voor het dagelijks brood was er niet zo veel te kiezen. Allerlei beslissingen in het leven berustten op pure noodzaak. Om te overleven moest je werk accepteren wat er was, als een vrouw trouwde moest ze ontslag nemen, als je een kind kreeg moest je getrouwd zijn of zorgen dat je dat razendsnel werd... Wanneer er geen druk van buitenaf is moeten we onszelf doelen stellen. We zijn daar niet allemaal mee opgegroeid.

We worden allemaal opgevoed voor de wereld van onze ouders. Maar de ontwikkelingen in de wereld gaan zo snel dat we achterlopen voor we het weten! We zijn ons daar prima van bewust als het gaat om de nieuwste computers of de verbeterde wasverzachters, omdat ons dat door de commercie wel wordt verteld. Maar dat we ook mee moeten met de ontwikkelingen op het terrein van relaties is vaak wat minder bekend. We zullen dus moeten weten wat er allemaal kan in de wereld, en dan zullen we moeten kiezen. Kiezen voor hoe we invulling willen geven aan ons leven, hoe en met wie we willen omgaan, kortom, we zullen creatief moeten leren leven.

Er is één ding waar je in dit leven in elk geval niet voor gekozen hebt, en dat is de mens te zijn die je bent. Of je dat nu leuk vindt of niet. Waar je wel voor kunt kiezen, is of je die mens vertrouwt, of je die mens accepteert zoals die is. Die macht heb je. Het is jouw keuze of je van jezelf houdt of niet.

Beter een kaars aan te steken dan over de duisternis te klagen – Oosterse wijsheid

Alleen, of niet alleen, dat is de kwestie

Of je nu bewust kiest voor een leven alleen, of dat het je door omstandigheden is opgedrongen, werkelijk alleen leven kan niemand. Je kunt zelfs wel zeggen dat helemaal alleen leven 'on-menselijk' is. Iedereen zal voor zichzelf moeten kiezen hoeveel en hoe intens de contacten met anderen moeten zijn, om plezierig te kunnen leven. Wij wonen in een zo drukbevolkt land dat we altijd wel mensen zien. Zelfs als we geen enkele moeite doen zijn we eigenlijk altijd omringd door mensen. Maar dat zegt op zich niet zo veel. Als je aan zee woont hoef je toch ook niet iedere dag aan het strand te liggen?

Juist doordat we door zoveel mensen zijn omringd, moeten we ons afschermen. Wie in een klein dorp woont, is gewend te groeten naar de mensen die je onderweg tegenkomt. In een stad is dat volstrekt onmogelijk. Ja, er zijn plekken waar mensen elkaar kennen. Wijken waar je elkaar van gezicht kent, en waar het ook normaal is om af en toe even een praatje te maken. Maar in zijn algemeenheid lopen mensen in de grote stad langs elkaar heen. Uit pure noodzaak. Wil je dus in een stad andere mensen ontmoeten, dan gaat dat niet zo spontaan als in een klein dorp.

De confrontatie met zo enorm veel mensen om je heen kan je volkomen ten onrechte het idee geven dat jouw sociale leven maar minnetjes is. Omringd zijn met miljoenen anderen hoeft beslist niet te betekenen dat we ook zo nodig met veel mensen contact moeten hebben. Door de media en de commercie wordt dat beeld wel op je netvlies gezet. Kijk maar naar de folders: de woonkeuken, de tafel met zitplaatsen voor 10 personen, de tuinsets die altijd voor minstens vier personen worden aangeboden. Rond Pasen de meest luxueuze etenswaren voor uitgebreide paasmaaltijden, de kerst een explosie van sfeer, met kleding voor enorme familiefeesten en bijeenkomsten met al je vrienden...

Familiegeluk

Dan zijn er de leuke series waarin grote uitgebreide families centraal staan. Blijkbaar is het een ideaalbeeld, en wie wil er nou niet voldoen aan een ideaalbeeld van vele vrienden en een harmonieuze familie ... Zo krijgen we een beeld voorgeschoteld van hoe het hoort: lekker samen met veel mensen. Dat beeld zorgt ervoor dat alleenstaanden al snel bekeken worden als zielig. Dat mensen met weinig contacten aan

hun sociale vaardigheden gaan twijfelen. Het geeft mensen die alleen leven, of zich eigenlijk heerlijk voelen met een enkele goede vriend op de achtergrond het gevoel er niet bij te horen. Door al die beelden die constant aan je worden opgedrongen zou je gaan denken dat alleen leven maar een zielige toestand is. Dat je dan per definitie eenzaam bent. Mooi niet.

Het gaat er altijd om dat je jouw eigen keus maakt, dat je je omringt met mensen die *voor jou* iets betekenen en, niet minder belangrijk, voor wie jij iets betekent. Omringen kan dan betekenen dat je een fijne vriendenkring hebt, of één of twee hechte vriendschappen, dat je een bende kennissen hebt en werk waar je totaal in opgaat, dat je een vriend hebt waar je lief en leed mee deelt, dat je getrouwd bent en een sleep kinderen om je heen hebt, kortom: het kan alles inhouden, zolang het maar precies is waar jij gelukkig mee bent.

Het zal je wel opvallen dat in dit lijstje niet voorkomt: lekker moederziel alleen door het leven gaan. Wie een gezond mens is zal dit geen ideaalbeeld vinden. Ieder mens heeft behoefte aan contact met andere mensen. Hoe groot die behoefte is en aan welke soort contact je het meest behoefte hebt, dat is een zuiver individuele zaak. Alleen jij kunt bepalen wat je prettig vindt. Laat je niet beïnvloeden door welk ideaalbeeld ook. Besef dat dat altijd het ideaalbeeld van een ander is. Het gaat om jou. Wat wil jij uit het leven halen?

Waar je mee omgaat, daar word je mee besmet. Ga daarom om met mensen die zijn zoals jij wilt zijn.

Alleen wonen of alleen leven zijn dus twee verschillende dingen. Wie alleen woont zal meer bewust op zoek moeten gaan naar mensen om mee op te gaan. Degenen die met een partner leven hebben het in zeker opzicht natuurlijk makkelijker. Maar laten we niet voetstoots aannemen dat iedereen met een partner per definitie beter af is. Er zijn genoeg mensen die om welke redenen dan ook bij hun partner niet vinden wat ze nodig hebben, terwijl ze wel bij elkaar blijven. Dat kan een enorme eenzaamheid betekenen. Voor degenen die een partner hebben kan het teleurstellend zijn te merken dat ze er ook op uit moeten! Toch is dat normaal. Het zou wel erg veel gevraagd zijn van een mens dat hij of zij in alle behoeften van de ander voorziet.

Je uppie

Alles in je eentje moeten ondernemen is voor veel mensen oervervelend. Er zijn mensen die zeggen dat ze het heerlijk vinden om alleen op vakantie te gaan of bijvoorbeeld alleen in een restaurant te eten. Ik geloof ze. Maar voor mij, en niet alleen voor mij, is samen een boterham eten fijner dan in mijn eentje in een restaurant zitten. Zelfs al zit ik dan achter een perfect gebakken eendenborst in het beste restaurant. Ik weet dat dat komt omdat ik mezelf niet heb geleerd daarvan te genieten. In de tijd dat ik nog alleen was en voor mijn werk wel eens in een hotel moest overnachten was ik zelf nog niet zo wijs. Ik heb me in die tijd behoorlijk eenzaam gevoeld. Jammer, want ik had er beter van kunnen genieten!

Net zoals alle dingen die je nooit eerder hebt gedaan is ook alleen erop uit gaan in het begin vreemd, eng soms. Als je gedwongen bent alleen te leven en je doet dat eigenlijk tegen je zin (zoals ik destijds!) zul je er waarschijnlijk heel lang over doen om te leren genieten van het alleen zijn. Je leeft als het ware met een stil protest van binnen. Na verloop van tijd went het, en pas daarna komt het stadium dat je ervan kunt gaan genieten.

Ook dit is dus een keus die je kunt maken: wil je leren genieten van in je eentje dingen doen? Of blijf je boos van binnen, omdat het leven je tegenvalt? Echt, het is een keus. En of je nu kiest voor de ene of voor de andere optie, het leven gaat gewoon door. Kies je niet, doe je niets, dan blijf je steken op het punt waar je nu bent. Kiezen om samen met andere mensen dingen te doen is voor de meeste mensen wel degelijk mogelijk. Zelfs de meest afhankelijke mensen onder ons zijn meestal in staat daar voor te zorgen. Er zijn twee voorwaarden voor: je moet weten wat er mogelijk is, en je moet er iets voor doen. Alleen in sprookjes komen de gebraden duiven je zo de mond in vliegen.

Het lijkt voor sommigen misschien een heel hatelijke aansporing: kiezen om met meer mensen om te gaan. Alsof dat altijd zo makkelijk is. alsof ze in rijen klaar staan om met jou uit te gaan. alsof je het maar voor het kiezen hebt... Toch is het zo. Als jij per se niet die speciale reis voor alleenstaanden boekt, omdat je

denkt dat je dan in de categorie zielige mensen valt, moet je niet mopperen dat je je altijd zo ongemakkelijk voelt in een reisgezelschap van alleen echtparen. Als jij je neus optrekt voor 'al die oude mensen in dit bejaardenhuis' moet je het niet gek vinden dat ze jouw gezelschap niet opzoeken.

Ook hier geldt weer dat nieuwe situaties bij jou enorme weerstanden kunnen oproepen. Die weerstand voorkomt dat jij ontdekt hoe leuk het is om die reis voor alleengaanden wel te boeken. Die weerstand voorkomt dat jij eens bij die eetgroep gaat kijken om de sfeer te proeven. Die weerstand zegt tegen jou dat het toch niet jouw soort mensen is. Dat ze toch beslist andere dingen lekker vinden dan jij. Dat je niet afhankelijk wilt zijn van vastgestelde tijden. Van voorgekauwde reizen. Dat je voor je vrijheid kiest. Met die vrijheid komt ook de kans op eenzaamheid. Jij maakt de keuzes.

Tijd voor opdracht 2 **Les 6 opdracht 2 - zinvol leven**

Opdracht 6.2. schrijf minimaal een half A 4tje over jouw leven.

Ik geef je de eerste zin cadeau. Mijn leven is zinvol als...

Let op. Maak het niet te vaag. Het is makkelijk te zeggen: 'mijn leven is zinvol als ik liefde kan delen'. Groots. Maar helaas niet meeslepend. Als je zegt: 'ik wil mijn talenten delen met de wereld' geloof ik je heus wel. Maar vertel dan meteen eens wat die talenten dan zijn en hoe jij die wilt delen. Maak het zo concreet als je kunt. Als jij graag ezels wilt redden uit Anatolië, dan is dat voor jou de meest zinvolle besteding van je leven. Als je een talent hebt voor kinderverzorging en iedereen zegt dat je er voor in de wieg gelegd bent, maar je gaat liever meubels sorteren in de kringloopwinkel, kies dan dat waar jouw hart van gaat zingen.

=====

Communicatie

Stappen die je kunt doen als je vindt dat een relatie te oppervlakkig blijft, terwijl jij 'meer' wilt.

- Luister aandachtig naar wat de ander te vertellen heeft. Stel vragen over iets als je merkt dat de ander een bepaald iets belangrijk vindt, verdiep je in die ander.
- **Stel de ander op zijn gemak** door je lichaamshouding. Licht voorovergebogen duidt op interesse. Buik naar voren, borst naar achter duidt erop dat je afstand wilt houden. Dat lukt dan meestal heel goed.
- Zonder overdreven te doen, is het goed af en toe **dezelfde houding** aan te nemen als je gesprekspartner. Het schept een band als je dezelfde dingen doet.
- Het allerbelangrijkste: zoek naar gemeenschappelijke interesses. Dat is hetgeen mensen samenbindt. Daar ligt het terrein waarop je samen dingen kunt doen, een startpunt om elke relatie verder uit te bouwen.
- Wees open. Stel vragen, maar laat ook wat van jezelf zien. Geef de ander niet de indruk dat die alleen maar geeft. Geef af en toe wat van je diepere zelf bloot.
- Als je elkaar redelijk goed kent, terwijl jij de relatie zou willen verdiepen, zeg dat dan gewoon. Het ergste dat er kan gebeuren is dat die ander daar geen behoefte aan heeft. Nou, dan weet je dat.

Alleen is lastig

Alleen leven komt niemand aangewaaid. We groeien allemaal op in een of andere vorm van gemeenschap. De een komt uit een wat groter gezin dan de ander, maar per definitie beginnen we ons leven nooit moederziel alleen. Alleen leven moet je dus, als je daarvoor kiest, helemaal alleen leren. We hebben er geen direct voorbeeld van gehad in onze jeugd. Net zoals in een relatie niet alles zomaar van een leien dakje gaat, zal ook alleen leren leven niet zonder slag of stoot lukken.

Voor leven in een groep, al is dat nog zo'n kleine groep, krijg je van kleins af aan een voorbeeld te zien. Voor alleen leven mis je een rolmodel. Dat maakt het lastig, maar beslist niet onmogelijk. Bovendien biedt

het één groot voordeel: je wordt niet gehinderd door allerlei vaststaande opvattingen over hoe het moet, je kunt voor jezelf precies bepalen hoe jij een leven alleen wilt vormgeven.

Wil je dat mensen je aardig vinden? Lach vaker!

Of je nu alleen door het leven wil gaan of niet, wat je altijd nodig hebt om prettig te leven is het gevoel van verbondenheid met anderen, met de wereld. Je bent er deel van. Al zijn we nog zo'n klein onderdeel, we maken allemaal deel uit van het grote geheel. Toch kun je je moederziel alleen voelen... Het ervaren van die verbondenheid, het werkelijk voelen ervan, kun je op heel veel manieren verwezenlijken. Die verbondenheid met het leven kan je realiseren door verbondenheid met anderen.

Ook is het mogelijk eenzelfde verbondenheid te voelen als je kiest voor een hoger doel in je leven, bijvoorbeeld een godsdienst. Hier is dus alweer sprake van een keuze. Je begrijpt, deze keuze gaat over hoe jij zin geeft aan je leven. Deze keus kun je natuurlijk niet los zien van de andere keuzes waar we het over hebben. Het gaat erom hoe jij in het leven staat, om de dingen die jij belangrijk vindt, en hoe je richting wilt geven aan je leven.

Ieder mens heeft het gevoel nodig te zijn, te worden gewaardeerd en te worden geaccepteerd. Als je dat gevoel niet hebt zul je op een of andere manier moeten zorgen dat je het krijgt. Je zult je moeten openstellen voor anderen, anderen aandacht geven, om zelf wezenlijke aandacht te kunnen krijgen.

Wat een keus!

