

Koers houden, ook in zwaar weer

*Hoe stuurmanskunst je leert
te dansen op de golven van het leven*



Hilde van Hulst-Mooibroek

Bijdragen vanaf het zeilschip: Menno van Hulst

Vooraf

Voor de meeste mensen is het leven een complex geheel. Wellicht heb jij zelf diverse klappen opgelopen, en heb je door schade en schande geleerd toch maar zo goed en zo kwaad als het kan verder te leven. Misschien zit je op dit moment in een rotsituatie. Iets waaruit je weg wilt. Maar je weet niet hoe. Of je bent in een positie waarin je ánderen probeert te helpen om het leven weer op te pakken, om veerkracht op te bouwen. Maar dat valt nog niet mee. Ik heb het zelf diverse keren meegemaakt en weet hoe het voelt.

Tegelijk merk ik dat de westerse wereld sterk door het ‘maakbaarheidsgeloof’ is beïnvloed. Het leren omgaan met de stormen van het leven gaat hier minder vanzelfsprekend dan in armere en kwetsbare landen. Waar je veerkracht wel móét leren en praktiseren, van jongs af aan. Vandaar dat ik met veel instemming citeer wat dr. Ben Tichelaar schrijft in zijn boek *Dromen, durven, doen* (2009):

‘Ik geloof niet dat het leven maakbaar is. De meeste dingen om ons heen vallen niet te managen. We hebben te maken met ziekte, ongeluk en dood in ons leven. Dat is niet fijn, maar het is de realiteit. We kunnen hooguit een deel van ons gedrag besturen en de manier waarop we omgaan met het onvermijdelijke. **Dit laatste, omgaan met tegenslag, is een vaardigheid die essentieel is om een normaal leven te kunnen leiden.** Wie verwacht dat het leven een en al voorspoed en geluk is of dat een dergelijk leven afgedwongen kan worden, zal zeker bedrogen uitkomen.’

Precies over die essentiële vaardigheid gaat dit boek: leren omgaan met tegenslagen en je te verhouden tot het onvermijdelijke. En toch, ondanks dat, een geweldige levensreis meemaken.

Dat doe ik aan de hand van de metafoor van een zeilreis. Wie vindt reisverhalen nou niet spannend? Het boek is behapbaar geschreven, in korte hoofdstukken. Maar de materie is niet altijd even gemakkelijk verteerbaar. Net zoals het gevoel van de hoge golven die je alle kanten opsturen, dat is behoorlijk lastig en spannend. Het echte leven laat zich niet versimpelen tot een kinderboek.

Wel hoop ik dat dit boek je stimuleert zodat je levensreis uitloopt op ‘dansen op de golven’: voldoende speels, met plezier; het kind in je dat geniet van het leven dat het krijgt. Ondanks!

Elk hoofdstuk begint met een stukje metafoor van de zeilboot. Daarmee wordt dit boek intrigerende en inzichtelijke kost voor onderweg, voor zeilers, leiders en voor ieder die op koers wil blijven.

Goede reis en behouden vaart!

Hilde van Hulst-Mooibroek



Hilde|TransitieCoach

www.hilde-transitiecoach.nl

Anderen over dit boek

‘Dit boek geeft de vrijheid om op verhaal te komen zonder de weg van je persoonlijke realiteit over te slaan. De doorleefde metaforen zijn een uitnodiging om mee te gaan zeilen, maar ook om een eigen proces aan te gaan. De rijkdom van de vele perspectieven en de ruimte om daarin te kiezen zijn een verademing! Ik weet zeker dat ik dit boek af en toe opnieuw zal oppakken.’

Maaïke Joosse-Postma, gespecialiseerd verpleegkundige Intensive Care, Public Health en Ethiek

‘Dit boek is een aanrader voor ieder die een transitie doormaakt: een levensfase waarin veel keuzes gemaakt moeten worden. Het is een handboek dat je bewust maakt van je situatie, inzicht geeft in wat je blokkeert, motiveert een keuze te maken, in beweging brengt en perspectief geeft op een uitzicht in de toekomst. Met bij ieder hoofdstuk uitnodigende opdrachten. Het is een prettig leesbaar boek dat energie geeft.’

