

Leiderschap of slachtofferrol

Waarom dit artikel

Waarom schrijf ik dit, zeer persoonlijke, artikel en waarom laat ik dit lezen aan iedereen die het wil lezen.

Ik begon dit artikel met het idee om een algemeen artikel te schrijven over leiderschap en slachtofferrol.

Al snel lukte dat niet en werd het onderstaande artikel. Is het te persoonlijk, ja waarschijnlijk wel maar ik publiceer dit toch omdat ik denk dat er een aantal mensen hiervan kunnen leren en het proces herkennen. En vooral dat mensen hieruit kunnen leren dat, als je je slachtoffer voelt, dit zeker kan ombuigen, met of zonder hulp van anderen.

Begin

“Pijn hebben hoeft geen lijden te zijn.”

“Met pijn krijgen we allemaal te maken maar lijden is een keuze.”

Deze zinnen zijn zo’n eyeopener en een schok tot in mijn ziel. Ik had een kaart bij iemand aangevraagd via Facebook en daar stonden deze zinnen in.

De afgelopen maanden/bijna jaar heb ik geleden onder mijn pijn, en dat gaf zo’n negatieve boost aan mijn leven dat het, letterlijk, stil stond.

Nu was dat, achteraf, ook goed om zaken te onderzoeken en uit te sluiten dat er lichamelijk iets anders aan de hand zou zijn.

De pijn in mijn lichaam had mij zo verlamd, dat ik niets meer kon en bang was voor de pijn als ik iets zou doen.

Daarbij komt wel dat ik al bijna 30 jaar pijn heb, soms meer soms minder maar bijna altijd aanwezig en het leek wel of het lontje op was. Op zich wen je aan pijn, dat is een feit. Maar als daar valpartijen, ongeluk etc. overheen komen wordt het op een bepaald moment teveel. Ook de reacties van de buitenwereld werken en werkten niet mee aan het verwerken van de pijn en de emoties die erbij kwamen.

Gedachtenkracht

“Lijden is het geloven van gedachten die niet de waarheid van je ziel zijn.”

“Je leven komt voort uit overtuigingen die je in je leven hebt en naar leeft maar helpen die ook?”

Geloven van gedachten is zo gewoon en zo normaal, dat voordat je dit in de gaten hebt, je al ver heen bent. En veel gedachten heb ik, altijd een vol hoofd zeg maar, altijd aan het malen en verwerken van alle dingen die binnenkomen. Daarbij helpt het ook niet dat ik hoog sensitief ben en volgens de specialist hypergevoelig, dat komt er dan nog even overheen zeg maar.

Er zijn veel gesprekken met coach voor nodig geweest om dit echt te beseffen. En beseffen is nog niet hetzelfde als er iets mee (kunnen) doen.

Gedachten, vooral degene die je al vele jaren hebt, zijn hardnekkig en zitten vast in je systeem.

Overtuigingen zijn hier een groot onderdeel van. Mijn overtuiging was de afgelopen tijd onder andere.....’omdat ik pijn heb, kan ik niets.’ Dit frustriert zodanig dat ik mezelf ook letterlijk kapot krab en houd alles tegen, wat er ook aandient.

En omdat je ook 24 uur per dag pijn hebt, ga je dit snel geloven. Zeker omdat, als je iets doet, je nog meer pijn hebt en niet (goed) kan slapen. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel waar je slecht uitkomt.

Dus de overtuiging wordt sterker en wordt nog meer versterkt door zoveel meer overtuigingen die ik ben gaan geloven in de afgelopen jaren.

Dus ik ben gaan leven naar mijn overtuigingen van angst, vluchten, pijn, verstoppen maar het feit is.....helpen deze me ook echt of zorgen ze er juist voor dat ik niet leef?

Het is niet zo moeilijk om te bedenken dat het laatste het geval is, dit is moeilijk om te zien, om op te schrijven en zeker om te realiseren.

