

Moeite met veranderingen? Mindfulness helpt!



Kwetsbaarheid wordt vaak gezien als zwakte, zeker op de werkvloer. Laten merken dat iets je raakt, dat je je onzeker voelt of verdrietig, hoort niet bij het beeld van de ambitieuze en veelzijdige werknemer. Maar wie mindful omgaat met zijn eigen kwetsbaarheid, wordt een stuk flexibeler dan wie doet alsof hij alles onder controle heeft.

PIETERNEL DIJKSTRA

Dr. Pieterneel Dijkstra is sociaal psycholoog, auteur, wetenschappelijk onderzoeker en trainer. Daarnaast is ze lector van de Master Toegepaste Psychologie bij het NCOI. Zie: www.pieterneldijkstra.nl

Zeker de laatste jaren vinden er veel veranderingen plaats in arbeidsorganisaties. Wegens bezuinigingen, veranderde wetgeving en reorganisaties krijgen werknemers een ander takenpakket, moeten ze overgaan op het Nieuwe Werken, een eigen kamer inruilen voor een kantoor-tuin, en bijvoorbeeld langer doorwerken voor ze met pensioen kunnen. Sommige van die veranderingen zijn niet erg of zelfs echte verbeteringen. Maar er zijn ook veranderingen waar werknemers niet op zitten te wachten. Die stress oproepen, negatieve emoties, frustraties en weerstand.

VERZET

Wie tegen wil en dank zijn comfortzone uit wordt gejaagd, zal zich in eerste instantie vaak verzetten. Mensen worden boos: ze willen de verandering niet! Dat zie je bijvoorbeeld bij herplaatsingskandidaten – mensen die al jaren hetzelfde werk doen, maar wegens bezuinigingen worden ontslagen en begeleid naar ander werk. Zij voelen zich aan de kant gezet en reageren boos en verongelijkt. Waar hebben ze dat, na jaren trouwe dienst, aan verdiend?!

Hoe begrijpelijk deze boosheid ook is, bij onomkeerbare besluiten helpt het weinig. Je kunt je verzetten wat je wilt, maar er verandert weinig aan de situatie. Sterker nog, wie zich blijft verzetten tegen de realiteit gaat ook niet bezig met de vraag: "Hoe kan ik het beste maken van de nieuwe situatie?" "Wat kan ik doen om mijn draai weer te vinden?" In plaats van de situatie te accepteren, blijven ze zich afvragen waarom dit hen moest overkomen en hoe 'ze' zo gemeen kunnen zijn.

BLIKSEMAFLEIDER

Boosheid leidt bovendien af van de werkelijke gevoelens. Onder boosheid gaat een gekwetstheid schuil die heel begrijpelijk is. Voor niemand is het fijn om bijvoorbeeld ontslagen te worden, of om ineens zijn werk anders te moeten doen. Daar kunnen mensen bang van worden, verdrietig en machteloos. Door boos met

de beschuldigende vinger naar anderen te wijzen, hoeven mensen niet naar binnen te kijken. Ze hoeven hun pijnlijke gevoelens niet onder ogen te komen.

ACCEPTATIE ALS ALTERNATIEF

Het alternatief voor verzet en boosheid is acceptatie. Acceptatie klinkt misschien wat slap, alsof je 'opgeeft' en de handdoek in de ring gooit. Het is echter maar net wat je onder acceptatie verstaat. Vanuit het gedachtengoed van de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kun je accepteren zien als het toe-

Nodig je gekwetste gevoelens uit en probeer ze heel bewust te ervaren.

DEIPTEPUNT = KEERPUNT

Door je emoties niet weg te drukken, voel je wat de situatie met je doet en zie je je verdriet, pijn en onzekerheid onder ogen. Op het dieptepunt van de ellende kun je het gevoel krijgen: 'ik weet het ook niet meer'. Je geeft je als het ware over. Dit dieptepunt voelt beslist niet prettig, maar is wel een keerpunt. Het zorgt ervoor dat je niet langer blijft hangen in wat geweest is, maar je gaat rich-

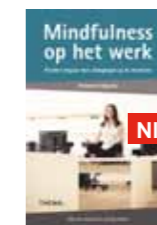
WIE MINDFUL OMGAAT MET ZIJN EIGEN KWETSBAARHEID, WORDT EEN STUK FLEXIBELER DAN WIE DOET ALSOF HIJ ALLES ONDER CONTROLE HEEFT.

laten en actief uitnodigen van alle gedachten, emoties, lichamelijke sensaties en omstandigheden in je leven die je eigenlijk liever niet zou willen hebben of ervaren en waar je met je gedrag geen invloed op kunt uitoefenen. Deze definitie geeft aan dat acceptatie niet zozeer een passief proces is (afwachten), maar actief (uitnodigen en durven ervaren).

ten op wat is en wat gaat komen. Je weet nu immers: het wordt nooit meer zoals het was en ik kan er maar beter het beste van maken. Met de tijd krijg je steeds meer begrip voor de verandering, en ga je je langzaam aanpassen. Je bent dan door de zure appel heen. Je kunt weer verder met je leven en laat gevoelens van boosheid en wrok achter je. ■

Mindfulness op het werk

Pieterneel Dijkstra.
110 pagina's
€ 19,95
ISBN 978 90 5871 974 4



NIEUW!

Mindfulness

Ger Schurink
112 blz.
€ 22,95
ISBN 978 90 5871 581 4



Mindfulness for the road

Gijs Jansen
Waaier met 30 oefeningen
€ 14,95
ISBN 978 90 5871 391 9

