

# **Werken aan je ware Kracht** **de bevrijding uit de doolhof van** **destructieve belevingen van de wereld**

*Door Joop Smulders & Marleen Jonker*

Dit boek gaat over emoties en overtuigingen, wat zij ons te vertellen hebben, wat hun functie is, hoe wij hebben geleerd ze te vervormen en welke gevolgen dit heeft.

Wij beschrijven hoe het niet beschikken over intelligentie met betrekking tot ons gevoelsleven, leidt tot innerlijke tegenstrijdigheden die een spanning oproepen die moet worden opgelost. Hoe op grond hiervan een heel systeem van veronderstelde geestelijke bescherming wordt opgebouwd. En hoe we daardoor steeds verder verwijderd raken van onze ware identiteit, ons wezenlijke gevoel en onze authentieke verlangens, omdat we hopeloos verstrikt zijn geraakt in het conflict tussen denken, doen en voelen. En hoe dit uiteindelijk uitmondt in de ontkenning van onze behoeften en daarmee leidt tot de wezenlijke aantasting van onze vitaliteit, zingeving en levenslust.

Als wij geen of weinig besef hebben van hetgeen er in ons omgaat, kunnen wij overspoeld raken door ons gevoel. Het slokt ons op en we kunnen er niet aan ontsnappen. Dat maakt ons veranderlijk, stuurloos, onberekenbaar en onzeker. Wanneer we over emotionele intelligentie beschikken, zijn wij in staat onze emoties te reguleren. We zijn ons dan bewust van onze stemmingen in het moment en we zijn in staat om onze behoeften te onderkennen, te aanvaarden en te communiceren, om onze grenzen te trekken en onze interne conflicten te verwerken. Dat maakt ons zelfbewust en autonoom.

Elk gevoel bergt een boodschap in zich en heeft waarde en betekenis. Het gaat erom deze waarde te ontdekken en een plek te geven. Hiermee bereiken we evenwicht. Gevoelens dienen zich op de juiste wijze te verhouden tot de omstandigheden. Alleen door hier gerichte aandacht aan te geven en bewustzijn te ontwikkelen, kunnen wij emoties voor ons laten werken in plaats van tegen ons.

Wij hopen je met dit boekje een handreiking te bieden voor je verdere groei en ontwikkeling en wensen je veel Geluk, Waarheid en Liefde toe in je verdere leven.

Joop Smulders en Marleen Jonker

De voorbeelden die in dit boek worden gebruikt zijn fictief. Elke gelijkenis met bestaande personen of organisaties is onbedoeld en berust uitsluitend op toeval. In dit boek wordt van de mannelijke vorm gebruik gemaakt. In onze Nederlandse taal ontbreekt het helaas nog steeds aan ongekunstelde woorden waarmee beide geslachten worden omvat. Waar wij Hij schrijven bedoelen wij Hij/Zij.

In dit boek beschrijven wij de patronen die in onze vroege jeugd ontstaan, die kunnen leiden tot gedrag dat ons op negatieve wijze kan beïnvloeden. We beschrijven dus niet de oorzaken die ten grondslag kunnen liggen aan deze patronen.

Wel introduceren wij een aantal psychologische begrippen en processen. Voor degenen die zich verder willen verdiepen, verwijzen wij bij het betreffende onderwerp naar relevante literatuur.

Op verschillende plaatsen in het boek tref je opdrachten aan. Deze zijn ervoor bedoeld om je te ondersteunen bij het in contact komen met je "Ware Kracht".

ISBN 90-809333-1-7

Deze tekst is door de schrijvers in licentie verleend aan de Lange & Partners. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijvers. 00316 48 44 04 44



De persoon..., in de greep van een oude pijn  
zegt dingen die geen hout snijden,  
doet dingen die niet werken,  
kan de situatie niet aan,  
en ondergaat een verschrikkelijk verdriet  
dat niets meer met het heden te maken heeft.  
-Bewerking Harvey Jackins-

# Inhoud

1. Inleiding
2. De intelligentie van je 'Ware Kracht'
3. Dat wat we niet mogen zijn
4. De beleving uit zich in gedrag en vaardigheden
5. Onze afweermechanismen
6. Onze interne conflicten
7. Emoties en Emotionele Intelligentie
8. Werken aan je geestelijk welbevinden
9. Oefeningen

## Literatuurlijst



## 1. Inleiding

Ondernemers en managers zijn altijd op zoek naar mogelijkheden om de prestaties van de organisatie te verbeteren. Productiefactoren als kapitaal, energie, grondstoffen of technologie maken echter niet langer het verschil uit in concurrentiekracht. Het grootste voordeel is te behalen met de factor arbeid, met medewerkers die met hun inzet en kunde extra waarde kunnen bieden.