Verbondenheid is geen keus, het is een absolute noodzaak. Zonder dat gaan we dood. Dit kun je dus ook wel een keus noemen, maar dan een keiharde: leven of dood. Wie geen enkele verbondenheid voelt met de wereld wordt ziek en sterft. Een mens is een sociaal wezen en kan niet zonder een zekere verbondenheid met anderen. Deze verbondenheid staat los van de vraag of je alleen leeft of niet. Het is deze verbondenheid, of eigenlijk het ontbreken van die verbondenheid, die ons gevoel van eenzaamheid veroorzaakt. Wie last heeft van eenzaamheid heeft als eerste opdracht zich te verbinden met anderen. Maar ja, met wie dan wel? Toch naar een club?...

Alleen is niet 'zonder gezelschap', alleen is 'met jezelf'. Kleine ik en grote ik samen.

Veel mensen worden lid van een club om er beter van te worden, er iets uit te halen. Zo zijn er ook veel mensen die zitten te wachten tot het leven hen iets komt bieden. Zo werkt het niet. Je moet er namelijk eerst iets in stoppen, om er wat uit te kunnen halen. Wil je profiteren van wat de samenleving te bieden heeft, dan moet je er zelf in investeren. Wil je gelukkig zijn, dan moet je je verbinden met de wereld.

Je verbinden met de wereld is je verbinden met iets of iemand, met anderen. Dat is meer dan alleen contacten hebben, collega's spreken, een levenspartner hebben. Het betekent dat je betrokken bent, dat je zult moeten investeren in mensen, in de maatschappij, als je er de vruchten van wilt kunnen plukken, want mensen maken de samenleving. Jij dus ook. En pas met jouw zinvolle bijdrage aan de wereld zul je gelukkig kunnen zijn.

Gun de mensen dat ze jou kennen

Je hebt jezelf te bieden en dat is heel wat. Je bent uniek, hebt capaciteiten en mogelijkheden die niemand anders heeft. Je kunt anderen, je kunt de wereld blij maken met je aanwezigheid. Ga maar na: als je iemand vriendelijk toelacht op straat, is dat voor die ander plezierig. De reactie is onmiddellijk, dat heb je allang gemerkt. En dat is nog maar het minste wat je kunt doen. Vriendelijk zijn tegen je burens, je inzetten voor de sfeer in je buurt, je geeft iets van jezelf. Je investeert in relaties, van zeer oppervlakkige tot zeer intieme.

Als je een plaats hebt in de samenleving hoor je ergens bij. Sociale contacten geven je het vangnet dat ieder mens nodig heeft om te overleven, en intimiteit laat je je diepste gevoelens met iemand delen. Er zijn mensen die zich met hart en ziel in een geloof of hun werk hebben gestort. Die blijken zo intens te leven,

dat ze daarin hun behoefte aan intimiteit vervuld zien. Voor anderen is aan hun behoefte aan intimiteit voldaan als ze in bijzijn van een partner zichzelf kunnen laten zien zonder zich opgelaten te voelen!

Zinvol

Over het algemeen wordt seksuele intimiteit in een liefdevolle relatie wel als het summum van intiem ervaren. Maar ach. laten we eerlijk zijn, permanent intiem zijn is niet haalbaar, en waarschijnlijk niet eens prettig. Wat wel haalbaar is, is de overtuiging te hebben dat je leven zinvol is. Dat jij dat contact, die verbondenheid, die intimiteit hebt waar jij je goed bij voelt. Wat is zinvol? Dat is wat jij zinvol vindt. Je maatstaf daarbij is: voldoet dit aan mijn belangrijkste waarden?

Veel mensen verkijken zich op hoe geweldig gelukkig en perfect het leven van anderen is. Die zien de buitenkant van de levens van anderen en vinden zichzelf vergeleken bij die mooie façade maar minnetjes. Vergeet het. Iedereen heeft af en toe zorgen.

Grootse dingen, de wereld redden, uitvindingen doen, dokter zijn? En al die andere dingen dan, die zorgen dat de samenleving draait? En al die andere dingen dan, die door gedreven mensen worden gedaan, en die schijnbaar geen enkele zin hebben? Molens bouwen van afgebrande lucifers? Een namaakkasteel maken in je achtertuin? Haaijantanden zoeken bij laagwater? Voor degene die ze doet zijn ze zinvol, kunnen ze zelfs een levensvervulling zijn.

Waar komt toch het idee vandaan dat je per se bepaalde dingen zinvol of goed zou moeten noemen? Lees ik dat goed, of staat er: waar komt toch het idee vandaan dat alleen betaalde dingen Een van de grootste problemen is: de combinatie eenzaam en weinig geld.

Uitzichtloos?

Eenzaam, weinig geld en geen baan lijkt zo mogelijk nog hopelozener. Daar zie ik die diepe put voor me met die gladde randen: elke keer als je de moed hebt om eruit te klimmen, om het weer te proberen, glibber je weer naar beneden. Eerlijk is eerlijk, in Nederland komt niemand om van de honger. Je kunt altijd naar de bijstand. En daarmee is dan het belangrijkste doel uit je leven verdwenen, namelijk jezelf in leven houden. Het is een geweldige prestatie als je uit deze schijnbaar uitzichtloze situatie weet te komen. Het kan. Ik kom er ook vandaan. En als het jouw probleem is help ik je om er sneller uit te komen dan het mij gelukt is.

Dat wat jouw hart heeft, jouw totale voorkeur, dat is wat voor jou zinvol is. En dat voel je aan je water. Als je ergens werkelijk enthousiast voor bent, straalt je dat uit. Mensen herkennen dat in je, zien jouw geestdrift en hebben daar respect voor. Alleen al het geluk dat je uitstraalt als je jouw ideale leven leidt, werkt aanstekelijk en is een plezier voor anderen. Maar wat je ook als zinvol ervaart, je hebt je plek in de samenleving nodig. Je moet erbij horen. Gewaardeerd zijn en geaccepteerd zijn. Dus als voor jou suikerzakjes verzamelen je grote passie is, prima, maar daarnaast heb je ook iets nodig om je een band te geven met de samenleving.

Het is tijd voor een intensieve opdracht: jouw dingen Opdracht 6.3. Oriënteren

Maak een lijst van zes dingen die je misschien wel leuk lijken om het komende jaar te doen. Dat mag werk of hobby zijn, vrijwilligerswerk of een club, of zomaar iets waar je de komende tijd mee bezig wilt zijn. Laat de verschillende mogelijkheden eens op je inwerken en kies. Je hoeft er verder niets mee te doen, schrijf ze alleen maar op. Zodoende laat je nieuwe mogelijkheden tot je doordringen, je verruimt je horizon. Je zorgt ervoor dat ook andere dingen dan die je tot nu toe zag worden opgenomen in je repertoire.

Gebruik eventueel de schijf van Rijks om te bepalen welk levensgebied nog wel wat uitbreiding kan gebruiken.

Als je dit zo maar eens even een poosje tot je door laat dringen, er eens een dag of wat mee gaat rondlopen, zul je merken dat zich langzamerhand bepaalde ideeën bij jou gaan vormen. Wat we in feite gedaan hebben is je oriënteren op je toekomst op een systematische manier, waarbij je onbewuste langzaam kan

wennen aan het idee dat jij je leven een tikkeltje anders gaat invullen. Laat jouw mogelijke keuzes daarom maar even voor wat ze zijn en doe er nog even niets mee.

=====

De kunst is die mensen te vinden, waarmee je de dingen kunt doen die je leuk vind. Dingen die jou interesseren, die jou raken. Dingen waar jij je in je hart bij betrokken voelt. Dat treft, want de mensen die dezelfde interesses hebben als jij, zijn vaak ook de mensen waar je goed mee kunt opschieten. Je hebt iets gemeenschappelijk wat jullie aandacht heeft, misschien wel een zelfde passie. Nu komen we op een moeilijk punt. Weerstand.

Voel je je nu gedwongen dingen 'leuk samen' te gaan doen, terwijl je daar eigenlijk totaal geen behoefte aan hebt? Dan moet ik je wakker schudden. Je hebt er wel behoefte aan. Anders deed je deze cursus niet. Wat je misschien wel hebt, is een verkeerd beeld van wat 'leuk dingen samen doen' is. Gooi je vooroordeel maar overboord en stel je open voor nieuwe mogelijkheden.

Besef dat het anders moet, als je wilt dat de dingen beter worden. Of het dan ook direct beter wordt, kan niemand garanderen. Maar wat je wel zeker weet is dat het nooit verbetert als alles blijft zoals het is.

RET.. wat nu weer?

Een kort stukje over Rationeel Emotieve Educatie/Therapie. Last hebben van eenzaamheid is geen last hebben van een situatie, maar van een gevoel. Je gevoel kun je veranderen, maar dat is iets wat niet van de ene dag op de andere gebeurt. Je kunt dat doen met behulp van rationeel emotieve educatie of therapie. Het uitgangspunt is dat gedachten je gevoel maken. Dat is niet zo vreemd als je bedenkt dat de gedachte aan een citroen (om maar een neutraal voorbeeld te noemen) het water in je mond doet lopen. De gedachte dat anderen negatief over je denken kan je gruwelijk onzeker maken.

Je kunt jezelf met nare gedachten in een vreselijk humeur brengen. Zo kunnen negatieve gedachten je hele leven beïnvloeden. Het is moeilijk om daar zelf verandering in te brengen. Je wil best anders, maar het lukt niet! Met RET kun je leren op een andere manier te denken, zodat je gedachten je gevoel niet meer negatief beïnvloeden. Als je hier belangstelling voor hebt kun je er een boek over lezen, informeren bij je huisarts, of bij een psycholoog. Er zijn heel handige zelfhulpboekjes over te vinden in de bibliotheek.

Ga toch een hobby nemen, ga iets doen, ga erop uit, leer mensen kennen! Die raadgevingen kennen we allemaal wel. Het is zo makkelijk dat te zeggen als je het zelf naar je zin hebt.

De verkeerde mensen om je heen?

Er zijn mensen die meer dan voldoende sociale contacten hebben, en toch last hebben van eenzaamheid. Als dat voor jou opgaat, kan het zijn dat het sociale contacten zijn met mensen waarbij je niet je echte zelf kunt zijn? Kan het zijn dat je niet genoeg van jezelf durft te geven? Kan het zijn dat een belangrijk deel van jezelf niet aan bod komt? Kan het zijn dat je een geheim hebt dat je niet durft of wilt delen met anderen? Zit er een gekooid dier in je, dat eruit wil, maar nog nooit de kans heeft gehad? Het dier dat je bent heeft wensen en verlangens die misschien nog nooit getoond zijn. Omdat er geen gelegenheid voor was, omdat het niet uitkwam, omdat er toch geen geld voor was, omdat je partner andere dingen wilde, om wat voor reden dan ook? Ben je er al achter wat je eigenlijk wilt van het leven? Iets dat misschien moeilijk, maar wel mogelijk is?

En dan nu opdracht 4 **Les 6 opdracht 4 – toekomstwensen **Opdracht 6.4. Dit wil ik!****

Maak een lijst van dingen die je heel graag wilt doen en hebben in je leven. Als truc hierbij kun je bedenken waar je ongelofelijk veel spijt van zou hebben als je het aan het eind van je leven nooit hebt gedaan. Goed bewaren!

Je kunt er een woordspin bij maken, of als die methode je totaal niet aanspreekt, kun je misschien gaan mediteren of ga er gewoon rustig voor zitten. Noteer alles wat je te binnen schiet en maak zo een lijst van mogelijke activiteiten. Doe dat tien minuten lang.

Ook als je al het grootste deel van je leven achter je hebt kun je nog een stevig aantal wensen hebben. Sommige mensen hebben we mensen helemaal onderin hun mentale laatjes gestopt. Je kent de uitspraken wel: "dat kan toch niet", "dat lukt me nooit", "dat is voor mij niet weggelegd", "daar heb ik toch geen geld voor" ik wil je vragen al die remmingen opzij te zetten, en je diepste wensen van uit die onderste laatjes op te graven.

Niemand kan je garanderen dat er ook maar een wens van jou kan uitkomen. Maar als je ooit de kans wilt hebben om nog je wensen te realiseren, schrijf ze dan nu op.

Je kunt je onbewust laten remmen door het idee dat alles tegelijk zou moeten. Dat is niet zo. Je kunt je voorstellen dat jij een jaar lang een bepaalde hobby doet, waarna je het volgende jaar weer iets heel anders gaat ondernemen. De beste manier om zoveel mogelijk van jouw wensen te realiseren is een overzicht te maken van alles wat je zou willen. Vervolgens ga je kijken in welke levensfasen bepaalde wensen het best te realiseren zijn. Zo kom je aan een volgorde waaraan jij zou kunnen werken.

Tot slot: kijk eens om je heen. Alles wat gerealiseerd is op deze wereld is ooit door een iemand bedacht en begonnen. Net zo iemand als jij.

Maak je lijst. Nu.

=====

Heb je een partner nodig? Nou, wordt wakker! Als je een partner nodig hebt, moet je er geen zoeken. Of hebben. Twee zijn beter dan een, zeggen de oude boeken, en inderdaad, met zijn tweeën is het leven vaak makkelijker en aangenamer dan alleen. Maar nodig hebben, dat is te veel gevraagd. Wat je nodig hebt, is zelfvertrouwen en een zinvol leven. Zodra je het idee hebt, dat je geen partner nodig hebt om je leven zinvol en aangenaam te maken, dan pas ben je een volwaardige partner voor een ander. Ga maar na, zou je zelf een partner willen die jou beschouwt als de oplossing van een probleem? Je bent toch zeker meer waard!

Kinderen zijn geen medicijn

Denk je dat het leven pas zinvol is als je kinderen hebt? Vergeet het maar. We zijn mensen en kunnen de wereld iets meer bieden dan alleen onszelf reproduceren. Dat neemt niet weg dat voor de meeste mensen het krijgen van kinderen een diepe wens is, een oer-verlangen. En net als met andere diepe menselijke wensen en verlangens is daar niets mis mee. Maar als het je diepste wens is kinderen groot te brengen en je hebt ze niet, of kunt ze niet krijgen, zorg dan dat die wens geen obsessie voor je wordt. Er zijn tal van andere manieren om je leven zin te geven. En ook hier geldt weer dat het hebben van kinderen geen medicijn is tegen eenzaamheid! De eenzaamheid zit in jezelf, niet in je situatie.

Als jouw leven verdrietig is omdat je geen kinderen hebt en ze wel graag zou hebben, a dan voor jezelf eens na wat het precies is wat je mist. Kinderstemmetjes om je heen? Die zachte handjes in de jouwe? De vragen van opgroeiende kinderen? Discussies met verwarde pubers? Of het gezellige leven in een gezin, met alle drukte die dat met zich meebrengt? Of mis je het gevoel van vervulling dat je verwacht dat kinderen kunnen geven? Probeer het eens nuchter voor jezelf te bekijken. Maak het helder voor jezelf. Schrijf het eens op. Kijk dan naar je waardenlijst, en vergelijk de uitkomsten. Zijn er parallellen? Dan zijn dat waarschijnlijk de belangrijkste aspecten van je leven.

