

002 HSP-Blog Roland Doelen stellen in mijn leven 0

Iedereen stelt zich wel eens de vraag: “Wat is het doel ván mijn leven?” of “Wat is het doel ín mijn leven?”

Ook ik. In de tijd dat ik nog in het (basis)onderwijs werkzaam was ben ik daar niet zo bezig geweest. Ik stond jarenlang voor de klas of was als directeur met de beleidsmatige kant van het onderwijs bezig. Ik dacht dat mijn toenmalige werkzaamheden mijn levensvervulling was. Pas toen ik meerdere keren burn-out was geraakt ben ik gaan nadenken of dit het nu allemaal was. Mijn inzet voor het onderwijs was altijd meer dan 100%, moest perfectionistisch zijn (niemand mocht iets aan te merken hebben), kon moeilijk tegen tegenslag of kritiek en was van mening dat, wanneer ik boven het maaiveld uitstak ik terdege voorbereid moest zijn. Dus deed ik studie na studie en opleiding na opleiding; mijn CV omvat tegenwoordig ruim vier A4-tjes. Ik liep mezelf volledig voorbij, lette niet op mezelf, schoof mijn kinderen met een bakje chips voor de tv en meende dat het goed was.

Maar wie zijn hoofd boven het maaiveld uitsteekt, heeft grote kans dat die kop eraf gemaaid wordt. Is het niet door een ander dan is het wel je eigen lichaam die signalen afgeeft. Het kenmerk van burn-out is dat jezelf de laatste persoon bent die in de gaten krijgt dat het fout gaat. Yes, I've been there. Ik heb ervan geleerd en toch weer verzandden die lessen in de loop van de tijd. In het kader van een leven lang leren bleken deze lessen voor mij enkel iets voor het korte termijn geheugen. En iedere keer keerde de vraag terug: “Wat is het doel in mijn leven?”

Die zoektocht duurt nu al jaren en ik heb er nog steeds geen antwoord op. Doelen stellen is altijd een streven naar... Als je een doel voor ogen hebt, kun je ook piketpaaltjes slaan op de weg naar dat (eind)doel. Raak je eens van de uitgestippelde weg af (en maak je een omweggetje), kun je je pad altijd bijstellen om uiteindelijk toch weer op het voorgenomen pad te komen. Maar wat het goede pad is? Het is en blijft altijd een kwestie van keuzes maken en je doel kun je in de loop van de tijd aanpassen. Misschien geeft het wel eens teleurstellingen. Teleurstellingen in jezelf of in de ander. Teleurstellingen impliceren een vorm van lijden. En als HSP-er komen deze vormen van lijden keihard binnen. Zo hard dat we soms een gevoel van onrust kunnen ontwikkelen. Gevolg is dat we ons terugtrekken of gaan vechten: de vecht- en vlucht reactie. Dat gaat vanzelf en komt doordat stresshormonen in ons lichaam de overhand gaan nemen en het lichaam in de veiligheidsmodus doen schieten. Maar hoe kom je van dit lijden af?

Daar kent ons lichaam helaas geen automatismen voor. Daarvoor zal iedereen een individueel en persoonlijk proces voor moeten doorlopen en doorleven. Of en hoe dat mij is gelukt? Dat vertel ik je in mijn volgende blog!

FB:

<https://www.facebook.com/HSP-Blog-Roland-102080828550622>

Website: <http://www.groeienbloeien.nl/HSP-Blogs-Roland/>

reacties: info@groeienbloeien.nl