Echter, mensen zijn ook het meest kwetsbare onderdeel binnen een organisatie. Het grote aantal veranderingen waar organisaties mee te maken hebben, vragen veel flexibiliteit van medewerkers. Volgens het CBS is de werkdruk in Nederland tussen 1977 en '97 ieder jaar met 1,5% toegenomen. Steeds meer medewerkers werken met informatie en met mensen in plaats van met hun handen. Dat betekent dat de arbeidsgebonden gezondheidsrisico's in ruime mate verschoven zijn van lichamelijke naar psychische klachten. Ook de nieuwe productie- en managementconcepten, die de verantwoordelijkheden laag in de organisatie hebben gelegd, hebben ertoe bijgedragen dat medewerkers meer op hun individuele verantwoordelijkheden worden aangesproken. Dit legt een hoge mentale druk bij management en medewerkers.

De enige constante factor in moderne arbeidsorganisaties is verandering. Dit brengt onzekerheid met zich mee en spanning. Werknemers hebben een ongeschreven psychologisch contract met de organisatie waarvoor zij werken. Dit gaat over de balans tussen wat zij investeren in de organisatie en wat zij ervoor terugkrijgen. Van medewerkers wordt steeds meer gevraagd in termen van inzetbaarheid, zelfstandigheid, flexibiliteit, klantvriendelijkheid en betrokkenheid, terwijl er door organisaties steeds minder wordt geboden in de vorm van vaste aanstellingen, doorgroeimogelijkheden en professionele autonomie. Als gevolg van fusies en veranderingen worden verwachtingen van medewerkers vaak geschaad en daarmee het psychologisch contract verbroken. Het lijkt duidelijk dat al deze factoren bijdragen aan de psychische belasting van werknemers.

Een van de indicatoren hiervoor is de grote toestroom van werknemers in de WAO. Sinds de invoering van de WAO in 1967 is niet alleen het aantal WAO uitkeringsgerechtigden explosief gestegen, maar ook het relatieve aandeel van hen die op grond van psychische klachten zijn afgekeurd. Volgens onderzoek in 2001 was de grootste groep binnen de afgekeurde 969.500 werknemers de groep van psychische aandoeningen, 331.000 werknemers, een percentage van ruim 34 %. Maar ook binnen de tweede categorie aandoeningen: die van het bewegingsapparaat (waaronder lage rugpijn en RSI) zijn vaak psychosociale factoren in het spel. Jaarlijks kosten arbeidsgebonden aandoeningen de maatschappij tussen de 4 en 5,5 miljard euro.

Het is niet voor niets dat ziekteverzuimpreventie en begeleiding zo in de belangstelling staan. Van overheidswege is de verantwoordelijkheid voor de gezondheid en het welzijn van werknemers voor een groot deel als zorgplicht bij de werkgevers neergelegd. Deze verantwoordelijkheid gaat helemaal zwaar wegen wanneer het aandeel van 55 plussers in bedrijven zal verdrievoudigen (De komende jaren van 6 naar 17 %). De Europese raad heeft afgesproken dat in 2010 nog steeds tenminste 50% van de 55 tot 65 jarigen aan het arbeidsproces zal moeten deelnemen, willen wij het groeiende percentage ouderen een oudedagvoorziening kunnen blijven bieden.

Dit zijn de hoofdlijnen van de problemen waar werkgevers op korte termijn een antwoord op moeten kunnen geven. Zij worden geconfronteerd met de vraag: hoe houd ik mijn mensen gezond, gemotiveerd aan het werk en hoe houd ik de verzuimkosten in de hand?

Maar ook werknemers zelf dragen steeds meer verantwoordelijkheid voor gezondheid en verzuimgedrag. Dit blijkt uit de terugtrekkende beweging van de Overheid op het terrein van de sociale Zekerheid. Het is mede daarom dat de hoogte en duur van WW en WAO uitkeringen wordt teruggebracht naar het niveau van het sociaal minimum (Ongeveer 770 euro voor een alleenstaande). Bijverzekeren is alleen nog op particuliere basis mogelijk. Werknemers moeten zich zien te verhouden tot de hogere eisen die arbeid aan hen stelt, aan een langere en zwaardere loopbaan, aan minder zekerheden, aan grotere uitdagingen en meer verantwoordelijkheden voor hun eigen gezondheid en het afdekken van de financiële risico's wanneer het mis gaat. In dit verband zal de vraag steeds meer luiden: hoe blijven wij geestelijk gezond en worden wij niet overbelast? Oftewel: is de geestelijke draaglast wel in verhouding met de geestelijke draagkracht.