Ga eens na of je, objectief gezien, die waarden ergens anders zou kunnen realiseren. En zeg nu niet meteen dat dat toch nooit hetzelfde is als echt, je eigen kinderen. Nee, dat klopt. Maar besef wel dat met eigen kinderen onvermijdelijk ook eigen zorgen je leven binnenkomen. Zorgen die je op geen enkele manier kunt inschatten als je geen kinderen hebt.

Verlangen

Ik wil niets afdoen van het verlangen naar eigen kinderen. Ik wil alleen graag dat je onder ogen ziet dat er andere mogelijkheden zijn om een leven inhoud te geven. Geluk hangt niet af van het hebben van kinderen.

*De meeste volwassen mensen kunnen * beter denken, * zich beter ontspannen... als ze alleen zijn.*

In de literatuur die psychologen hebben geproduceerd over het onderwerp eenzaamheid wordt vaak onderscheid gemaakt tussen intimiteit en sociale contacten. Als je dat onderscheid maakt ga je er dus vanuit dat het één iets anders is dan het andere. Het geeft de indruk dat sociale contacten iets afstandelijks hebben, iets van een verplichting misschien zelfs. We nemen de kreet 'sociale contacten' zo vaak in de mond dat we niet eens meer precies weten wat we eronder verstaan.

Sommige sociale contacten kunnen, bijvoorbeeld op geestelijk niveau, heel intiem zijn, terwijl lichamelijke intimiteit zonder geestelijk contact maar al te vaak voorkomt. Ook hier geldt weer dat je geneigd bent te denken in patronen. Je deelt de wereld in vakjes: sociale contacten, collega's, vrienden, intieme partners. Onze verwachtingspatronen zijn ernaar: wie geen partner heeft is dus waarschijnlijk eenzaam, wie getrouwd is heeft dus waarschijnlijk geen last van eenzaamheid. Het is goed dat alles met een korrel zou te nemen. Toch is het goed om te weten waar jouw verlangen naar uitgaat.

Jouw mensen

Heb je wel eens stilgestaan bij wat je precies verlangt, verwacht? Weet je wat er kan, wat reële verwachtingen zijn? Pas als je weet wat je wilt, kun je keuzes maken uit wat mogelijk is, en erop af gaan. Pas dan, als je op het doel af gaat dat jouw hart heeft, kom je terecht bij degenen die datzelfde willen en voelen, dus bij jouw mensen!

Een vrouw die hartgrondig verlangt naar een man om een uitbundige seksuele relatie mee te hebben, moet niet op zoek gaan naar een vriendin om mee naar de bioscoop te gaan. Dat bioscoopje kan best leuk zijn, maar bevredigend zal het voor haar niet zijn! Een man wiens passie het is postzegels te verzamelen, moet niet op zoek gaan naar een vriend die daar zijn neus voor ophaalt. Weet wat je wil! Pas als je precies weet wat je eigenlijk wilt kom je op het goede spoor.

Tip: zoek daar waar je gevonden wilt worden. Als je in de kroeg gaat rondhangen om mensen te ontmoeten, dan ontmoet je mensen die in een kroeg willen rondhangen! Als je zelf geen kroegtijger bent, doe dat dan niet.

We hebben je interesses en wensen in kaart gebracht, maar je bent tot nu toe waarschijnlijk uitgegaan van de dingen die je bekend en vertrouwd waren. Het is ongelofelijk moeilijk om je voor te stellen dat je iets volkomen nieuws zou kunnen doen. Iets waar je nog nooit over nagedacht hebt. Dat gaan we nu doen.

Vrijwilligerswerk: overblijfouder, een kraam huren op een rommelmarkt, pedicure in een bejaardenhuis, bergbeklimmer, model zijn op een kappersschool, etc.

Doe opdracht 5 wanneer je er aan toe bent Les 6 opdracht 5 - kies Opdracht 6.5. Actie werkt

Zoek iets wat je aantrekkelijk lijkt om te doen als lid van de gemeenschap. Het mag vrijwilligerswerk zijn, of een baan. Het hoeft beslist geen dagtaak te zijn. Het moet je wel een band met de samenleving geven. Het liefst iets waarbij je met anderen in contact komt. Natuurlijk kies je iets uit wat jij belangrijk vindt en leuk. Je hoeft nog niets te ondernemen. Alleen een keus maken.

Misschien vind je deze opdracht een vreemd. Als je mijn opvattingen een beetje kent, zul je waarschijnlijk gehoord hebben dat ik vrijwilligerswerk bepaald niet zie als een oplossing voor eenzaamheid. Dat is het ook niet. Vrijwilligerswerk doen is enorm zinvol. Maar je vindt er niet de oplossing voor eenzaamheid.

Wat je er wel vindt is zinvol bezig zijn. Dat geeft al een goed gevoel. Maar misschien belangrijker nog is het contact met andere mensen. Juist dat min of meer vrijblijvende, luchtige contact heb je broodnodig. Niet dat dat contact ook maar iets te maken hoeft te hebben met de oplossing van eenzaamheid. Waar het om gaat is dat je oefent. En die oefening heb je broodnodig.

De meeste mensen die zich al langer eenzaam voelen, hebben vaak al langere tijd niet zoveel contact met andere mensen. In de meeste gevallen beperkt het contact zich tot collega's op het werk of zakelijke contacten. Het zijn juist de losse, vrijblijvende contacten die je nodig hebt om het omgaan met andere mensen te ervaren. Misschien wist je dit al, misschien niet, maar mensen hebben elkaar nodig om elkaar te trainen in communicatie. Wij zitten zo in elkaar, dat we continu leren van het omgaan met andere mensen. Als je dit "omgaan met andere mensen" al langer niet erg intensief hebt gedaan, betekent dat dat je een beetje roestig bent geworden in dat opzicht. Het is daarom nodig dat op een luchtige manier omgaan met andere mensen te oefenen.

Dus zelfs als je helemaal niet van plan was om vrijwilligerswerk te gaan doen, bijvoorbeeld omdat het jouw doel is om een leuke partner te vinden, raad ik je met klem aan toch dit soort werk te gaan doen, al is het maar voor een aantal maanden. Al lost het jouw probleem met eenzaamheid niet op, je bent in ieder geval heel zinvol bezig voor de samenleving. Dat alleen al zal je een heel voldaan gevoel opleveren. Maar daarnaast is het oefenen in het omgaan met andere mensen ongelooflijk belangrijk en door heel veel mensen enorm onderschat.

Je hoeft je niet vast te leggen voor langere tijd. Kijk bijvoorbeeld eens bij NLDOET. Je kunt je als vrijwilliger inzetten voor heel kort durende projecten. Op die manier ontmoet je andere mensen die zich ook voor korte tijd willen vastleggen. Natuurlijk is ook dit niet vrijblijvend, maar het maakt wel dat je eens op een leuke, snelle manier ervaring kunt opdoen in vrijwilligerswerk en in het omgaan met andere mensen. Neem eventueel jouw interesse lijst erbij en zoek iets wat bij jou past.

=====

En daarna opdracht 6 Les 6 opdracht 6 – afwegen **Opdracht 6.6. Combineer je kennis**

Pak nu je lijsten van wensen die je in de vorige opdrachten hebt gemaakt samen. Als het goed is heb je dan een bron van gegevens waaruit jij je echte wens kunt destilleren. Herken je een rode draad? Dan is dat waarschijnlijk jouw echte diepe wil. Bewaar.

Slaap minstens een nacht voor je begint aan opdracht 7.

=====

Een mens heeft inkomen en structuur nodig. Ervan uitgaand dat we in elk geval een basisinkomen hebben in Nederland, dan blijft het feit dat we structuur nodig hebben. Een baan geeft die structuur. Je moet op tijd opstaan, je moet naar je werk, je moet je behoorlijk aankleden, je wordt geacht enig contact te hebben met collega's. Je komt op vaste tijden thuis en gaat op vaste tijden weg. Die patronen (daar heb je ze weer!) geven een mens houvast. Zonder dat houvast ben je iedere dag opnieuw aan het bedenken hoe je je leven invult. Dat is op den duur doodvermoeiend.

Depressief?

Je zou van ellende in je bed blijven liggen. Dat is dan ook iets wat veel mensen doen die geen werk of structuur in hun leven hebben. Je zult jezelf dan toch bij de arm moeten nemen, dat verkeerde patroon doorbreken en zorgen dat je voor jezelf structuur aanbrengt. Sta op een vaste tijd op, geef jezelf dagelijks lichaamsbeweging en zorg voor een doel in je leven. Regelmaat is een grote hulp bij het volhouden van een nieuwe activiteit. Structuur geeft je houvast in je leven.

Daarnaast geeft een baan natuurlijk nog wel meer. Contacten, mogelijkheid om je te ontplooien, en gewoon van huis zijn, het hoort er allemaal bij. Een betaalde baan heeft daarnaast nog eens een extra bonus: waardering in de vorm van geld.

Ik heb het in deze les gehad over keuzes maken. Keuzes die je leven beïnvloeden. Keuzes die er toe doen, die je een vorm van betrokkenheid geven bij het leven. Keuzes die je vanuit je hart maakt. Keuzes om wel of niet alleen te zijn in de toekomst, om de dingen te doen waar jij gelukkig mee zult zijn, waarbij je de mensen zult ontmoeten die dezelfde interesses en waarden zullen hebben als jij. Maak ze.

Blokkeer je?

Weet je echt niet wat je wil, dan is er meer aan de hand. Het kan zijn dat je hulp nodig hebt van een psycholoog. Het kan zijn dat je er zelf achter kunt komen. Misschien durf je niet. Misschien denk je dat al die mooie plannen toch nooit iets worden. Dan zal ik je nog iets vertellen. Ieder mens wil dingen. Al is het maar 's ochtends een boterham. Niets komt een mens zomaar in de mond vliegen. Zelfs voor het krijgen van een boterham moet je dingen doen. Dat kun je. Dat heb je geleerd. Zo is het met alles. Alles wat door een mens gedaan kan worden kan door jou gedaan worden. Probeer dat gewoon maar eens met iets uit. Doe iets. Doe iets gek. Verbaas jezelf. Vertrouw op jezelf. Zet een stap en kijk wat de volgende stap wordt.

Als je het echt allemaal niet ziet zitten en je overweegt naar 'de hulpverlening' te stappen, wil ik je dit voorhouden: die stap is ook een grote stap. Als je dat kunt, kun je ook wel je eigen leven vormgeven door een stap te doen in een andere richting. Het geeft je gegarandeerd meer bevrediging, en je kunt het! Zeg zou zelf, is er een reden waarom je wel naar een psycholoog zou durven stappen en niet bijvoorbeeld naar een vereniging waar ze dingen doen die jij leuk vindt? Je doet toch ook deze cursus? Wie het lef heeft om hieraan mee te doen, kan (bijna!) alles!

Neem nu ruim de tijd voor opdracht 7 **Opdracht 6.7. Dit is mijn droomleven...**

Schrijf op hoe je ideale leven eruit ziet. Wees concreet. Niet: ik wil gaan reizen, maar: ik ben deze zomer in Oost-Portugal. Niet: ik wil een baan voor halve dagen, maar ik heb een baan waarin ik met oudere mensen kan werken die niet ziek zijn, maar wel verzorging nodig hebben, voor halve dagen. Beschrijf naar hartelust je omgeving, je huis, je vrienden, je hobby's, waar je je vakanties doorbrengt. Wat je transportmiddel is, of je huisdieren hebt, wat je bereikt hebt en wat je ambities zijn. Beschrijf je leven alsof alles wat je wilt gerealiseerd is. Maak het verhaal alsof je een succesverhaal vertelt. Zonder op te scheppen of te overdrijven natuurlijk! Gewoon, jouw mooiste levensverhaal zoals je wilt dat je het kunt vertellen. Gebruik net zoveel woorden als je nodig hebt, en zo mogelijk meer! Meestal geldt bij schrijven dat je zo min mogelijk woorden moet gebruiken, hier geldt het tegenovergestelde.

Neem hier net zo veel tijd voor als je maar wilt. Verdeel het over een paar dagen. De opdrachten die je de afgelopen tijd hebt gedaan, kunnen hierbij inspirerend zijn, maar als je niet uitkijkt vormen ze een rem. Beperk je niet tot je huidige leven, ga los! Pas als je het gevoel hebt dat je klaar bent met deze opdracht ga je door met les 7.

Daar gaat ie dan, de eerste woorden zijn:

Ik ben...

=====

Samenvatting

Deze les ging over keuzes. Kiezen voor een leven alleen, of met anderen. Kiezen om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven of om afhankelijk te zijn van de hulp van anderen. Kiezen om jezelf te vertrouwen. Kiezen voor je eigen mening. Het ging over de keuze voor verbondenheid met de wereld, met anderen. En met wie dan wel? Het ging over jouw persoonlijke keuzes. Je hebt verder gewerkt aan het beschrijven van je droomleven en zo heb je je voorbereid op het maken van keuzes. Het gaat goed met je.

Een afsluitertje. Wat is je favoriete muziekstuk? Wanneer heb je dat voor het laatst gehoord? Zoek deze week eens die muziek op, en luister ook eens naar een genre waar je anders nooit naar luisterde.

Les 7 <http://www.eenzaamheid.info/les-7>

Waar zijn we?

- Wie ben ik
- Waar sta ik nu, wat is mijn situatie
- Hoe tevreden ben ik
- Wat wil ik anders
 - Hoe gaat me dat lukken

De afgelopen zes lessen heb je besteed aan oefeningen die je bewust hebben gemaakt van de patronen van omgaan met anderen. Je hebt allerlei aspecten van je leven in kaart gebracht. Je weet waar je je tijd aan besteedt, en met wie. Je hebt een nieuw patroon gevestigd in je leven, namelijk gaan slapen met tevreden gedachten. Je kunt dus doelbewust veranderen, dat heb je bewezen.

Je weet wat je wilt. Of niet? In dat geval ga je terug naar je werkplek en denkt na over je droomleven. Niet als een prinsesje of superman, maar als iemand die zijn of haar diepste wensen eindelijk durft toe te geven. Veel dingen zijn haalbaar. Soms niet precies zoals jij ze eerst wilde, maar vaak wel net zo leuk! Je weet nu dus wat je wilt, maar... krijg dat maar eens voor elkaar!

Begin met opdracht 1 Les 7 opdracht 1 - kort en bondig Opdracht 7.1. Aan de slag!

