



BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

Ik kan niemand iets leren...

(ik kan hooguit iemand helpen het in zichzelf te vinden) Galileo Galilei

nr 01/2017

Automatische piloot

Onlangs was ik onderweg naar Amerika en ik vroeg me af: Wie bestuurt het vliegtuig? Is dat de piloot of de automatische piloot?

Deze vraag is ook van toepassing op het leven. Leven wij ons leven zelf? Hebben wij automatische reacties op de dingen die ons gebeuren of bepalen we die zelf? Geven we altijd hetzelfde antwoord als ons een bepaalde vraag wordt gesteld of is dit afhankelijk van...? Schieten we altijd in dezelfde kramp als we kritiek krijgen of antwoorden we op basis van de inhoud van die kritiek? Doen we in sommige situaties (of heel vaak) wat anderen doen zonder erbij na te denken of wordt ons gedrag bepaald door onze eigen afwegingen?

Net zoals bij de automatische piloot kunnen onze reacties voorgeprogrammeerd zijn. Dat we met die automatische reacties echt succesvol kunnen worden (lees: onze eigen doelstellingen kunnen halen), lijkt me uitgesloten.

BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

Split second

Een tijdje geleden las ik de volgende gedachte: Tussen een gebeurtenis en jouw reactie bevindt zich altijd een ruimte, waarin je kunt kiezen hoe je reageert. Dit is direct gerelateerd aan de automatische piloot van het vorige onderwerp, dacht ik toen.

Veel van onze communicatie (het antwoord op de vraag: Hoe gaat het met je?) en gedrag (het rijden in een auto) is automatisch. Dat is in veel gevallen zelfs goed. Stel je voor dat je bij alles wat je de hele dag zegt en doet, moet nadenken alsof het de eerste keer was dat je het deed?

Maar soms is het knap lastig dat de split second niet benut wordt om de automatische piloot uit te zetten. Wat als je leven bestaat uit een aaneenschakeling van momenten van het niet benutten van die split second?

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com

klik: www.janwillemjansen.com

bel : +31 6 51 81 83 37

"Niks aan te doen"

U kent ze wel: mensen die dit zeggen als er iets is dat hen niet bevalt of bij negatieve veranderingen. Of misschien zegt u het zelf ook weleens.

Ik denk dat de mate waarin iemand hierin gelooft (het is nu eenmaal zo, leer er maar mee leven, het is niet anders etc.), bepaalt in welke mate hij of zij verantwoordelijkheid in het leven neemt. Als u gelooft dat er voor u besloten wordt en u weinig invloed heeft op hoe het met u gaat, dan komt u minder snel in beweging als iets niet gaat zoals u vindt dat het moet gaan.

Men zegt in zo'n geval dat u het accepteert. Maar ik denk dat u dan iets anders doet: u wordt of blijft apathisch en gelooft er nog sterker in dat er niets is dat u kunt doen.

Hoe lastig het soms ook lijkt, ik blijf overtuigd van de gedachte op de Loesje die bij mij in de luisterkamer hangt. Hierop staat: Het kan wel.

JAN WILLEM JANSEN

