

BLOG

'Let it go !'



Loslaten! Een bijna magisch werkwoord. Maar wat is loslaten nou precies? Als ik het letterlijk neem, is het iets laten gaan wat ik vasthoud.

Wat hou ik vast? Wanneer speelt het en wanneer is het een probleem? Naar mijn idee gaat het bij het vasthouden dat ik zou moeten loslaten om een situatie die ik niet accepteer, of om een opdracht, een taak of een voornemen die ik me eigen heb gemaakt. Iets wat ik belangrijk vind, wat ik anders wil en waar ik me vooral druk om maak, vanuit een innerlijke dwang.

Of het nu gaat om alle bordjes die ik in de lucht moet houden, problemen die opgelost moeten worden, steun die gegeven moet worden of gebeurtenissen die in de juiste banen geleid moeten worden; er zijn momenten dat ze al mijn aandacht en energie nemen. Zo veel dat ik mezelf een beetje kwijt raak. Misschien zelfs mezelf ondergeschikt maak aan de behoefte en de eisen van een ander of een situatie. Dat is het moment waarop de alarmbellen zouden moeten gaan rinkelen. Want er wordt een grens overschreden. Mijn grens. Hoor ik ze of ben ik te druk met het aan alle verwachtingen voldoen? Heb ik mezelf nog in de hand of laat ik me volledig meeslepen en kom ik in de knel?

Soms lukt het om van een afstandje naar mezelf te kijken, mijn hoofd te schudden en mezelf tot de orde te roepen. Dan realiseer ik me dat het leven is zoals het is en zijn eigen beloop moet hebben. Dan ben ik me bewust dat mijn eerste taak is goed voor mezelf te zorgen. De zuurstofmaskers in het vliegtuig zijn daar een mooi voorbeeld van. Eerst bij jezelf het masker omdoen en dan pas bij je kind. Dan ben je in staat om je eigen kind bij te staan.

Maar soms ben ik zo in beslag genomen, dat ik me niet bewust ben van de stress die het me geeft. Dat zijn ook de momenten waarop mijn directe omgeving signalen gaat geven. Mijn partner, mijn collega's of mijn kind. En zelfs dan is het lastig om open te staan voor de boodschappen die ik krijg.

Voorals als ik geconfronteerd word met moeilijke en verdrietige omstandigheden van mensen die mij dierbaar zijn, vind ik het extra moeilijk.

Dan staat de Helper in mij op en wil ik er voor de ander zijn. Ik wil meedenken, ondersteunen, helpen en van alles bedenken waardoor de situatie verandert en het allemaal beter en makkelijker zou worden.

Als ik dreig over mijn grenzen heen te gaan, is het tijd voor een gesprekje met mezelf. Want wat moet ik nu precies? Is het echt zo belangrijk? En is het wel mijn verantwoordelijkheid? Of ligt die bij iemand anders en trek ik weer van alles naar me toe wat niet van mij is?

Dit soort situaties brengen me ook iets. Anders zou ik het niet doen. Mezelf in zulke benauwde omstandigheden brengen. Dus kijk ik eens bij mezelf naar binnen: wat levert het me op? Dan moet ik bekennen dat ik denk dat ik dan pas lief en aardig ben, dat ik dan pas een goede moeder ben of een waardevolle medewerker.

En is dat ook zo? Nee, natuurlijk niet. Ook als de situatie lastig is, als ik er niet of even niet voor een ander kan zijn, is het ok en ben ik ok. Ook als ik grenzen stel of fouten maak, ben ik wie ik ben en nog steeds een aardig mens, vrouw, moeder of vriendin. Want ik ben niet perfect, heb net als andere mensen mijn beperkingen en kan het niet iedereen naar de zin maken.

De vraag 'moet ik dit nu doen?' met de klemtoon op elk woord helpt me een situatie te analyseren en beslissingen te nemen. Tot mijn genoegen merk ik dat mensen het zelfs prettig vinden als ik duidelijk ben, mijn grenzen aangeef en ze de ruimte geef om hun eigen beslissingen te nemen.

Het lukt me dan ook steeds beter om onderscheid te maken tussen wat echt van mij is en van de ander. Weet ik dat het leven niet zo maakbaar is als we het soms zouden willen en dat teleurstellingen er bij horen. Loslaten en accepteren van dat wat er is, geven me rust.

Wat heb ik daarvoor nodig? Voor mij is dat vertrouwen. Vertrouwen in het universum, vertrouwen in mezelf dat ik ok ben zoals ik ben én vertrouwen in de ander en zijn of haar potentie. En moed om voor mezelf te staan.

Loslaten is in mijn beleving een van de grootste uitdagingen in het leven. Just let it go!

Amanda Minkema

Courage Coaching & Communication
06-53790598
www.havecourage.nl
amanda@havecourage.nl