Maak een korte samenvatting van jouw nieuwe leven dat geïnspireerd is op jouw droomleven. Schrijf het leven op alsof je het nu al leidt. Doe het zo:

- Ik ben (naam)
- ik woon (waar, hoe, met wie)
- de meeste tijd besteed ik aan (werk, hobby, zorg, etc.)
- mijn aandacht gaat ook naar (wat je maar wilt)
- in de toekomst wil ik nog (laat je fantasie de vrije loop).

=====

Plannen

Deze les gaat over plannen maken. Over het 'hoe' dus. Plannen voor wat je met je leven doet. Je hebt je ideale leven beschreven. Je hebt de tijd gehad om er nog eens over na te denken. Pak je ideale leven bij de kop en kijk er eens kritisch naar. Kijk ook nog eens heel kritisch naar je lijst met wensen. Misschien is niet alles mogelijk. Misschien houd je nu veel meer voor mogelijk dan je tot nu toe gedaan hebt. Vergeet niet je interessesoverzicht en je lijst van vaardigheden erbij te leggen. Samen moet je dit meer dan voldoende mogelijkheden bieden om je wensen te kunnen omzetten in plannen.

Bedenk dat niet alles tegelijkertijd hoeft. Als je schilderen wilt, en je wilt vrijwilliger zijn bij de Zonnebloem en je wilt je huidige baan houden en een tuinderij beginnen in Noord Frankrijk is dat niet te combineren. Maar... Vaak zie je niet dat je leven meer te bieden heeft dan wat er direct voor je neus ligt. Het is waarschijnlijk heel goed mogelijk om je voor te bereiden op het hebben van een tuinderij, terwijl je je huidige baan houdt. In die tijd kun je nog twee jaar als vrijwilliger mensen die boot op en afrijden. Het schilderen kun je nog een aantal jaar uitstellen, maar je kunt je ook voornemen om van nu af aan elke zondag twee uur eerder op te staan en twee uur te gaan schilderen.

Doen?

Waarom ligt de nadruk op al die dingen om te doen, en niet op het verhelpen van eenzaamheid? Om te zorgen dat je andere dingen gaat doen. Dingen die je leuk en belangrijk vindt, dingen die je gaat doen met ander mensen die datzelfde willen, dus met mensen waar je in principe al een basis van verstandhouding mee kunt hebben. Om te zorgen dat je gaat veranderen. Dat je leven brengt in je leven, dat je patronen gaat doorbreken, maar vooral dat je nieuwe patronen gaat vormen die bij jou passen.

Open blik

We verschuilen ons vaak achter makkelijke excuses om maar niet te hoeven veranderen, want o, die patronen zijn zo moeilijk te doorbreken. Kijk eens heel kritisch naar je lijst met wensen. Misschien is niet alles mogelijk. Misschien ben je nu wel geïnspireerd om veel meer voor mogelijk te houden dan je tot nu toe gedaan hebt. Wat is er haalbaar? Kijk naar wat er menselijkerwijs haalbaar is. Dan is het voor jou haalbaar!

Niet alles hoeft tegelijkertijd. Schaaf zo nodig nog wat bij aan je droomleven. Het kan zijn dat je door anderen geïnspireerd aan heel andere toekomstmogelijkheden bent gaan denken. Prima. Bedenk: het is een plan, geen gevangenis. Je kunt altijd veranderen. Dat is tenslotte wat je nu ook aan het doen bent: aan het veranderen.

Eenzaamheid houdt op zodra je een bevredigend patroon van relaties hebt met één of meer anderen of met de gemeenschap waarin je leeft.

Nu je je droomleven hebt beschreven is het duidelijk dat je een doel hebt in je leven, namelijk: dat plan realiseren. Als je droomleven mijlener afstaat van wat haalbaar is, doe dan een stapje terug. Neem één van de aspecten van dat droomleven en ga daaraan werken. Welke stappen moet je nemen om dat te realiseren? Onthoud ook dat iets zelden definitief is. Je hoeft je voor niemand vast te leggen, je doet al deze dingen uitsluitend voor jezelf. Kijk bij je ideale leven. Wat is je ideale baan? Is dat te realiseren? Is dat voor een deel te realiseren? Kun je de dingen die je wilt doen buiten je huidige werk waarmaken? Ook voor hen die gepensioneerd zijn of op een andere manier buiten het arbeidsproces staan, geldt dit!

Als je zinvolle dingen kunt doen is er geen enkele reden om daarmee op te houden omdat je leeftijd boven een bepaald getal komt. Ook als je in een rolstoel zit kun je zinvolle dingen doen! Niemand zegt dat je full-time moet werken aan je droomleven. Elke dag een beetje is ook prima, je hebt dan iedere dag toch het goede gevoel dat je werkt aan dat wat jij belangrijk vindt.

Laat dat paard maar eens lopen!

Het is schitterend om je verbeelding eens de vrije teugel te geven, om eens open te staan voor totaal andere mogelijkheden in het leven. Het is goed om je te realiseren dat er uiteindelijk veel en veel meer kan dan je tot nu toe dacht. Maar wacht even. Raak niet meteen oververhit. Bijna alles kan, maar blijf wel met de voeten op de vloer staan. Geef in vredesnaam niet onmiddellijk in een vlaag van enthousiasme je werk op, al ben je er nu definitief achter dat je er een bloedhekel aan hebt. Je hebt inkomen en structuur nodig in je leven, en een baan geeft je dat. Zoek eerst naar mogelijkheden om je ideaal te bereiken met behoud van je huidige werk. In een later stadium kun je misschien helemaal overstappen. Maar ho!! Laat je niet te veel beïnvloeden. Beslis vooral zelf! Het is jouw leven.

Intimiteit en vriendschap verlengen het leven.

De vorige les heb je al een keus gemaakt. Kijk daar nu nog eens kritisch naar. Het kan zijn dat je nog wat extra aanvullingen nodig hebt. Schrijf ze op. Maar maak het verhaal niet te lang. Maak het kort, duidelijk en haalbaar. Je kunt natuurlijk wachten met actie ondernemen tot volgende week, tot volgende maand, tot.... het er niet meer van komt. Je snapt het al, zodra je zover bent, is dit het doel waarnaar jij je leven richt. Het is tijd voor een plan.

Wanneer heb je absoluut een doel nodig in je leven?

Als je:

- Het gevoel hebt de controle over je leven te verliezen
- je niet genoeg tijd hebt, of geld, of energie
- je carrière niet is wat ie moet zijn
- je je verward voelt en verloren, en niet weet wat je moet doen
- ongelukkig bent, ongemotiveerd en onbevredigd, thuis of in je werk
- je alles wil en niet weet wat je moet kiezen
- je lusteloos bent en niet weet wat je moet
- je spijt hebt van de dingen die je niet gedaan hebt
- je niet weet wat je wilt.

Als voor jou je doel nog niet helder is, is het nu tijd om daar verandering in te brengen. Je hoeft hierbij niet te denken aan het eind doel van je leven. Als je met de beste wil van de wereld niet een groter doel in je leven kunt vinden, dan is het ideaal om in elk geval een korte termijn doel te stellen. Je kunt daarbij denken aan het doen van een leuk project voor jezelf, bijvoorbeeld de kamer opnieuw schilderen.

Een vakantie plannen is ook een voor de hand liggend doel. Als je eenmaal begint en in beweging komt, zul je merken dat het volgende doel zich vanzelf gaat aandienen. Maar het leven niet te ingewikkeld voor jezelf. Als je op dit moment niet beschikt over een droomleven, laat het dan gewoon even rusten. wat je in dat geval wel moet doen, is het op papier zetten van je doel.

Je toekomst is dat wat jij er van maakt. Gebruik deze cursus om je doelen duidelijk te krijgen, en doe een stap. Eentje maar. Elke keer weer.

Stappen in een plan

Je hebt nu je droomleven een beetje concreter gemaakt voor jezelf. Nu ga je een duidelijk plan maken. Een plan is meer dan een verhaaltje over hoe je droomleven eruit ziet. Een plan vereist een doel (je droomleven of je korte-termijn doel) en een manier om dat doel te bereiken. Een plan kun je het best in stappen maken. Daarbij moet je je natuurlijk wel steeds afvragen of de stappen die je wilt ondernemen haalbaar zijn. Let op: moeilijk is iets anders dan niet haalbaar!

[Doe nu opdracht 2](#) **Opdracht 7.2 Trek je plan**

Trek hiervoor om te beginnen minimaal twee uur uit. Twee uur waarin je niet gestoord kunt worden. Twee uur om je volledig te concentreren op je toekomst. Maak een plan voor je leven over tien jaar. Stel je voor hoe je wilt dat je leven er over tien jaar uit ziet. Dat is (in deze opdracht) je uiteindelijke doel. Wat moet je doen en ondernemen om op dat punt uit te komen? Schrijf op. Doe het zo volgens de regels van SMART, dat wil zeggen:

Specifiek - je omschrijft zo nauwkeurig mogelijk wat de situatie is als jij je doel hebt bereikt

Mmeetbaar - waaraan zul jij kunnen afmeten of je inderdaad hebt bereikt wat je wilt?

Actueel - alsof het al is gerealiseerd

Realistisch - het mag gewaagd zijn, maar het moet wel kunnen.

Tijdgebonden - er moet een einddatum aan vast zitten.

Mijn doel is over tien jaar...

- Over tien jaar ben ik: (Beschrijf zo duidelijk mogelijk hoe je wilt dat je leven er over 10 jaar uit ziet en beschrijf het alsof het al zover is! Waar woon je, met wie, wat voor vrienden heb je, wat doe je de hele dag?)
- Ik ga dat bereiken door: (Beschrijf zo duidelijk mogelijk wat er globaal moet gebeuren om dat doel te bereiken)
- Daarvoor moet ik vanaf nu: (Hier noteer je heel concreet wat je vanaf nu gaat doen om dat doel te realiseren. Dus niet: hiervoor moet ik geduld hebben...)

Maak nu ook een plan voor over vijf jaar. Dat is je tussendoel. Wat moet je heel concreet doen om over vijf jaar het leven te hebben dat jij wilt? Bepaal nauwkeurig wat je daarvoor moet doen. Neem een maagdelijk vel papier en schrijf op.

Mijn doel is over vijf jaar:

- Over vijf jaar ben ik:
- Ik ga dat bereiken door:
- Daarvoor moet ik:

En nu een plan voor **over een jaar**. Dat is een termijn die je goed kunt overzien. Waar wil je zijn over een jaar na nu? Hoe ziet je leven eruit? Wat zijn de veranderingen die je hebt doorgevoerd? Wat moet je daarvoor doen? Noteer welke concrete stappen je moet doen om over een jaar te zijn waar je wilt zijn?

Mijn doel is aan het eind van het komend jaar:

- Over een jaar ben ik:
- Ik ga dat bereiken door:
- Daarvoor moet ik nu:

Het is duidelijk dat dit laatste plan nu meteen aan de orde is. Het is een goed idee om dit plan verder uit te werken in kleine stappen die je moet doen om je doel te bereiken. Je kunt een maandkalender nemen en daar elke week een notitie op zetten van dingen die je dan bereikt wilt hebben. Waarschijnlijk kun je nu direct al bepaalde stappen doen om jezelf in de richting van je doel te sturen. Doen.

=====

Zorg dat je tijd voldoende hebt om deze opdracht uit te voeren. Twee uur is het minimum.

Stress is ja zeggen, terwijl je nee bedoelt

Doen, doen, doen!

Mocht je het idee hebben dat al deze opdrachten en al deze verhalen niets te maken hebben met eenzaamheid, dan zal ik je dit verduidelijken. Niet alleen heb je het nodig om verbonden te zijn met anderen in de wereld, niet alleen heb je het nodig gewaardeerd te worden en geaccepteerd te worden door die anderen, dit alles is alleen mogelijk als jij je inspant om die verbondenheid te bewerkstelligen. Ze komen je niet uit je huis halen! Je zult dus voor alles organisator van je eigen leven moeten zijn. Plannen maken en die uitvoeren.

Betrek gerust anderen uit je omgeving in je nieuwe plannen. Je bent niet zielig, je maakt plannen! Die plannen zijn erop gericht jezelf een plaats te verwerven in het leven van anderen. Het is goed je te realiseren dat dit een proces is wat niet van de ene op de andere dag zal gebeuren. Ieder mens heeft zijn eigen levenspatroon, en je weet nu zo onderhand wel dat die patronen vaak moeilijk te veranderen zijn. Als je het al niet had gelezen uit mijn verhalen, had je het wel uit ondervinding. Vriendschappen bouw je op, die komen niet uit de lucht vallen

Als je in het leven van een ander een plaats wilt hebben, moeten niet alleen je eigen patronen veranderen, maar ook de patronen van die ander zullen moeten veranderen.

Invoegen in het leven van een ander

Je moet als het ware opgenomen worden in andermans levenspatroon. Wat jij dus met behulp van deze cursus aan het doen bent is echt een huzarenstukje. Je bent niet alleen je eigen weerstanden aan het overwinnen, je oude patronen aan het vervangen door nieuwe. Je eist ook een stukje op van de levens van anderen. Het moeilijkst gaat dat als je mensen op losse basis ontmoet. Mensen die elkaar zo af en toe eens bellen, die wel eens bij elkaar op bezoek komen als het zo uitkomt, moeten iedere keer weer moeite doen voor dat contact.

Mensen die elkaar vaker zien omdat de omstandigheden ernaar zijn, bijvoorbeeld in een vereniging, een ouderraad, op het werk, of als partners, hoeven nauwelijks moeite te doen om elkaar te ontmoeten. Het gaat dan min of meer vanzelf. Dat is ook de reden dat een LAT relatie voor veel mensen een hele opgave is: er zijn weinig rolmodellen voor, dus er zijn weinig bekende patronen. Daardoor ben je gedwongen zelf die patronen te vestigen, samen met een ander waar je niet van dag tot dag mee samenleeft. Lastig.

Als je het jezelf makkelijk wilt maken zorg je er voor dat je in een situatie terechtkomt waarin je op regelmatige basis andere mensen ziet. Mensen die dezelfde interesses hebben of mensen die bijeenkomen op een plaats die jou aanspreekt of mensen die hetzelfde willen doen als wat jij wilt. Cursussen volgen, lid worden van een vereniging waar je actief in kunt zijn, vrijwilligerswerk, het zijn allemaal heel goede aanknopingspunten voor het leggen van contacten. Besef dat uit ieder contact in potentie een goede relatie kan groeien. Zo komen we toch terug op het cliché: 'Ga toch eens een cursus volgen'. Maar nu wel met jou lijst van wensen en met de kennis van zaken die zorgt dat jij weet wat je doet en waarom.