*Janet Dekker-Rodenburg, EFT-relatietherapeut, coach en
Familie-mediator*

‘Dit inspirerende boek bestrijkt veel aspecten van mentale vitaliteit en veerkracht. Ondanks de breedte en de diepgang van de inhoud, is het toegankelijk en vrij luchtig geschreven. De zeilmetaforen zijn heel toepasselijk en spreken me absoluut aan, wij zijn zelf ook zeilers. De structuur in drie delen en de opzet van elk hoofdstuk werken goed voor een zelfhulpboek als dit. Van harte aanbevolen!’

*Annemarie Hoogendoorn, evaluator & technical advisor in
ontwikkelingssamenwerking*

‘Het boek is heerlijk praktisch (3 O’s) en mooi gefundeerd op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek. Veel facetten die invloed hebben op transitie worden belicht. Lang niet alles wordt nog uitgepakt, wat je als lezer bij de kern houdt. Je wordt getriggerd om in beweging te komen en de grote oversteek te wagen. Een prettig leesconcept: je kunt gewoon dat stukje lezen dat nu bij je past en de rest een andere keer. Als zeiler en als coach geloof ik dat dit boek bij iedereen in de hutkoffer mee aan boord mag.’

Bram Beute, coach & ondernemer bij Vivento, zeiler

Houd Ithaka wel altijd in gedachten.
Daar aan te komen is je doel.
Maar overhaast de reis in geen geval.
Het is beter dat die vele jaren duurt,
Zodat je als oude man pas bij het eiland
het anker uitwerpt, rijk aan wat je onderweg verwierf,
zonder te hopen dat Ithaka je rijkdom geven zal.
Ithaka gaf je de mooie reis.
Was het er niet, dan was je nooit op weg gegaan.
Verder heeft het je niets te bieden meer.
En vind je het er wat pover, Ithaka misleidde je niet.
Zo wijs geworden, met zoveel ervaring,
zul je al begrepen hebben wat Ithaka's betekenen.

Uit het gedicht 'Ithaka', door Konstantinos P. Kavafis
geïnspireerd door de Odyssee van Homerus

N.B. Ithaka bestaat echt, een Grieks droomeiland in de Ionische zee.
Volgens de Odyssee van Homerus was Odysseus koning van dit eiland.

Ithaka staat symbool voor 'het einddoel', 'het doel waar je naar streeft',
'jouw persoonlijke doel' of 'iets waar je naar streeft in het leven'.
Iedereen kan Ithaka opvatten als een doel dat hij voor zichzelf heeft
gesteld en het gedicht op die manier persoonlijk maken.

Inhoud

Inleiding	11
Deel I. Opruimen	17
1 Voorkomen dat je je levensbestemming mist	18
2 Van binnenuit je alarmsignalen herkennen en vertrouwen	23
3 Goed voor jezelf zorgen	27
4 Ballast van vroeger overboord gooien	32
5 Je leven weerspiegelt je hechtingsstijl	38
6 Weer grip krijgen op je eigen leven	45
Deel II. Oriënteren	53
7 Opnieuw beginnen als alles tegelijk kantelt	54
8 Bepalen welke kant je op wilt met je leven	62
9 Koers houden vraagt dat je keuzes maakt	67
10 Vooruitgaan, terwijl het voelt alsof je achteruitgaat	73
11 De omstandigheden in je voordeel aanwenden	78
12 Hulpmiddelen inzetten om je te oriënteren	83
Deel III. Op pad gaan	91
13 Goed uit je crisis komen, of zelfs beter dan daarvoor	92
14 Onderweg voldoende rust pakken, in veiligheid	99
15 Je doel bepaalt aan wie en wat je je gaat verbinden	105
16 Alert blijven, ook met de wind mee	110
17 Je weg vervolgen in vrede, met jezelf en met je situatie	115
18 Een vreugdevolle levensreis beleven, ondanks tegenslagen	122
Meer Stuurmanskunst	129
Dankwoord	133
Over Hilde van Hulst-Mooibroek	134

Deel I. Opruimen



De **puts-emmer** staat symbool voor grote schoonmaak. In de hoofdstukken van dit deel zit je als het ware onder in het dal van de golf. Je moet opkrabbelen, maar weet nog niet hoe. Het helpt als je lichter wordt en dátgene wegdoet wat je niet meer nodig hebt om mee te nemen naar het nieuwe dat zich al aandient. Deze opruimactie is soms pijnlijk en ontdekkend. Want je maakt ruimte door patronen die niet meer werken te willen veranderen. Dat bevrijdt!

