

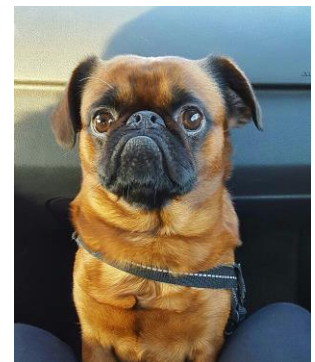


Confrontatie met jezelf

Als trouwe en overtuigde 'DISC-gebruiker' (onze methodiek om persoonlijkheid in kaart te brengen) zag ik weer een mooi moment oppoppen om wat persoonlijke ervaringen te koppelen aan de theorie. Vandaar het ontstaan van deze blog!

Op dit moment bevind ik mij in een bijzondere fase waarin ik mezelf weer deels opnieuw tegenkom en patronen ontdek waar je je ineens bewuster van wordt. Vanuit je eigen beschrijving van ervaringen kun je altijd goed illustreren hoe een karakter en voorkeursgedragstijl in de praktijk nou eigenlijk tot uiting komen. En ook wat er soms tegenwerkt.

In de afgelopen 13 jaar heb ik eigenlijk continu in een fulltime gezinsleven gefunctioneerd, dat wil zeggen met een echtgenoot en twee zoons om mij heen (inclusief hond sinds 2,5 jaar). Op dit moment is de situatie ontstaan dat ik met regelmaat een dag of 5 alleen thuis ben in huis. Nee, gelukkig geen scheiding en ik zal ieder de ingewikkelde details besparen maar er is wel een noodzakelijke opsplitsing waardoor ik ineens in een ander ritme terecht ben gekomen. Het is interessant om te zien wat dat met je doet en hoe je je eigen identiteit – die dan minder strak verbonden zit aan alle behoeftes en schema's van anderen – weer herontdekt.



Binnen een dag of drie gaan me langzaam wat dingen opvallen. Uiteraard draait de afwasmachine wat minder vaak en liggen er wat minder spullen her en der verspreid, maar het fornuis blijft ook verdacht intact in zijn glimmende status. Hoewel ik altijd moeite heb om heel bedachtzaam lijstjes te maken en boodschappen te gaan doen (lees: ik doe dat dus ook niet) en ik nooit echt sta te springen om hele uitgebreide recepten uit te gaan werken, ga ik nu nog een stapje verder. Snel ren ik even de supermarkt in en uit en haal de broodnodige en meest efficiënte spullen in huis. Dat



resulteert in een smoothie en een kant en klare maaltijd, waarbij ik dan nog net aan heel schijnheilig probeer een biologische versie te vinden of in ieder geval iets met groenten erdoor. Dat is bedoeld om mijn eigen schuldgevoel af te kopen, want eigenlijk vind ik dat ik netjes moet koken. Wat ook opvallend is, is de groeiende stapel wasgoed. Ik leg de gewassen en gedroogde kleding keurig in de mand, tot de toren bijna omkiept en stamp het desnoods nog even aan om ervan verzekerd te zijn dat hij niet omvalt. Ik kijk er eens na, voel de onrust en afkeer opkomen en zeg de berg weer

gedag. De strijkplank staat gezellig de hele week in de hoek van de kamer en ik accepteer zijn aanwezigheid. Niemand roept naar mij dat een specifiek shirt vandaag aan 'moet' en niemand heeft last van de berg. Ik blijkbaar ook niet echt.

Tussen de snelle boodschappen door heb ik wel tijd besteed aan het kopen van een fleurig boeket bloemen, om de eet- en werktafel wat op te leuken en in herfstkleuren te steken. Deze inspiratie doet me goed tijdens het schrijven van de rapportages die ik deze week tussendoor vol aandacht moet zien af te ronden. Ik richt de tafel in met thee, zet er een muziekje bij aan, het lijkt wel een

gezellig samenzijn tussen mij en de laptop. Pas dan kan ik me ertoe zetten een aantal uren te focussen op dat wat ook 'moet', waarbij ik dan wel moet toegeven dat ik op het laatste moment tussendoor nog een lunchafspraak heb gemaakt om er toch even uit te zijn.