Wil je tijd met iemand doorbrengen, dan zul je het daar samen over eens moeten zijn. Soms gaat dan min of meer automatisch: je volgt allebei een cursus en praat gezellig in de pauze. Soms gaat dat veel formeler, en moet je iemand vragen tijd met je door te brengen. Dat laatste is moeilijker, maar ook persoonlijker. Wanneer doe je zoiets? Als je iemand hebt ontmoet die je wel beter zou willen kennen. Doe eens een voorstel samen naar een film te gaan. Het hoeft niet meteen een ontmoeting te zijn waar veel van af hangt. Niet meteen een duur restaurant induiken, maar iets doen wat iets neutraler is. Je kunt het gerust een beetje voorbereiden. Het hoeft echt niet allemaal spontaan te gaan.

Communicatie

Spontaniteit is erg overgewaardeerd! Als je eens een afspraak met iemand wilt maken, kun je rustig zeggen dat je bijvoorbeeld graag eens naar die of die uitvoering gaat, en dat je het leuk zou vinden om samen te gaan. Sommige mensen zijn zo verkrampd dat ze in zo'n situatie vragen: Ik wil eigenlijk graag naar het toneelstuk dat volgende maand wordt opgevoerd, en ik wil er niet alleen naar toe. Heb jij zin?... Op die manier maak je die ander tot bijzaak, tot de oplossing van je probleem. Als je zo graag met die ander uit wilt, maak dat dan ook duidelijk. Zeg gerust dat je graag naar dat toneelstuk wilt, maar laat ook merken dat je het leuker vindt om samen met die ander te gaan. En als hij of zij niet wil? Laat je ook dan niet direct uit het veld slaan. Het kan best zijn dat die ander ook niet zo'n type is dat zichzelf snel geeft.

Geef jezelf duidelijkheid, zodat je niet onzeker uit zo'n gesprek komt. Vraag die ander gerust naar de reden van de weigering. Je kunt dat heel goed doen zonder drammerig te zijn. Je kunt toch heel goed vragen: 'Vind je het goed als we een andere keer eens uitgaan, het lijkt me leuk om samen met jou iets te doen?' Als die ander je afwijst? Jammer, maar dat is dan duidelijk. Gun jezelf die duidelijkheid. En onthoud, er zijn miljoenen mensen op de wereld. Als hij of zij niet wil, besteed dan je aandacht aan een ander. Bovendien, het hoeft helemaal niet aan jou te liggen! Ik ken iemand die nooit meer dan 3 kennissen tegelijk wil hebben. Anders wordt het haar 'te druk'. Ieder het zijne.

Je kunt ook een nog directere manier gebruiken om iemand beter te leren kennen, met behulp van dating sites, of contactadvertenties. Het gaat daarbij echt niet alleen om pogingen om tot een duurzame relatie te komen. Alles is mogelijk, van losse contacten tot wilde seks. Je weet precies wat die ander wil en wat je zelf wilt. Je hoeft dus niet meer als het ware om de hete brij heen te draaien. Je moet waarschijnlijk (ook)

wel een weerstand overwinnen als je op die manier mensen leert kennen. Het is net zoiets als in het koude zwembad duiken: je aarzelt, je huivert, maar als je eenmaal in het water bent is het heerlijk.

Voorals jouw interesses niet bepaald die van de doorsnee mens zijn is het geweldig dat je via internet mensen kunt vinden die jouw interesses delen. Je hoeft niet meteen naar dating-sites te gaan, je kunt ook eens rondkijken bij nieuwsgroepen. Dat zijn plekken waar mensen met dezelfde interesses hun ervaringen uitwisselen. Er zijn duizenden nieuwsgroepen. Het vrijblijvende karakter ervan vind ik zelf niet geweldig, maar misschien is jouw ervaring wel heel anders. Probeer en leer!

Er zijn mensen die een auto kopen, hem goed laten onderhouden, hem poetsen, en hem zelden uit de garage halen. Zorg dat jij niet zo'n auto bent!

Samen doen

Samen iets ondernemen is altijd een goede manier om ontspannen tijd met een ander door te brengen. Een etentje is leuk, maar je zit elkaar wel voortdurend aan te kijken, en je moet het gesprek gaande houden! Voor veel mensen is dat een hele opgave. Maak het jezelf (en die ander!) niet moeilijk. Bedenk iets wat je allebei leuk vindt en onderneem meteen iets nieuws. Zo ben ik onlangs met iemand samen naar een grote kringloopwinkel in België geweest. Ik houd wel van gerecyclede spullen, (eigenlijk ben ik een echte containerrat!) en zij wist dat er een enorme kringloopwinkel was in een gigantisch gebouw. We hebben er een dagje uit van gemaakt. De kringloopwinkel stelde eigenlijk niet zo heel veel voor, maar we hebben veel gezien, gepicknickt onderweg en lekker gekletst. Het was net vakantie!

Gun jezelf relaties met anderen. Ga na met welke mensen je graag meer contact zou willen hebben, en ga er gewoon op af! Begin klein. Laat je niet uit het veld slaan als het een keer niet gaat zoals jij wilt. Ga door en geniet van elke overwinning.

Waarom deze cursus zo sterk gericht is op zelfkennis

Mensen hebben meningen over eenzaamheid. Twee van de meest voorkomende opvattingen zijn: eenzame mensen zijn zielig en moeten geholpen worden en eenzame mensen moeten vooral contacten aangaan.

Eenzame mensen zijn zielig

'Eenzame mensen zijn natuurlijk helemaal geen losers... ze zijn alleen wel zielig en ze moeten dus door ons, niet-eenzamen, worden geholpen'. Dat is een beetje de houding van de maatschappij. Onzin. Zielig ben je als je een ongeluk hebt gehad, een slachtoffer bent van het een of ander. Je bent niet zielig omdat je je eenzaam voelt, want je bent geen slachtoffer. Eenzaamheid is jouw privé signaal dat er iets mis is met jouw verbinding met anderen en het is jouw opdracht in het leven om daar iets mee te doen.

Bovendien, wie wacht op hulp kan soms lang wachten. Je bent dan afhankelijk van wat een ander je toevallig te bieden heeft, en je plaatst jezelf in de rol van slachtoffer. Daarmee maak je het al bijna onmogelijk om een gezonde, wederkerige relatie met iemand aan te gaan. Je zult dan ook steeds weer opnieuw slachtoffer zijn. De hulpverleners of vrijwilligers die bij je op bezoek komen zijn natuurlijk van goede wil en natuurlijk doen ze er ook goed werk mee. Maar is dat wat je wil, die afhankelijkheid van de goedheid van anderen? Jij bent niet zielig. Je hebt heel wat in huis, en je hebt jezelf daar de afgelopen weken systematisch aan herinnerd.

Eenzame mensen moeten contacten aangaan

Contacten aangaan is prima, als je prettig in het leven staat, zelfverzekerd bent en weet wat je wilt. Dus zul je eerst moeten zorgen dat je weet hoe je jouw leven wilt vormgeven, hoe je vindt dat je prettig in het leven staat. Je zult zeker van jezelf moeten zijn, weten wat je wilt, en dat ook gaan realiseren. In het wilde weg contacten aangaan omdat je denkt dat je daardoor minder eenzaam zult worden is een vergissing. Je zult hooguit in die contacten met anderen nog meer geconfronteerd worden met je eigen probleem.

Als je gelijkgestemde zielen vindt, vind je dus eenzaamheid. Daar zit je niet op te wachten! Vind je geen eenzaamheid, dan vind je dus geen gelijkgestemde zielen! Om uit die patstelling te komen, moet je eerst het hele schaakbord omgooien. Je zult eerst jezelf moeten aanpakken, zodat je je goed voelt over jezelf. Ik hoop dat ik erin geslaagd ben je te doordringen van het feit dat je niet zielig bent, dat je zelf de macht hebt om je leven de koers te geven die jij kiest. Je maakt je keuzes en gaat op je doel af. En dan ben je in staat contacten te leggen en te onderhouden.

Weetje: stress zorgt voor een defensieve houding, maakt dat je lichaam klaar is om te vechten of te vluchten. Beide maken dat je bewustzijn wordt vernauwd. Dus: je staat niet meer open voor wat er om je heen gebeurt. Als je merkt dat je niet goed met stress kunt omgaan, zorg dan dat je daar op een of andere manier iets aan doet. Er zijn heel uiteenlopende technieken voor, zoek uit welke voor jou de beste is. Denk aan meditatie, yoga, ontspanningsmassage, haptonomie, cursus stressmanagement, ademhalingsoefeningen. Denk vooral ook aan de allersimpelste oplossing van allemaal: bewegen. Dit klinkt te gewoon om waar te zijn. Waarschijnlijk is het ondergewaardeerd omdat het niets kost... Bewegen, een stevige wandeling, het is de makkelijkste en een van de meest effectieve manieren om je stemming te verbeteren en te ontspannen.

De aap uit de mouw... In de cursus is tot nu toe duidelijk geworden dat last hebben van eenzaamheid in feite een gebrek aan verbondenheid **met het leven** is. Ieder mens heeft een band nodig met de anderen, met de maatschappij, om gewaardeerd en geaccepteerd te worden. Die band ontstaat bij veel mensen spontaan, zonder dat ze er enige moeite voor lijken te doen. Pas als door omstandigheden ergens in de verbinding een breuk ontstaat kan er een probleem optreden. Een scheiding, plotseling verlies van een dierbare, op kamers gaan wonen zijn dit soort omstandigheden. Je kunt alleen een band opbouwen met anderen als je jezelf waardeert en accepteert.

Als er in je leven dingen zijn die indruisen tegen wat jij als waardevol ervaart, is dat een bron van ontevredenheid over jezelf. Het is een goed idee om nog eens jouw belangrijkste waarden erbij te pakken en te kijken of die waarden wel in jouw leven een grote rol spelen. Als dat niet zo is, zorg dan dat je dat snel verandert! Als die waarden wel in je leven verankerd zijn, besef dan hoe belangrijk dat is! Zorg dat je tevreden bent over hoe je leeft. Zorg dat je jezelf waardeert. Alleen al een kleine verandering kan je net dat gevoel geven dat het goed is wat je doet! Waardeer jezelf. Je hebt dan een houding die bij anderen ook waardering afdwingt. Als het nodig is dat je een kleine concessie doet om te zorgen dat je wordt geaccepteerd, overweeg dan of dat het waard is.

Natuurlijk ga je hierbij niet in tegen je belangrijke waarden. Wie bij de harmonie wil, moet een uniform willen dragen. Als je geaccepteerd wil worden door bepaalde mensen moet zorgen dat je hun regels respecteert. Als je een bepaalde kledingcode moet volgen om bij een bepaalde groep te horen, wat is daar dan op tegen? Maak het jezelf niet moeilijker dan nodig is! Accepteer jezelf, ook als je je aanpast aan anderen!

In al die gevallen waarin een band met de anderen niet soepel verloopt, kan last van eenzaamheid een gevolg zijn. In dat geval is het geweldig om de kans te hebben bewust om te leren gaan met jezelf, met je mogelijkheden en wensen. Zodat je bewust kunt kiezen wat je wilt in het leven, en recht op je doel kunt afgaan. Zoals je nu doet. Vandaar de enorme nadruk op zelfkennis in deze cursus.

Kennen èn waarderen

Niet alleen zelfkennis is enorm belangrijk. Jezelf waarderen omdat je bent wie je bent is de basis van jouw contact met de buitenwereld. ik wil je graag nog eens uitleggen waarom dat zo is. Als je je werkelijk wilt verbinden met iemand anders, als je vrienden wilt maken, wil je graag dat iemand anders over heel belangrijke dingen hetzelfde denkt als jij. In elk geval wil je dat die persoon over jou hetzelfde denkt als jij. Als je zelf beschouwt als een waardeloze worm, kun je dus het beste contact maken met iemand die jou ook beschouwt als een waardeloze worm. Maar ja, daar zit je niet op te wachten.

Anderzijds, als iemand anders jou adoreert terwijl jij jezelf eigenlijk maar minnetjes vindt, ben je het dus al meteen over een heel belangrijk onderwerp volledig oneens. Er zit dus niets anders op, als je een contact

of vriendschap wilt met iemand wiens mening die jij respecteert zul je eerst jezelf als een waardevol iemand moeten beschouwen. veel mensen die last hebben van eenzaamheid hebben hier moeite mee.

Zelfbeeld

In de afgelopen weken ben je heel hard bezig geweest om jouw eigen zelfbeeld duidelijk te krijgen. Ik ga er daarbij van uit dat je alle opdrachten tot nu toe hebt gedaan. Als het goed is heb je nu een beeld van jezelf dat realistisch is en waaruit je kunt opmaken dat je wel degelijk waardevol persoon bent. Dat is de basis voor jouw contact met de buitenwereld. Mocht je in dit stadium nog steeds het gevoel hebben dat je zelfvertrouwen ver onder nul zit dan is het nu tijd om professionele hulp in te gaan roepen. Je kunt je huisarts om advies vragen of bij het maatschappelijk werk in je woonplaats aankloppen. beschouw dit niet als een tegenslag, maar als een noodzakelijke stap in het proces dat je begonnen bent. Een proces op weg naar positieve verandering in jouw leven.

Nog een beetje extra zelfkennis - Muziek

Vorige les heb je je favoriete muziek opgezocht. We gaan verder. Dat je zintuigen belangrijk zijn heb ik al verteld. Als je meer leert al je zintuigen te gebruiken wordt je leven rijker, voller. Je maakt eenvoudigweg meer mee van wat het leven te bieden heeft. Dat muziek rechtstreeks naar je hart gaat, wist je waarschijnlijk zelf wel. Maak er gebruik van. Er is muziek waar je droevig van wordt, muziek die je ontroeren kan, muziek die je verzoent met het leven, muziek die opzweept, muziek waar je wild van wordt, muziek waar je lekker bij werkt, muziek, kortom, voor elke gelegenheid.

Opdracht 3: jouw muziek Opdracht 7.3. Maak een lijst met muziekstukken, bijv.:

1. muziek waar je een oppepper van krijgt
2. muziek waar je blij van wordt
3. muziek die je rust geeft
4. muziek die je troost
5. muziek waar je bij wilt dansen
6. muziek om bij te werken
7. muziek om bij te mediteren

Als jij een speciaal andere soort muziek erbij wilt doen, natuurlijk! Het is jouw muziek. Brand een cd of zet ze op je mp3 speler, je afspeellijst of waar jij je muziek dan ook bewaart. Zo heb je jouw privé muziekcollectie voor elke stemming in één keer bij de hand. Voel je een dip opkomen, luister dan meteen naar jouw eigen oppepper.