1. Voorkomen dat je je levensbestemming mist

De wind in de zeilen

Dat je een enorm voordeel hebt als je de wind in de rug hebt, dat weet elke fietser. Ook als die schuin van achteren komt, heb je er nog veel aan. Maar als de wind van opzij komt en al helemaal van voren, daar heb je er alleen maar last van op de fiets. Het aardige van zeilen is dat je niet alleen goed vooruitkomt als de wind van achteren komt, maar ook als de wind van opzij komt. Dat laatste noemen we 'halve wind'. Maar je kunt zelfs schuin tegen de wind in zeilen. De zeilterm daarvoor is 'aan de wind zeilen'. Om dat te kunnen, moet je de zeilen wel op een bepaalde manier hebben getuigd, dat wil zeggen vastgemaakt aan de mast en andere rondhouten, zoals de giek.

Hoewel deze techniek in elk geval al 1000 jaar bekend was in het Middellandse Zeegebied, werd die bij de eerste ontdekkingsreizen vanuit Zuid- en West-Europa nog niet toegepast. Dat gaf enorme beperkingen. Zo kon een boot die een bepaald eiland als bestemming had, dat eiland in de verte links of rechts zien liggen, maar het niet bereiken omdat de wind uit de verkeerde hoek kwam. De introductie van latijn-zeilen (driehoekige zeilen met een giek en een gaffel) en langs-getuigde zeilen (aangeslagen aan de mast) betekende een revolutie in de zeilgeschiedenis en, zou je kunnen zeggen met enig gevoel voor dramatiek, in de wereldgeschiedenis. Want wie wil dat nou niet, zelfs met tegenwind je bestemming bereiken?

Je bestemming bereiken, tja. Weet jij eigenlijk waarvoor je in de wieg bent gelegd? Elk leven heeft zin. Dat is mijn overtuiging. Echter, veel mensen lukt het niet goed erachter te komen waaruit dat dan bestaat. Teleurgesteld in het leven gaan ze somberen of worden cynisch. En aan het eind van de rit zeggen ze 'was dit het nou'. Grote kans dat ze een groot deel van hun leven te weinig in contact geleefd hebben met hun eigen ziel. Want pas als je naar je ziel luistert, kom je op de plek waar je moet zijn. Ondanks dat de wind om je heen nogal eens kan draaien. Lees verder voor meer.

Weet jij wie je bent? Ben jij op zoek naar jezelf? Mensen gaan vaak naar een coach om zichzelf te leren kennen. Het maakt dan dus wel verschil welk mensbeeld die coach heeft. Ikzelf ga er bijvoorbeeld van uit dat je als mens in de aardse behuizing van je lichaam bent gekomen met een opdracht. Je uitdagende ervaringen in je leven vertellen je wat deze opdracht of roeping van je ziel is. Een coach kan je indien nodig helpen die roeping te kennen, net als de woorden die daarmee verbonden zijn.

In je leven heb je namelijk maar één werkgever: je ziel. Dus als je je verbindt met je ziel kom je erachter wie je bent. Maar mensen deinzen vaak terug voor hun levensmissie. Vooral in tijden van chaos in jezelf of om je heen; die steeds veranderende winden. Om dan echt te staan voor je levensmissie door een commitment aan jezelf te geven om te zijn waarvoor je in de wieg bent gelegd, valt voor velen niet mee.

Zelfverantwoordelijke zelfbepaling

Even voor de helderheid: je hebt geen invloed op waar je wieg staat, niet op de plaats/het land/het sociaal milieu waarin je geboren wordt, ook niet op de familie waar je deel van uitmaakt, vanaf dag één tot aan je overlijden. Dat is gewoon hoe het is. Dat is als het ware je uitgangspunt. Je bent eerst volledig afhankelijk van wat je opvoeders met je voor hebben.