Angst om te leven, eten om te verstoppen (muur opbouwen), vluchten in onder meer lezen/tv kijken om maar niet te hoeven voelen en praten. Praten doe ik genoeg zoals zoveel mensen weten maar echt praten, echt wat er echt is....nee, dat weten maar enkelen, en dan nog..... Ik weet zelf niet eens wat er echt speelt, zover stop ik alles weg.

Als er een conflict dreigt, of ik het niet naar mijn zin heb, dan word ik ziek (letterlijk) of ik val of ik verdwijnen en 'lik dan in stilte mijn wonden' zeg maar.

Veranderingen

Door de gesprekken met diverse mensen en een coach traject ben ik gaan beseffen dat het niet zo zwart-wit is en dat er nog veel meer speelt waardoor ik stil val, ga eten en niets meer doe. Ook de dingen laat die ik leuk vindt. Ik verzand dan in tv kijken, lezen en me irriteren aan alles en nog wat (geluid etc.).

Na diverse bezoeken en onderzoeken door artsen is in elk geval duidelijk dat het lichamelijk zeker minder gaat maar gelukkig niet dramatisch. Via specialist heb ik verwijzing voor revalidatie gekregen en via bedrijfsarts komt doorverwijzing voor, nog nader te bepalen, coach/psychologische hulp. Hierdoor kom ik ook letterlijk in beweging. Al heb ik geen idee hoe dit zal gaan omdat wat ik ook doe, meer pijn genereert. De tijd zal het leren.

Slachtofferrol

Al heb ik het maanden/jaren niet doorgehad, ik zat in een slachtofferrol die ik zelf gecreëerd had.

Toen me dat verteld werd, door diverse mensen los van elkaar, werd ik eerst boos en verdrietig (omdat ik dacht dat niemand het begreep) en schoot ik de weerstand in. Het was niet waar, hoezo slachtoffer.....dat was ik toch ook omdat ik niet kan doen wat ik wil en ik pijn heb, dat is toch ook erg.....

Daardoor gaf ik alle verantwoordelijkheid uit handen en voelde me, letterlijk, een speelbal van alles en iedereen.

Dit klinkt heel heftig en zo was het, achteraf gezien, ook.

Ik was alleen waardevol (in mijn idee) als ik aan het pleasen en mezelf aan het aanpassen was, aan het toegeven aan de zaken die ik eigenlijk teveel deed maar ja....ik was nodig en dat is een fijn gevoel. "Ja, natuurlijk, dat kan er ook nog bij en ja hoor dat doe ik ook nog even....ik blijf nog even langer.....ik kom nog een dagje extra etc. etc."

Ik had het zelf niet door en dacht echt dat ik goed bezig was. Dat was ook zo maar niet voor mezelf. En wat gebeurt er dan.....dan val je over niets en dan krabbel je niet op. Letterlijk wel maar dan blijf je zitten en liggen en val je stil en dan gaat de buitenwereld mopperen en vragen....."waarom knap je niet op, je moet pillen slikken en gewoon doorgaan etc. etc."

Keurig gedaan wat me gevraagd werd, behalve het slikken van pillen, ook om andere zaken uit te sluiten. Van te voren zelf al weten dat er niets uitkomt. Via alternatieve wegen van alles opgestart, veel lichamelijk mis (darmen, voeding). Daar hard mee aan de slag, weinig of geen verbetering en dus half/half gestopt met alle vernieuwingen.

Steeds blijven luisteren naar anderen, wat die belangrijk vinden. Ze hebben ervoor geleerd dus die weten wat ik nodig heb en onderzoeken wezen dat ook uit.

B12 injecties moest ik hebben, dit voelde zo verkeerd maar ze zeggen dat het moet dus..... twee maal injectie gehad, heel ziek van geweest. Het voelde niet goed, daarna eindelijk grens aangegeven, ik doe het niet meer, dit is niet goed voor mij. Daarna een andere oplossing hiervoor gezocht en die voelt goed.

Inmiddels ook coach traject van werk gekregen, dit voelde niet goed en weer heb ik mijn grens aangegeven, dit is niet goed voor mij. Aangegeven wat ik nodig nu nodig heb, dit werd afgewezen en we zoeken nu samen naar andere oplossing.