Als je dit nu te veel werk vindt is het goed om te snappen waarom je deze opdracht krijgt. muziek heeft de kracht om direct je emoties te beïnvloeden. Daarom krijg je deze opdracht ook niet eerder in de cursus. Ik ga er vanuit dat jouw emoties in de afgelopen weken in positieve richting zijn omgebogen. Dat komt doordat je steeds meer het besef krijgt van jouw eigen waarde. Als je in je volle bewustzijn bezig bent geweest met wat je kunt, met wat jouw interesses zijn, met jouw sterke punten en alle andere dingen die de afgelopen weken de revue hebben gepasseerd, ben je positiever gestemd.

Vanuit deze positieve stemming ben je in staat om een selectie te maken van muziekstukken die jou kunnen ondersteunen in je positieve gevoelens. Dus ook als je nu besluit om zo'n lijst niet te maken, waar ze dan tenminste waar een muziekstuk waar je bij een vrolijk van wordt. Het helpt jou.

=====

Omdat de opdracht om plannen te maken voor je nieuwe leven heel wat van je vraagt zijn er deze week verder geen opdrachten voor jou om uit te voeren. Neem rustig de tijd voor het uitwerken van je plan. Slaap er een nachtje over, het gaat om je toekomst.

Samenvatting

Les 7 was een les waarin je plannen maakte. Plannen voor de lange termijn en plannen voor nu meteen. Het ging over hoe je in je plannen kunt verwerken dat je contacten met anderen aangaat. Welke contacten dan, en hoe pak je dat aan? Welke mensen zoek je, en waar vind je die? Les 7 ging ook over realistische verwachtingen. Je kunt een plan maken om een vriend in je leven te krijgen, en zonder twijfel gaat je dat lukken. Een plan maken om morgen een vriend te hebben om een diep gesprek mee te voeren is niet realistisch. Je hebt een realistisch plan gemaakt. Knap!

Ga door...

Jeannette

CREATIEF LEVEN, gratis cursus van Jeannette Rijks www.eenzaamheid.info/cursuseenzaamheid

© Copyrights 2000 - 2014 Jeannette Rijks - alle teksten mogen worden overgenomen mits met bronvermelding en een link naar deze website

Les 8 <http://www.eenzaamheid.info/les-8>

Samenvatting hoofdstuk 7

In hoofdstuk zeven werd nog eens benadrukt wat het belang is van zelfkennis. Van weten wat je kunt, wie je bent, wat je behoeften zijn. Nu dat in grote lijnen in kaart hebben gebracht heb je in het vorige hoofdstuk nu toegang op een rijtje gezet. Het maakt niet uit of je iemand bent die jaren en jaren vooruit wil kijken of dat je je liever wilt beperken tot het komende jaar. Het gaat erom dat je jezelf een doel stelt zodat je een plan kunt maken om dat doel te bereiken.

Weet je nog?

- Wie ben ik
- Waar sta ik nu, wat is mijn situatie
- Hoe tevreden ben ik
- Wat wil ik anders
- Hoe gaat me dat lukken

Als het goed is heb je alle punten van het lijstje afgewerkt, en ben je nu klaar voor het grote werk. Je plan is uitgewerkt, je doel is duidelijk. Het kan zijn dat je in de loop van de tijd andere wensen of verlangens krijgt. Omstandigheden kunnen veranderen, je kunt andere inzichten krijgen. Bij andere levensstadia horen andere opvattingen en wensen. Je hebt in deze cursus dit gedaan:

- Jezelf beter leren kennen, op een andere manier naar jezelf gekeken. Je wensen en verlangens verduidelijkt.
- Je bewust geworden van wat er in de wereld aan mogelijkheden zijn op het gebied van werk (al dan niet betaald) en hobby.
- Een plan gemaakt voor je toekomst.

Zoek alleen vrienden op plaatsen waar je zelf gevonden zou willen worden.

Je weet dat ieder van ons een heleboel in huis heeft. Je bent je meer dan vroeger bewust geworden van de dingen die je zelf kunt, die je zou willen en die je zou kunnen bereiken. Dat je goede kwaliteiten hebt en dat je jezelf goed vindt zoals je bent. Je hebt een pakket informatie over jezelf verzameld waar je u tegen zegt. Je hebt je wensen voor jezelf duidelijk gemaakt en ze op papier gezet. Je hebt ervaren dat je een doel kunt bereiken (je bent tenslotte tot hier gekomen, nietwaar?) Je kunt de andere doelen ook bereiken.

Wat de mens tot een bijzonder dier maakt, is het feit dat hij in staat is de wereld te beïnvloeden. Daarmee is hij ook verantwoordelijk voor de wereld.

Communicatie

Je weet dat je je moet binden aan de wereld, aan anderen, om je volledig mens te voelen. Je hebt geleerd dat wat de meeste mensen drijft is: aandacht krijgen. Het is daardoor eigenlijk heel eenvoudig met anderen in contact te komen, ook in wezenlijk contact. Je moet simpelweg een ander aandacht geven. Werkelijke aandacht. Wees belangstellend, vraag naar die ander, en luister ook naar wat die ander zegt. Laat merken dat je interesse hebt voor die ander. Dat is aandacht geven, en veel mensen zijn er niet in geïnteresseerd. Aandacht krijgen, dat lukt ons allemaal, maar werkelijk aandacht geven is iets wat heel veel mensen bewust moeten leren doen. Pas als je iemand oprecht aandacht geeft mag je verwachten dat er werkelijk contact komt. En dan moet jij ook wat van jezelf geven.

Pas als je jezelf aanbiedt, als je laat zien wie je bent, kun je gekend en dus gewaardeerd worden. Je moet jezelf laten zien, laten kennen, en dan kun je verwachten dat anderen dat ook in jouw richting doen. Jezelf. Dus niet: zoals je denkt dat die ander leuk met iemand zou staan praten, maar jij, zoals je zelf bent. Dus: steek je nek uit, dat is echt de enige manier om met anderen in wezenlijk contact te komen. Durf je dat niet, dan blijft het leven bij een praatje over het weer. En dat wilde je toch niet? Of wel?

Er is geen alternatief voor: mensen ontmoeten.

Doe nu opdracht 1 Les 8 opdracht 1 - oproep maken Opdracht 8.1. Doe een oproep.

Schrijf een tekst voor een advertentie waarin je mensen oproept samen met jou iets te doen wat jij hebt georganiseerd. Dat kan een vakantie zijn die je wilt gaan houden waar je reisgenoten voor zoekt, dat kan een eetgroep zijn, een club die een feest gaat organiseren in je straat, kortom, alles is mogelijk. Neem wel iets wat je in werkelijkheid zou willen doen. Houdt dit bij het maken van een tekst in gedachten.

Tips voor een goede advertentie:

- **Denk vanuit de lezer**

Wat prikkelt iemand om te reageren op jouw advertentie? Verplaats je in de ander. Wat je organiseert moet interessant zijn voor jouw lezer. Waar zou jij zelf op reageren?

- **Kopregel**

Een goede, pakkende kopregel is ontzettend belangrijk. Het maakt nieuwsgierig en vraagt om actie.

- **Noem de voordelen voor de lezer**
- **Gebruik korte zinnen**

Gebruik zoveel mogelijk korte zinnen in reclameboodschappen. Er is niemand die lange zinnen leest!

- **Een duidelijke slotregel doet wonderen**

Sluit je advertentie af met een duidelijke slotregel.

- **Controleer je advertentie teksten**

Zelfs als je je tekst meerdere malen hebt gecontroleerd, kun je schrijf- en spelfouten over het hoofd zien. Laat je tekst controleren door iemand die hem nog niet gelezen heeft. Deze ziet eventuele fouten.

=====

Als je pas gaat drinken zodra je dorst hebt, ben je al te laat. Je spieren komen dan al te kort. Wees het vóór. Dat geldt ook voor andere behoeften.

We zijn aan de laatste les bezig, en dat betekent dat we nu resultaten moeten gaan zien. Je zult in de loop van de afgelopen maanden zonder twijfel veranderingen in je leven hebben gemerkt. Die veranderingen zijn door jou zelf veroorzaakt. Je hebt gemerkt dat je een enorme macht hebt over jouw leven en hoe jij vorm geeft aan dat leven. Wat je nu te doen staat, is doorgaan op de ingeslagen weg.

Wie het gevoel heeft er zelf niet uit te komen, kan terecht bij verwarrend veel therapeuten, gespreksgroepen, psychologen en (alternatieve) genezers. Ook als je gemerkt hebt dat er een bepaald probleem is waar je meer hulp bij wilt hebben, een extra steun in de rug, lees dan nog even verder.

Waar moet je heen?

Voor mensen die last hebben van eenzaamheid bestaat, behalve deze cursus, in 2014 niet echt een specifieke therapie. Dat komt doordat eenzaamheid niet als een op zichzelf staand probleem beschouwd wordt. Veel mensen in het circuit van de hulpverlening veronderstellen dat eenzaamheid niet iets is waar je voor uit durft te komen, daarom wordt er ook geen speciale hulp verleend. Een uitzondering wordt gemaakt voor ouderen. Die mogen 'eenzaam zijn'...

Voor degene die zichzelf een eenzaam persoon vindt, ligt het voor de hand hulp te zoeken bij een psycholoog of een psychiater. Als je jezelf een eenzaam figuur vindt, zul je dat ook ongetwijfeld zijn. Als je daarentegen denkt dat je iemand bent die last heeft van eenzaamheid, en die dus het een en ander wil veranderen om daar geen last meer van te hebben, is dat een veel positievere benadering. Het geeft je de macht om je leven aan te pakken.

Hulp vragen is een verstandig besluit als je iets niet zelf kunt of wilt doen. Dat geldt voor het repareren van je waterleiding, dat geldt ook voor jezelf. Soms is het goed hulp van een professional te hebben, omdat je in een kringetje ronddraait en zelf niet meer goed kunt beoordelen wat jou kan helpen.

Wees geen slachtoffer

Voor degene die door oorzaken van buiten (ziekte, handicap, ingrijpende gebeurtenissen in het leven) last heeft gekregen van eenzaamheid zijn weer andere mogelijkheden. Wie werkelijk niet in staat is om zelf die eenzaamheid aan te pakken is min of meer afhankelijk van goedwillende anderen, hetzij vrijwilligers, hetzij professionals. Maar ook in dat geval is het beste wat je kunt doen: initiatief nemen, hulp vragen. Wie wacht tot er zo maar hulp aan komt, zit te wachten op de bekende prins op het witte paard. Je geeft door alleen af te wachten tot er iets gebeurt in feite anderen volledige controle over je leven. Wil je dat echt?

Natuurlijk hoop ik dat je door het volgen van deze cursus hebt leren ervaren dat jij degene bent die de macht in handen heeft. Dat jij degene bent die bepaalt of je last hebt of houdt van eenzaamheid. Dat het jouw keus is. Misschien heb je graag nog hulp in een één op één situatie. Dat is nu een bewuste en onderbouwde keus, jouw keus. Prima.

Uit onderzoek is gebleken dat de allerbelangrijkste factor voor het succes van een behandeling is: de relatie tussen behandelaar en behandelde. Simpel gezegd: als het klikt is de kans op succes het grootst. Als je een arts of hulpverlener niet vertrouwt, vergeet het dan maar. Ga naar een ander en ga daarmee door tot je de goede hulp hebt gevonden, maar ga niet door met iemand die je vertrouwen niet heeft. Zoek iemand bij wie het klikt.

Wat doe jij? Ga jij het zilver poetsen, of ga je aan de slag? Wees positief. Geef jezelf een JA- houding!

Weerstand

Als je bezig bent met veranderen, en dat is wat je in de loop van deze twee maanden bent gaan doen, zul je altijd weerstand ondervinden. Ik heb het al eerder gehad over de weerstand die je zelf ondervindt als je je gedrag verandert. Maar onderschat ook de weerstand niet die bij anderen kan ontstaan als jij je opeens

anders gedraagt dan zij gewend zijn. Als je overtuigd bent van de juistheid van jouw nieuwe gedrag, laat je dan niet verleiden terug te keren tot je oude gewoontes!

Als jij bijvoorbeeld steeds in bent gegaan op verzoeken om hulp heb je anderen verwend, maar waarschijnlijk heb je hun respect er niet mee gekregen. Je hebt anderen blijkbaar zodanig gewaardeerd, dat je hen wilde helpen, maar heb je zelf waardering gekregen? Je gedrag is er nu op gericht de waardering te krijgen die je verdient. Je zegt dus niet meer automatisch ja, als ze je vragen om wat dan ook te doen.

Het kan zijn dat jij op een andere manier merkt dat je weerstand ontmoet in je omgeving. Zodra je invloed uitoefent op andermans patronen (eenvoudig doordat jij je anders gedraagt) roept dat weerstand op. Dat is niets persoonlijks, dus laat je er niet door van de wijs brengen.

Wasvrouwkje

Je kind komt het weekeind thuis met een berg vuile was? En is dat alles wat hij of zij meebrengt? Of zit er wel eens een leuke attentie bij? Nou, neu... Stop dan maar eens met moederen. Je zult heus in je opvoeding wel iets meegegeven hebben over hoe je met anderen omgaat. Geef nu ook maar eens het goede voorbeeld, en laat niet over je lopen. Dwing gerust maar eens wat respect af. Je verdient het. Word niet boos, doe niet giftig, maar zeg duidelijk dat de service gestopt is.

Al schreeuwt je moederhart (nee, je gewoonte!) dat je dat best voor je kind kunt doen, en straks komt ie misschien helemaal niet meer thuis, omdat.... Welnee! Het is fijner om te gaan met iemand die zichzelf respecteert en waardeert. Dat geldt ook voor de relatie die je hebt met je kind. Wees geen voetveeg. Wees sterk, ook als je weerstand voelt. Je maakt daarmee de relatie beter.

Bedankt, Gerrit!

Ben je op je werk Goeie Gerrit? Zit jij 's avonds nog urenlang te puzzelen op die cijfers waar een ander niet uitkwam? Natuurlijk, je vindt het leuk dat jij er wel uitkomt. Je bent secuur en je bent een doorzetter, en je bent iemand die moeilijk nee kan zeggen tegen een vriendelijk verzoek. Vooral als dat gedaan wordt door iemand die een probleem niet kan oplossen, terwijl jij dat wel kunt. Die collega van je heeft het lekker voor elkaar: hij scoort bij de baas en jij hebt het werk gedaan. Waarschijnlijk krijgt hij promotie en jij niet.

Mijn oma zei altijd: 'wie mijn werk doet is mijn knechtje'. Je hebt jezelf tot voetveeg gemaakt. Stop daar onmiddellijk mee. En verwacht een reactie. Het zal mensen teleurstellen als jij niet meer voor ze klaar staat. Ze zullen proberen je over te halen, want het kwam ze heel prettig uit dat jij voor hun karretje te spannen was. Ze zullen doen alsof je hen teleurstelt. Ze zullen alles in het werk stellen om naar de oude toestand terug te gaan, want dat was heel voordelig voor hen! Trap er niet in. Wees sterk, wees resoluut, zonder boos te worden. Je dwingt respect af. Het werd tijd.