Maar ergens voor je dertigste word je als het goed is volwassen. Zelf verantwoordelijk. Dan maak je je eigen keuzes, ‘zelfbepaling’ heet dat in de pedagogie. Vanaf die tijd sta je behoorlijk goed in contact met je eigen waarden, kwaliteiten en je intrinsieke drijfveren en idealen. Je zorgt ervoor dat je dagelijks leven overeenkomt met waar je in gelooft. Je bent dan in contact – je weet je verbonden – met diegenen die er voor jou toe doen. Je kunt dan met mildheid jezelf accepteren om wie je bent en je jezelf toestaan je verder te ontwikkelen. LLL – Leven Lang Leren. Je bent in staat om jezelf steeds weer opnieuw uit te vinden, zowel op persoonlijk als professioneel vlak. Wendbaar en flexibel. Met een *mindset* gericht op groei.

Chaos, de tijd waarin we nu leven

De tijd waarin we nu leven maakt het voor velen – jonger en ouder – echter wel veel moeilijker om een evenwichtige volwassene te zijn of te worden. Ik gebruikte al eerder het woord chaos, een negatief geladen woord. Mensen die chaos ervaren, verbinden daaraan emoties zoals (ingehouden) angst, wanhoop, weinig perspectief, verlies van gevoel van richting. Je verliest dan gemakkelijk de grip op je eigen koers, zodat je wegzakt in doelloosheid.

In dit verband is het boek *Omarm de chaos* (2021) van hoogleraar Transitiekunde Jan Rotmans inzicht gevend. Hij schreef het boek vanuit zijn eigen ervaring: hij had een heel zwaar fietsongeluk gehad en moest gedurende maanden revalideren. Het werd voor hem **een kantelmoment**. Wat eerst een catastrofe leek, werd het begin van nieuwe inzichten. Hij stelt dat we overal chaos zien, dat dat ons angstig maakt. Maar als je chaos leert zien als de eerste stap naar de overwinning op de crisis, dan wordt dat het begin van iets nieuws, een noodzakelijke overgangsfase. Als we chaos omarmen, kunnen we een nieuw evenwicht bereiken.

Kantelpunt

Bij Rotmans komt elke crisis op een bepaald moment op een kantelpunt en het kan dan op dat moment verschillende richtingen opgaan. Je kunt niet terug, dat is zeker. Je kunt echter wel bij wijze van spreken naar beneden tuimelen of er bovenuit komen. Wat het wordt, hangt van de betrokkenen af, van jezelf dus. Hij benadrukt dat je daarvoor zelf de handen uit de mouwen moet steken. Daarmee heeft hij het over jou en mij als individu. Wij zijn het systeem, schrijft hij herhaaldelijk. Dat betekent ook dat wij het systeem kunnen veranderen. We moeten daarbij niet vergeten dat er ook puin geruimd moet worden. Chaos en crisis zijn een kans, het is aan mensen zelf om een kans te grijpen of niet. Aldus Rotmans.

Dirk de Wachter voegt daaraan toe (zoals regelmatig op tv): bestrijd samen je gevoel van machteloosheid. Krijg weer grip door gewoon zelf te starten en twee of drie mensen te motiveren met je mee te doen. Olievlekwerking. Voor onderlinge bemoediging en om samen sterk te staan. Een systeemverandering kost immers gauw 15 jaar, dus volhouden.

Boven je crisis uitkomen

Als transitiecoach help ik mensen die op dat kantelpunt zitten en er even zelf niet uitkomen. Het herontdekken van je levensmissie blijkt regelmatig *the way out*. Het opruimen van wat niet meer past in je nieuwe levensfase is met stip het moeilijkste onderdeel daarvan. Maar als je daardoorheen bent, kom je boven je crisis uit. In de zeiltermen van de metafoor hierboven: dan bereik je je bestemming, zelfs met tegenwind.



Stuurmanskunst

- * Denk eens klein: ben je weleens losgeslagen van je eigen ziel, uit verbinding geraakt? Zo ja, wat gebeurt er dan? In het klein?
- * Wat doet het met je als je je grip verliest en je daardoor je doel mist? Wees eerlijk. Veroordeel jezelf niet.
- * Wat werkt: neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven, ga op zoek naar je behoeften, je wensen, je verlangens.
- * Denk niet in termen van meer, meer, meer. Maar geniet van ‘genoeg’, acceptatie van wat is. En bedenk van daaruit wat jouw bijdrage aan de wereld kan zijn. Vanuit de plek waar je bent. Begin dáár het nieuwe te doen!