Aan geestelijke gezondheid worden vier aspecten onderscheiden: Affectief welbevinden, competentie, autonomie en aspiratie.

Met andere woorden: iemand die geestelijk gezond is, voelt zich prettig, is in staat zijn werk goed te doen, maakt eigen keuzes met betrekking tot werk en wil iets bereiken.

Wanneer je methodieken bestudeert voor ziekteverzuimpreventie en begeleiding richten deze zich vooral op arbeidsomstandigheden, arbeidsvoorwaarden, arbeidsorganisatie en arbeidsverhoudingen. Op deze onderdelen is veel winst te behalen. Maar waar werkelijk voordeel te boeken is, dat is op het terrein van onze emotionele ontwikkeling en op het terrein van onze intra- en interpersoonlijke overtuigingen. Dit zijn, naar onze mening, de te ontwikkelen basisvaardigheden die ten grondslag liggen aan geestelijke gezondheid.

Als er iets is dat wij verwaarlozen is het onze emotionele ontwikkeling die mede negatief beïnvloed wordt door onze intra- en interpersoonlijke overtuigingen. Op het ervaren en uiten van emoties ligt nog steeds een taboe. Vooral in bedrijven hoor je vaak zeggen: 'laat die emoties maar thuis, hier moet gewerkt worden'. Wanneer we beseffen dat er altijd emoties meespelen, dat wij altijd in een of andere stemming zijn, dat gevoel een essentieel bestanddeel is van het nemen van rationele beslissingen en dat onderdrukken, negeren, bagatelliseren en rationaliseren methoden zijn om emoties af te weren in plaats van er op de juiste wijze mee om te gaan, lijkt het van groot belang om ons in emoties te gaan verdiepen. Want ook al denken wij dat we rationeel zijn en dat we gevoelens weg kunnen organiseren, zij brengen op onbewust niveau altijd reacties teweeg. Wanneer de energie van de emotie niet wordt ontladen, slaat de spanning terug in het lichaam en veroorzaakt daar stress. Het niet-functioneel verwerken van emoties beïnvloedt ons leven negatief en is oorzaak van veel ongenoegen en ziekteverzuim.

Dit boek gaat over emoties en overtuigingen, wat zij ons te vertellen hebben, wat hun functie is, hoe wij hebben geleerd ze te vervormen en welke gevolgen dit heeft. We beschrijven hoe het niet beschikken over intelligentie met betrekking tot ons gevoelsleven, leidt tot innerlijke tegenstrijdigheden die een spanning oproepen die moet worden opgelost. Hoe op grond hiervan een heel systeem van bescherming wordt opgebouwd. En hoe we daardoor steeds verder verwijderd raken van onze ware identiteit, ons wezenlijke gevoel en onze authentieke verlangens, omdat we hopeloos verstrikt zijn geraakt in het conflict tussen denken, doen en voelen. En hoe dit uiteindelijk uitmondt in de ontkenning van onze behoeften en daarmee leidt tot de wezenlijke aantasting van onze vitaliteit, zingeving en levenslust, met andere woorden, onze 'Ware Kracht'.

Als wij geen of weinig besef hebben van hetgeen er in ons omgaat, kunnen wij overspoeld raken door ons gevoel. Het slokt ons op en we kunnen er niet aan ontsnappen. Dat maakt ons veranderlijk, stuurloos, onberekenbaar en onzeker.

Wanneer we over emotionele intelligentie beschikken, zijn wij in staat onze emoties te reguleren. We zijn ons dan bewust van onze stemmingen in het moment en we zijn in staat om onze behoeften te onderkennen, te aanvaarden en te communiceren, om onze grenzen te trekken en onze interne conflicten te verwerken. Dat maakt ons zelfbewust en autonoom.

Elk gevoel bergt een boodschap in zich en heeft waarde en betekenis. Het gaat erom deze waarde te ontdekken en een plek te geven. Hiermee bereiken we evenwicht. Gevoelens dienen zich op de juiste wijze te verhouden tot de omstandigheden. Alleen door hier gerichte aandacht aan te geven en bewustzijn te ontwikkelen, kunnen wij emoties voor ons laten werken in plaats van tegen ons.

Wij willen je met dit boekje een handreiking bieden voor je verdere groei en ontwikkeling en in het werken aan je 'Ware Kracht'.

***Joop Smulders & Marleen Jonker***