Sommige mensen zijn zo klein dat ze een ander nodig hebben om bovenop te staan.

Machtsmisbruik

Ben jij iemand die aan de andere kant van dit spectrum zat? Iemand die anderen gebruikte? Ja, natuurlijk, zij lieten zich gebruiken, dat is duidelijk. Je deed dus niets anders dan de situatie benutten. Waarom denk je dat je dat nodig had, het idee dat je anderen kunt laten doen wat je wilt. Voelde je je superieur als je iemand je wil kon opleggen? Maar bracht jou dat plezierige relaties? Of merkte je dat door je op deze manier te gedragen de relaties die je had erg eenzijdig waren? Hield je er goede vrienden aan over? Mmm, waarschijnlijk niet! Je weet dus dat je het anders moet gaan doen.

Je kunt ervoor kiezen meer om te gaan met mensen die zich niet laten manipuleren. Je kunt ervoor kiezen minder op anderen te leunen, anderen minder te gebruiken en mensen respect te tonen. Ook dan zul je weerstand ondervinden. Je wordt misschien wel met wantrouwen bekeken als je gedrag opeens anders is. Maar je zult zeker merken dat ook jij meer respect zult afdwingen als je minder manipuleert, en meer waardering uitspreekt over wat anderen voor je doen.

Patronen

Terug naar de patronen, waar deze cursus mee begon. Ik heb aan de hand van veel opdrachten, jou geholpen je bewust te worden van je gewoonten, van je gedrag, van de patronen die je leven vormen. Laten we eens kijken of jij de patronen herkent.

Doe daarom nu opdracht 2 **Les 8 opdracht 2 - doen!**

Klaar voor de sprong?

Als je deze advertentie zou zien staan, zou je hierop dan zelf reageren? Zo nee, waarom niet? Zo ja, plaats hem dan nu meteen!!! Je kunt op allerlei gratis plaatsen op het internet terecht. Voor de kosten hoef je het dus niet te laten. Is dit niet jouw ding? Dan wil ik even met je praten.

Vind je het te griezelig? Is het niets voor jou? Dat kan. Als je zeker weet dat het niet je natuurlijke weerstand is die jou weerhoudt deze stap te maken is het prima. In dat geval nodig ik je wel uit een ander nieuw ding vandaag voor het eerst te doen.

Je hebt in de advertentietekst omschreven wat je graag zou willen. Misschien ben je iemand die liever geen oproep doet, maar in elk geval weet je wel wat je wilt. Het is dus eenvoudig om mensen te vinden die hetzelfde willen. Zoek dus in je omgeving of op het internet naar gelijkgestemden. Het voordeel van het zelf doen van een oproep is dat jij de controle hebt over wat er gebeurt.

Bepaal voor jezelf wat je wilt. Of je nu de advertentie plaatst of niet, het is noodzakelijk dat je vandaag iets onderneemt wat geheel nieuw voor je is. Ik kan je er geen richtlijn voor geven. Het gaat erom dat je iets doet dat bij jou past. Je hebt zelfkennis genoeg en als het goed is zelfvertrouwen genoeg om te kiezen wat bij jou past. Ooit zul je de moed hebben om iets nieuws te ondernemen. Er is geen enkele reden om nog een dag langer te wachten.

Doe het. Doe het vandaag nog. En voel je ongelooflijk tevreden over je moed.

=====

Voorbeeld

Sally was een leuke, vlotte meid. Ze wist vrij vroeg al precies wat ze wilde gaan doen: school voor de journalistiek. Ze kon schrijven, had geen enkele moeite met het aanknopen van contacten en had er zin in om op kamers te gaan. Haar oudere broer had een etage gevonden waar ze samen met een vriendin ging wonen. De studie was een succes. Ze had contact met studiegenoten, haar huisgenote was een rots in de branding als er eens een probleem was, en zo rolde ze het echte leven in. Ze vond snel werk en deed het goed. Ze verhuisde naar een andere stad en huurde een eigen flat. Nog steeds kon ze snel met mensen overweg, schrijven ging vlot en ... ze werd heel eenzaam. Het werk nam haar in het begin zo in beslag dat ze niet doorhad wat er gebeurde. Als je haar leven bekijkt lijkt het een pure successtory.

Wat was er aan de hand? Haar hele leven was ze omringd geweest door mensen die haar lief waren. En hoe was dat zo gekomen? Wat had ze er voor gedaan om in die situatie te komen? Niets! Ze waren er: de lieve ouders, een grote broer, die altijd wel vrienden meebracht naar huis, de vriendin, waar ze nu nog steeds heel veel contact mee had, ook al woonden ze in verschillende steden was haar vroegere buurmeisje. Maar zelf iets gedaan om contacten aan te knopen die duurzamer zijn dan een interview had ze niet. Het was haar allemaal aan komen waaien. Dat geeft niets, dat is zelfs heerlijk. Maar het is wel eens goed je te realiseren dat je soms wel degelijk actie moet ondernemen om te zorgen dat je 'onder de mensen' blijft.

Als Sally door zou gaan in haar oude patroon, namelijk niets doen om vriendschappen te krijgen en te verdiepen, dan zou ze steeds eenzamer worden. Ze beseftte dat het niet nodig is te wachten tot de dingen vanzelf gebeuren. Dat er niets verkeerd is aan je lot in eigen handen nemen. Het heeft wel wat moeite gekost, want ook voor Sally gold dat oude gewoonten moeilijk zijn te doorbreken. Maar het is gelukt. Natuurlijk is het gelukt.

Hoe zit dat met jou? Weet jij waar jij 'de mist in gaat'? Weet jij hoe jouw eenzaamheid ontstaan is? Zie jij de patronen in je leven die jou gebracht hebben waar je bent? Zie je wat je kunt doen om dat te veranderen?

Ben je altijd al eenzaam geweest? Ach. Laat je leven daar toch niet door bepalen. Een rups is ook altijd al een rups geweest. Tot ie een vlinder wordt.

Als je werkelijk serieus alle opdrachten en oefeningen hebt gemaakt ben je nu al veranderd. Als je dat niet gedaan hebt, heb je jezelf gesaboteerd. Je hebt excuses gevonden. Je had geen tijd, bent ziek geweest, de opdrachten zijn eigenlijk voor een ander soort mensen bedoeld, het spreekt je niet aan, de vormgeving is ook wel erg saai, het is jouw toon niet, je voelt je betutteld... (Als je er nog meer weet, laat het me dan weten, dan neem ik ze ook op in deze lijst.) En wat jou betreft kan die Jeannette Rijks de boom in.

Goed, hoor. Geeft niets. Maar gun jezelf dan een tweede kans. Máák die opdrachten. Als je de boel hebt verwaarloosd, begin dan gewoon opnieuw. Je bent heus niet de enige die dat overkomt. Veranderen roept zo veel weerstand op dat je steeds geneigd bent te doen wat je altijd gedaan hebt. Voor je het weet val je terug in oude gewoontes en dus zet je je af tegen de mogelijkheden die je worden geboden. Erken dat. Houd er rekening mee. Vertel jezelf steeds weer dat het goed is dat je die weerstand voelt. Het is een teken dat er beweging is, dat er verandering ontstaat. Zak niet terug in dat oude karrenspoor.

Eerst duidelijk, dan snel...

Weet je nog hoe je hebt leren schrijven? Eerst letter voor letter, dan die hanenpoten. Eerst tussen twee lijntjes, later op een lijn. Eerst duidelijk, dan snel... Verwacht ook hier niet dat in tijd van twee maanden je hele leven veranderd is. Deze twee maanden zijn genoeg om je alle werktuigen te laten zien die je nodig hebt om je leven creatief vorm te geven. Je zult ze altijd weer kunnen gebruiken. Je wordt zodoende steeds beter in het richting geven van je leven. Houd je doel voor ogen en doe stappen die in die richting wijzen. Wees niet teleurgesteld over jezelf als het eens een tijdje minder goed gaat. Pak dan gewoon de draad weer op en volg je plan. Houd je creatieve zelf aan de gang. Verras jezelf af en toe eens. Ga naar plaatsen waar je nog nooit bent geweest, doe dingen die je nog nooit hebt gedaan. Ruik de planten, hoor de vogels, zie de maan aan de hemel en besef dat je deel bent van het grote geheel.

Volg het plan dat je hebt gemaakt. Neem niet te grote stappen, maar wees ook niet bang te struikelen over een krant. Doen, doen, doen. Wees geen voorzichtige muis, neem af en toe een risico en leef!

Vluchten kan niet meer

Alcohol, drugs, medicijnen... Je zou ze de kost moeten geven. Mensen die hun depressieve gevoel te lijf gaan met alcohol, met stemmingsverbeteraars van de dokter, met stemmingsverbeteraars van de dealer. In wezen werken al die middelen als een verdoving. Verdoving voor het leven. Lang TV kijken of winkelen of eten is overigens net zo verdovend. Het is een vlucht uit de werkelijkheid. Je weet nu dat er andere manieren zijn. Als je eerlijk bent tegenover jezelf moet je toegeven dat je dat altijd wel wist. Het verschil is dat je nu die andere manier kent. Je kent jezelf beter, je weet wat je wilt, wat je van het leven verwacht en wat je eraan kunt doen om dat ook te krijgen. Aan jou de keus.

Aanraking, seks, een relatie... Het lijkt wel of alles wat eenzaamheid kan verlichten in deze cursus vermeden is. Dat klopt een klein beetje. Eenzaamheid op die manier verlichten was niet het doel. Als je het zo doet blijf je afhankelijk van die aanraking, die relatie. Als je deze cursus achter de rug hebt, moet je het lef hebben om op je doel af te gaan. Ik bemoei me niet met je smaak in eten. Ik bemoei me ook niet met je smaak in seksualiteit. Wat ik wel weet is dat elk mens behoeften heeft. Aan eten, bijvoorbeeld, en aan menselijk contact.

Maar of jij houdt van brood met kaas of van gevulde kwarteleitjes, dat is jouw zaak. Of je een leven wenst met een vaste partner of alleen door het leven wilt, misschien met allerlei avonturen, jij bepaalt dat. Je weet nu wat je wilt. Je weet wat je kunt. Je hebt zelfvertrouwen en dat is terecht. Onthoud dat er op deze hele wereld niemand is zoals jij. Je bent uniek. Gun anderen het geluk jou te leren kennen. Gun jezelf het geluk anderen te leren kennen. Leef!

De laatste loodjes...

Dit is de laatste van een serie van 8 lessen, waarin je op je eigen manier bezig bent geweest je leven een andere wending te geven. Je volgde deze cursus om een eind te maken aan een gevoel van eenzaamheid. Last hebben van eenzaamheid, je weet het inmiddels, is niet voor iedereen hetzelfde, en het is niet altijd hetzelfde gevoel. In de loop van de cursus zijn we er wel achter gekomen dat eenzaamheid vrijwel altijd samengaat met een verstoring van de vaste patronen in je leven. Je raakt een geliefd iemand kwijt, je verandert van baan, van huis, van gezondheid... Je komt in een nieuwe situatie terecht en je kijkt op een andere manier naar je omgeving, naar jezelf. Het besef 'er niet bij te horen' is een intens eenzame ervaring.

Je hoort er niet meer bij

Na het overlijden van een partner hoor je niet meer bij de getrouwde mensen. In een andere straat, in een andere baan ben jij de nieuwkomer, die zich een plek moet veroveren. Net zo eenzaam kan het zijn, te ontdekken dat jij niet meer hoort bij de mensen die hun gezondheid als vanzelfsprekend vinden. Een geheim meedragen, dat eigenlijk te zwaar voor je is, kan een mens heel eenzaam maken. Of je opvattingen niet durven delen met anderen, omdat iemand je ooit gezegd heeft dat je niet normaal bent.

Een zieke partner, die niet meer de mens is waar je ooit mee het leven deelde, die misschien van jouw zorgen afhankelijk is, dat alles kan een mens ongelooflijk eenzaam maken. Weer anderen zijn ooit zo teleurgesteld en gekwetst, dat ze geen nieuwe relatie durfden aangaan. Hun normale levenspatroon is zo verstoord dat ze wel hunkeren naar iemand om hun leven mee te delen, maar niets ondernemen om daar verandering in te brengen. Iedereen op je school weet wat ie wil worden. Ze gaan allemaal studeren of zijn al aan het solliciteren en jij bent in verwachting...

Verstoorde levenspatronen kunnen een leven op tal van manieren beïnvloeden. Je hebt in deze cursus leren herkennen waar de verstoring kan zijn ontstaan. Je hebt geleerd dat het goed is te erkennen dat die verstoring bestaat. Dat je weet dat je nieuwe patronen zult moeten vastleggen die voor jou goed zijn. Omdat anders het leven gewoon verder gaat. Wat ook voor jou de aanleiding of de oorzaak is geweest, je hebt alle troeven in handen om te zorgen dat je leven een andere wending krijgt.

Doe nu opdracht 3 Les 8 opdracht 3 - de rode lijn

Pak je levenslijn erbij. Vul hem aan met vijf momenten waarop je het gevoel had dat je leven heel goed ging, dat je je lekker voelde met fijne mensen om je heen. Beantwoord daarna voor jezelf voor elk van die vijf momenten de volgende vragen:

- Voelde ik me geaccepteerd? Door wie?
- Voelde ik me gewaardeerd? Door wie?
- Was ik tevreden met mezelf? Waarom?
- Wat had ik gedaan om in die situatie te komen?
- Waardoor kwam er een einde aan die situatie?

Zie je er een lijn in? Een gemeenschappelijke factor? Misschien kun je zorgen dat je op dezelfde manier weer in zo'n plezierige situatie komt. Misschien ontdek je dat je af en toe jezelf meer kunt gunnen dan je tot nu toe deed. Dan kun je daar voortaan rekening mee houden.

=====

Je levensdoel

Jij hebt de afgelopen weken jouw eigen levenspatronen tegen het licht gehouden. Je hebt gekeken naar hoe je met je tijd omgaat. Hoeveel tijd je besteedt aan dingen die je belangrijk vindt, of noodzakelijk, of plezierig. Hoeveel tijd je kwijtraakt aan dingen die je in wezen helemaal niet belangrijk vindt. Je weet dat je jezelf nieuwe patronen, nieuwe structuren moet geven. Nieuwe stappen nemen om het leven anders in te richten. En om te weten welke stappen je moet nemen, en in welke richting, heb je eerst eens jezelf onder de loep gehouden. Je hebt je waarden duidelijk gemaakt voor jezelf.