Terwijl ik mezelf voor neem in de avond even niets te doen, bemerk ik dat ik uiteindelijk alleen het begin en het eind van het programma Verslaafd heb gevolgd en ondertussen toch stiekem onze website heb omgebouwd. En dat ik tegen 23:00 ineens verschrikt mijn laptop dicht klap, mezelf betrap op mijn eigen grenzeloosheid op het moment dat er geen kinderen zijn die netjes naar bed moeten worden gebracht. Dat waar ik dan op dat moment mee bezig ben, neemt me in beslag en ik ga enthousiast door.

Het rondje lopen met de hond wordt ineens langer en ik maak fotoreportages onderweg. Ik ben zelfs aan een picknicktafel gaan zitten om 8:30 's ochtends, terwijl het nog -4 graden was, want de zon kwam net op en dat was zo'n mooi gezicht over het weiland



heen. 's Avonds na 23:00 kom ik thuis uit een serie gesprekken en sta - tijdens het laatste rondje met de hond - vervolgens de verdroogde herfstblaadjes te fotograferen omdat ik de vorst erop zie schitteren. Vervolgens wil ik het delen en anderen inspireren maar ik kan me nog net beheersen en beseffen dat anderen misschien in bed liggen en geen behoefte meer hebben aan een eigenlijk wat mislukte foto met bruine blaadjes met witte stipjes erop (hieronder ter inzage bijgevoegd in deze blog, met nogmaals de toevoeging dat ik het besef

heb dat dit echt geen foto is om anderen voor wakker te maken...). Het bleef die avond even mijn genietmoment.

Last but not least begin ik spontaan weer met schrijven. Ervaringen en gedachten van mij afschrijven, waar ik normaal gesproken wel van weet dat ik daar niet veel moeite mee heb, maar waar nooit 'zomaar' tijd voor aanwezig is.

Eigenlijk wil ik met al deze voorbeelden zeggen dat ik nog weer eens benadrukt krijg dat ik iemand ben met – volgens de DISC-methodiek - de 'Invloed'- en 'Dominantie' als leidende factoren met daarnaast de - zeg maar gerust - veel lagere 'Stabiliteit' en 'Conformiteit' factoren . Het gaat om snelle en spontane actie, om gevoelsmatige beleving, om kleurigheid in je dag, om vrijheid om niet alles te moeten. Het normale leven inclusief een actief gezin en alle daarbij behorende verplichtingen maken dat je regelmatig je eigen natuurlijke stijl gedrag wat aanpast aan dingen die 'moeten' en waar je je sterk verantwoordelijk voor voelt. Je past je logischerwijs wat aan, zeker als je toch al een kameleon-profiel hebt. Dat wil niet zeggen dat je dat met tegenzin doet, maar er zijn uiteindelijk zoveel actiepunten te managen en dat maakt dat je in de versnelling gaat,



met de consequentie dat je wellicht voorbij gaat aan het toevoegen van voldoende eigen inspiratiemomenten. Ik maak meestal toch wat minder tijd voor het inrichten van mijn werktafel, omdat ik het dan zo nodig vind om toch even snel wat weg te strijken. De bloemen op tafel worden soms wat minder regelmatig vervangen door vrolijke nieuwe, omdat ik waarschijnlijk te druk ben met 6 pannen op het fornuis waaruit ik ieder toch de benodigde ingrediënten wil meegeven. Het rondje met de hond is soms wat korter omdat je snel naar een afspraak moet. En ga zo maar door.

Wat ik eruit leer is dat je ondanks al je rollen en je normale routines toch ook soms even in je helikopterview moet stappen en weer moet zien en voelen wat je zou doen met je tijd en werkwijze als je het even helemaal zelf kunt inrichten. Waar neig je dan naar? Waar zit je voorkeursgedragstijl? Waar heb je eigenlijk een hekel aan? En misschien kun je dan toch nog iets meer van je eigen behoeftes integreren in je gevormde patronen. Ook al ben ik psycholoog/coach en dagelijks bezig met dit soort processen bij anderen, sommige dingen gaan een eigen leven leiden als je weinig rustmomenten krijgt (of neemt) om jezelf weer eens onder de loep te nemen. Waarschijnlijk wel een gemis. Mijn intentie is om ook iets meer open te blijven staan onder de drukkere omstandigheden en de genietmomenten – ofwel ‘mijn profiel en voorkeursstijl’ te bewaken. Anders krijg je wel heel veel voor elkaar en heb je je checklists afgewerkt, maar kijk je toch nog achterom met een soort vraagteken.....

Ik wens ieder een hele goede start in 2017!

Warme groet,

Saskia