De verandering is ingezet, de slachtofferrol wordt omgezet in leiderschap.

Mindset

"Het kost net zoveel energie om blij als verdrietig te zijn."

Door gesprekken met coach ben ik erachter gekomen dat je mindset zoveel doet en het kost echt net zoveel energie om blij als verdrietig of boos te zijn.

Al kost dit tijd en energie om dit überhaupt te ontdekken en met een slechte dag is dit lastig te bedenken c.q. om te draaien.

Wat is mindset eigenlijk.....

De omschrijving is: "een mindset is een manier van denken of een mentale houding die iemand aanneemt." Je mindset wordt gevormd door ervaringen die je opdoet.

Wil je hier meer over lezen..... <https://leventje.nl/wat-is-mindset/> daar word het goed verwoord.

Door de mentale houding die je aanneemt verandert je leven, dit klinkt erg dramatisch maar het is wel zo. Het geeft kracht, moed en energie om verder te gaan.

Door je mindset krijg je leiderschap over je leven en kan je zelf bepalen wat je wil doen en laat je dit niet afhangen van anderen of door pijn in je lichaam. Natuurlijk bepaal je dan ook je grenzen en communiceer je naar anderen wat wel en niet kan of nog beter wat je wel of niet wil!

Dit leiderschap geeft zoveel kracht en moed, dan kan je beter de wereld aan zonder jezelf te verliezen.

Wat heeft het mij, tot nu toe, gebracht. Rust, kalmte en het overzicht van wat ik niet meer wil. Wat ik wel wil, weet ik nog niet precies maar ik vertrouw erop dat dit als vanzelf op mijn pad komt.

Het betekent dat ik in (echt) gesprek moet met mijn omgeving. Dit vind ik heel lastig maar, voor nu, heb ik een tussenweg gekozen. Ik schrijf het op (daar ben ik wel goed in) en stuur het dan per mail van te voren. Zodat het gesprek de goede kant op gaat en ik vertel wat ik wil vertellen en niet, in het echt, verzand in veel woorden met weinig inhoud.

Toekomst

Nog niet zo lang geleden had ik hier geschreven....mijn toekomst geen idee, zal wel niet veel worden. De toestand van de wereld, mijn omgeving, financiën, werk, huis....ach, het zal wel maar veel hoop heb ik niet.

Nu, met een andere mindset, heb ik (meer) vertrouwen dat ik ga doen waarvoor ik hier op aarde ben. Zoals ik geloof heb je zelf gekozen voor dit leven en alles wat erbij hoort. Nou bedankt....hahaha, maar ik ga er het beste van maken.

Schrijven is mijn uiting naar de buitenwereld, hier kan ik mijn inspiratie in kwijt en zo de verbinding met mensen zoeken en vinden.

Ik ga mijn creativiteit verder onderzoeken door te schilderen en met Encaustic art bezig te zijn.

Zonder gelijk Picasso te willen zijn, gewoon uitproberen, er plezier in hebben en niet te 'moeten'. Het moet niet mooi, het moet niet goed, het moet niet perfect. Het gaat om plezier en ik zie wel wat er gebeurt. Datzelfde geldt voor het maken van foto's, super leuk.....

Verder wil ik mijn spirituele gaven (pfff ik vind dit toch zo hoogdravend om te zeggen) verder ontwikkelen door mezelf te ontwikkelen door middel van cursussen en workshops en door boeken te lezen. Praktische handvatten zijn ook welkom om niet te verdrinken in alles wat ik, tegelijk, wil.

Energie verdelen is handig en slim.

Ik vermoed, verwacht, hoop dat als ik echt op mijn eigen weg ga lopen, wat anderen er ook van vinden, dat mijn lichaam langzaam gaat ontspannen en minder pijnlijk zal worden. Dit zal vast nog wat tranen, gedachtenspinsels en slachtoffergevoel kosten maar ik kom er wel, dat weet ik zeker!

