



BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

Ik kan niemand iets leren...

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

nr 02/2021

Loslaten

Bij problemen of andere vervelende situaties hoor ik met enige regelmaat relaties zeggen dat ze het zouden moeten kunnen loslaten. Soms hoor ik ook dat ze vinden dat de ander het zou moeten kunnen loslaten.

Ik heb me afgevraagd wat ze daarmee bedoelen en ben tot de conclusie gekomen dat er twee varianten zijn van het begrip loslaten.

De ene vorm van loslaten, is die vanuit berusting en begrip: "Ik snap en accepteer dat ik nu weinig of geen invloed heb." Dat is prima, het zorgt voor rust en van daaruit wellicht voor meer zicht op verbeteringen.

De andere vorm is die vanuit apathie: "Het maakt me niks meer uit." Die versie is volgens mij schadelijk. In plaats van het probleem onder ogen te komen, kijkt men de andere kant op. Daarmee wordt het niet opgelost.

Helpen

De meesten van ons hebben de wil om anderen te helpen bij het bereiken van hun doelen. Dat doen we in onze gezinnen, op ons werk, in onze vriendenclub, op onze sportvereniging etc.

Daar ligt een veronderstelling aan ten grondslag: hoe beter het gaat met de mensen om ons heen, hoe beter het gaat met onszelf. Volgens mij klopt dat uitgangspunt, maar heeft dat wel een grens. En die grens wordt bereikt als we anderen helpen, terwijl dat chronisch tegen ons eigenbelang ingaat. Daar bedoel ik mee dat we wel in staat moet zijn om te kunnen blijven helpen. Als we over onze eigen grenzen heengaan om anderen te plezieren, dan houden we dat op de lange termijn niet vol.

Herkent u dit? Zorg ervoor dat u ook aan uzelf denkt, zodat u kunt blijven helpen.

Helpt het?

Ouders hebben soms de neiging hulp te bieden in de vorm van: het beschermen voor pijn, teleurstelling en andere negatieve emoties. Sommige leidinggevendenden hebben hier ook last van. Maar is dat wel hulp? De eigenlijke reden is dat u niet kunt hebben dat de ander faalt, pijn heeft, verdrietig is etc.

Hoe heeft u leren fietsen? Waarschijnlijk net als ik niet door te kijken naar een filmpje over fietsen, niet door op rubbermatten te fietsen en ook niet door te luisteren naar hoe iemand vertelde over zijn fietservaringen. Ik heb fietsen geleerd door te vallen en me te realiseren dat ik het nog niet kon en dat het anders moest dan ik het deed.

We leren onder andere door het eerst fout te doen. Als u anderen de kans biedt fouten te maken, realiseert u zich dan dat u die fouten moet kunnen *hebben*.

BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com

klik: www.janwillemjansen.com

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