Wat vinden we nou eigenlijk belangrijk in ons leven? Hoe was dat vroeger, toen we jonger waren? Wat zijn de dingen die ons altijd weer blij maken, waar voelen we ons altijd onplezierig bij? Dat zijn allemaal dingen die iedereen wel eens overdenkt in zijn leven, maar jij hebt dat systematisch onderzocht, zodat je eindelijk eens wist waar je met jezelf aan toe bent. Vervolgens heb je je interesses geïnventariseerd. Natuurlijk, zelf wist je altijd al dat je muzikaal was, of juist heel erg gesteld op precisiewerk, maar ook op dat gebied wil je jezelf nog wel eens verrassen. Vaak ben je zo bezig met leven, dat je je niet eens afvraagt of je wel leuk vindt wat je doet.

Daarna ben je gaan onderzoeken welke dingen je kunt, waar je goed of minder goed in bent, en of je die dingen eigenlijk wel leuk vindt om te doen... Zo kreeg je in de loop van de afgelopen weken een steeds duidelijker beeld van de mens die je bent, en, niet minder belangrijk, van de mens die je wilt zijn, van de dingen die je wilt realiseren in je leven.

De kern

Zo werd steeds meer duidelijk dat waar we allemaal naar verlangen: het 'erbij horen', het niet eenzaam willen zijn, op één bepaalde manier is op te lossen, wat de oorzaak van die situatie ook is. En die manier is: jouw eigen levensdoel vinden. Zinvol leven, op de manier die voor jou zinvol is. Mensen vinden die dezelfde interesses hebben als jij. Waar je je passies mee kunt delen, waarbij je jezelf kunt zijn, mensen die jou begrijpen en die jij ook begrijpt. En hoe beter je dus weet wie je zelf bent, en wat je wilt in dit leven, des te beter zul je de mensen kunnen vinden, die op diezelfde golflengte zitten.

Soms ben je geneigd te denken dat jouw verlegenheid je in de weg zit, of dat je sociale vaardigheden misschien wat te wensen overlaten. Dat is misschien wel mogelijk, maar waarschijnlijker is dat je nog niet datgene gevonden hebt in je leven waardoor alle andere zaken onbelangrijk werden. Het prachtige is namelijk dat als je eenmaal weet wat je echt wilt in het leven, en je begint eraan dat te realiseren, dan straalt je. Dan geeft dat zo'n immens geluk, dat het moeiteloos van je gezicht af te lezen valt. Dan ben je je niet meer bewust van jezelf, dan doe je simpelweg dat wat je wilt, en je leven verandert alsof de zon opeens is doorgebroken op een bewolkte dag.

Je voelt je veel zelfverzekerder, en heel vaak verdwijnt ook je boosheid als sneeuw voor de zon. Boosheid?... Niet iedereen heeft het, maar heel veel mensen zijn boos van binnen. Boos en een tikkeltje jaloers. Jaloers op mensen die wel doen wat ze willen, die wel gelukkig zijn met hun leven, terwijl jij dat toch eigenlijk ook graag zou zijn. Je kunt zo een fantastische boosheid op het leven ontwikkelen. Dus als je dat nog af en toe voelt, houd dan moed. Want zodra jij je dromen gaat verwezenlijken, ebt die woede heel snel weg.

Je droomleven

Een stevig deel van deze cursus hebben we besteed aan het vinden van jouw wensen, jouw verlangens, jouw droomleven. Niet iedereen kan zich voorstellen dat je een droomleven zou kunnen hebben, laat staan dat je het zou kunnen waarmaken. Bij sommige mensen is de eigen wil zo grondig ondergeschoffeld, dat het lijkt of ze geen eigen wil hebben. Daarom hebben we op verschillende manieren geprobeerd jouw droom uit zijn tent te lokken. Je hebt naar jezelf als kind gekeken, en je voorgenomen voor dat kind te zorgen, nu je groot bent. Alleen jij kent de behoeften van dat kind, want dat kind ben je zelf. De rest van je leven zorg jij voor dat kind. Je neemt die verantwoordelijkheid. Je hebt geleerd om doelbewust om te gaan met je tijd. Je hebt er tenslotte maar een beperkte hoeveelheid van, dus je wilt er verstandig mee omgaan. Weinig dingen zijn zo verlamdend en ellendig als tijd die ongestructureerd voor je ligt, als een groot zwart gat. Plannen maken voor jezelf, om dingen te doen, mensen te ontmoeten, voorkomt dat je in dat zwarte gat valt.

Je hebt manieren geleerd om jezelf niet weg te cijferen. Een week lang elke dag positieve dingen over jezelf zeggen doet je beseffen dat je zo slecht nog niet bent. Je hebt onverwachte, vreemde dingen gedaan. Je hebt aan dingen gevoeld en geroken. Je hebt onverwacht zelf een gedichtje geschreven. Je hebt woordspinnen geleerd en bent af en toe geconfronteerd met jezelf, met dat unieke mens dat jij bent. Uiteindelijk ben je er in geslaagd voor jezelf heel duidelijk te omschrijven wat je wilt. Op de lange duur, maar ook nu, meteen. Je hebt een concreet plan gemaakt en in de loop van de cursus heb je al geoefend met het nemen

van stappen om je doel te bereiken en met het trainen van je wil. Als je eenmaal weet wat je wilt, kost het nauwelijks moeite om te beginnen: je staat te trappelen om je het leven van je dromen te gaan realiseren.

Jij

Er is niemand op deze hele wereld zoals jij. Jij kunt de wereld veranderen. Het is gek te beseffen dat ook heel grote veranderingen altijd door één persoon begonnen zijn. Gelukkig hoef je niet per se de wereld meteen te veranderen. Je eigen wereld veranderen is al mooi genoeg. Maar besef wel altijd: jij bent het verschil in je eigen leven. Niet de anderen (wie dat dan ook zijn) maar jij bepaalt hoe jij je leven leeft, of je je droom waarmaakt of niet. Het is jouw keus, van dag tot dag. Dus kom op, doe een klein stapje uit jouw veilige zone, uit het veilige bekende wereldje dat je voor jezelf hebt opgebouwd en ontdek een andere wereld.

Zorg dat de patronen die nu je leven bepalen je niet blijven beperken. Maak voor jezelf een nieuw patroon. Je kunt klein beginnen, je kunt ook besluiten ineens een enorme stap te doen. Je kunt een contactadvertentie plaatsen en op zoek gaan naar die partner. Je kunt ook rustig eens die cursus gaan volgen waar je eigenlijk al lang over droomde. Stapje voor stapje, sneller hoeft echt niet, en je wordt een zelfbewuste wereldburger die zich thuis voelt in het leven. Vindt dat wat jouw hart doet zingen, en je vindt anderen die dat gevoel herkennen, en waar jij je bij thuis voelt als een vis in het water.

De afgelopen weken heb je opdrachten gedaan en van alles gelezen. Je hebt huiswerk gedaan dat soms is besproken, en soms ook niet. Dat alles had tot doel jou je eigen weg te laten zoeken, en je te helpen bij het vinden van die weg. Je hebt zo een berg informatie verzameld waar je hopelijk nog lang plezier van zult hebben. Het is tijd voor de laatste opdracht.

Doe nu opdracht 4 Les 8 opdracht 4 - het einde Opdracht 8.4. Het einde.

Dit is een heel moeilijke opdracht. Als je in staat bent deze opdracht uit te voeren heb je daarmee aangetoond dat je deze cursus met succes hebt afgerond. Als je het (nog) niet aankunt, stel het dan uit tot later. Wees gerust, het komt goed!

Stel je voor dat je aan het eind van je leven staat.

Je kijkt naar je handen en ziet dat ze oud en rimpelig zijn. je kijkt om je heen en ziet waar je leeft en met wie. Je hoort de stemmen van mensen of het geluid van... Je voelt je oud, maar tevreden. Je kijkt terug en schrijft je eigen korte biografie. Houd de hoofdlijnen van je leven aan.

Ben je tevreden met hoe je leven is verlopen? Mooi! Wil je nog wat veranderen in je leven? Prima! Nu kan het nog en je weet nu hoe je het kunt aanpakken!

=====

Ben je tevreden met je plannen? Met hoe je het hebt aangepakt? Mooi! Ga dan zo door.

Tot slot je allerlaatste opdracht, opdracht 5

Les 8 opdracht 5 - controle

Opdracht 8.5. Controlepunten uitzetten.

Dit is de allerlaatste opdracht. Pak je agenda en noteer over precies 6 maanden: Creatief Leven. Op die datum word je opeens herinnerd aan waar je nu mee bezig bent. Het frist je geheugen op. Pak je map erbij en kijk nog eens naar je gegevens. Ben je nog op koers? Prima. Zo niet, stuur wat bij, je weet hoe het moet. Doe tegen die tijd in elk geval opdracht 8.5...

=====

Ooit las ik eens over iemand: 'Hij was als een schip, gereed om uit te varen. Maar hij heeft de haven nooit verlaten'. Wij allemaal zijn als een schip, klaar om de wereldzeeën te bevaren. Een klein vaartochtje hebben we al gemaakt. Je bent klaar voor de grote vaart. Succes!

Jeannette Rijks

CREATIEF LEVEN, gratis cursus van Jeannette Rijks www.eenzaamheid.info/cursuseenzaamheid

© Copyrights 2000 - 2014 Jeannette Rijks - alle teksten mogen worden overgenomen mits met bronvermelding en een link naar deze website

12-12-2016 te lezen op <http://www.eenzaamheid.info/online-programma>

Programma Creatief Leven

Het gratis online programma Creatief Leven is een betaald programma geworden. Het blijkt dat het zonder enige hulp heel lastig is het programma vol te houden.

90% van de deelnemers zei **zeer tevreden** te zijn en het programma te willen aanbevelen aan anderen. Er is dus niets mis met het programma... het is alleen te lastig het zonder enige hulp te doen.

Daarom bieden we alleen nog een online programma aan met meer hulp. Met filmpjes, en wekelijkse ondersteuning.

Dus...

Wil jij vol enthousiasme en plezier leven? Wil jij je ontspannen richten op het maken van contacten die bij jou passen? Volg dan het programma Creatief Leven, ontwikkeld door Jeannette Rijks (bekend van T.V.).

Het programma Creatief leven is een serieuze, maar plezierige aanpak. Het helpt jou stap voor stap als je je te lang eenzaam voelt. Het begint met een uitgebreide **inventarisatie** van **jezelf**:

- wie ben je,
- wat vind je belangrijk in het leven
- wat zijn jouw sterke kanten,
- je interesses,
- waar houd je van...

Dan komt een plan van aanpak, dat je zelf maakt aan de hand van jouw profiel. Gaandeweg doe je al stappen en werk je al in de richting die jij wilt gaan.

Tijdens de cursus wordt je **creativiteit** gestimuleerd, waardoor je nieuwe kanten van jezelf ontdekt. Voor maar €59,90 is jouw leven over twee maanden een stuk leuker!

Meer begeleiding nodig?

Belangrijk!

Moet je nog beginnen aan het programma? Bedenk dan dit: zelfstudie is een van de moeilijkste manieren om je iets eigen te maken. Heel veel mensen vallen af, of het nu gaat om een taalcursus of een programma van de Open Universiteit. Het vraagt enorm veel discipline om het vol te houden.

Zie je er tegenop het allemaal zelf te doen, neem dan [contact op met Jeannette Rijks](#), de ontwerper van dit programma. Je kunt kiezen voor [online of persoonlijke begeleiding](#).

Als je dit programma helemaal heb doorlopen, als je alle opdrachten hebt uitgevoerd, kan het niet anders of er zijn dingen veranderd in je leven. Je hebt misschien je bakens verzet, andere dingen gedaan dan je ooit had gedacht, of misschien ben je tot de conclusie gekomen dat je leven zo slecht nog niet is.

Het kan echter zijn dat je eenzaamheid nog niet helemaal weg is. Misschien omdat het je te zwaar was om dit in je eentje uit te voeren. In dat geval adviseer ik je op zoek te gaan naar een coach of counselor die is opgeleid bij Faktor5 om mensen te begeleiden met dit programma. Deze mensen weten precies waar jij mee kunt worstelen. Ze zullen je met alle plezier begeleiden, hetzij in een groep van gelijkgestemden, hetzij één op één.

Het kan ook zijn dat jouw eenzaamheid wordt veroorzaakt door een gebeurtenis in je leven die lang geleden heeft plaatsgevonden. Veel mensen die zichzelf "een eenzaam persoon" noemen blijken in hun vroege jeugd een heel nare ervaring gehad te hebben, of een geschiedenis met veel verdrietige gebeurtenissen.

Heel vroege jeugdervaringen kun je misschien niet eens meer herinneren. Dan kan het zijn dat er iets gebeurd is dat jouw onbewuste netjes heeft verdrongen, zodat je er geen last meer van lijkt te hebben. Toch kan zo'n gebeurtenis jouw leven een bepaalde richting in sturen. Het kan ervoor zorgen dat je altijd een zekere reserve blijft houden als het gaat om het ontmoeten van andere mensen. In dat geval is het heel verstandig een speciale therapeut te zoeken die je kan helpen ook dit probleem op te lossen.

Om je een idee te geven van het soort therapie dat goed werkzaam kan zijn bij het aanpakken van zo'n jeugdtrauma volgt hier een kort overzicht.

- Hypnotherapie. Deze vorm van therapie wordt door psychologen met een speciale opleiding tot hypnotherapeut uitgevoerd. Het kan speciaal goed werken als je weet dat er nare dingen zijn gebeurd in je verleden die jij je niet kunt herinneren.
- EMDR. Een therapievorm, die aantoonbaar werkzaam is bij het overwinnen van jeugdtrauma. Deze therapie kan zowel worden ingezet voor gebeurtenissen die worden herinnerd als voor trauma waar iemand geen bewuste herinneringen aan heeft.
- Haptotherapie. Dit is een therapievorm waarbij de therapeut door middel van aanraking kan helpen trauma's te verwerken. Het lichaam bewaart herinneringen aan elke gebeurtenis die is meegeemaakt. Daarop is deze therapie gebaseerd.

Als er sprake is van jeugdtrauma is het niet waarschijnlijk dat dit kan worden opgelost door zogenaamde "praattherapie". De bovengenoemde therapievormen zijn alle aantoonbaar werkzaam. Kiest dat wat bij je past. Maar zoek zeker iemand die kennis heeft van eenzaamheid en hier (bij)scholing in heeft gehad! Ook hier geldt: kom op voor jezelf. Veel succes!

CREATIEF LEVEN, gratis cursus van Jeannette Rijks www.eenzaamheid.info/cursuseenzaamheid

© Copyrights 2000 - 2014 Jeannette Rijks - alle teksten mogen worden overgenomen mits met bronvermelding en een link naar deze website