

GET YOUR GUTS

JE INSTINCT ALS KOMPAS

HILDE A.J. BOLT

**LE
PO
RE
LL**



Get your Guts; je instinct als kompas

Ten geleide 9

Voorwoord 12

Proloog 14

Hoofdstuk 1 | Het eeuwige conflict: hoofd – hart – instinct

1.1 Illusions of control 25

1.2 De interne oorlog 30

1.3 Hoofd-hart-instinct nader bekeken 33

1.4 Leven vanuit de wachtkamer 40

Hoofdstuk 2 | Het Hoofd

2.1 De kooi 47

2.1.1 De wrede grap van God: ons bewustzijn 47

2.1.2 Leven met de dood naast je 50

2.1.3 Waarom eenvoudig zo lastig is 54

2.1.4 Willen begrijpen als last 60

2.2 De bevrijding 63

2.2.1 Het hoofd in optima forma 63

2.2.2 Briljante mogelijkheden 70

2.2.3 Eh... geen idee! 73

2.2.4 De kracht van de Vrijdenker 80

Hoofdstuk 3 | Het hart

3.1 De kooi 85

3.1.1 Alles voor Liefde 85

3.1.2 Verslaafd aan lijden 88

3.1.3 Touch me if you can! 96

3.1.4 Dromen van liefde 102

3.2 De bevrijding 109

3.2.1 Koop je eigen pampers! 109

3.2.2 Terug naar onschuld 120

3.2.3 In het midden van de brug 126

3.2.4 Use your colours 131

Hoofdstuk 4 | Het Instinct

4.1	De kooi	149
4.1.1	Buiktaal	149
4.1.2	De gekooide tijger	157
4.1.3	De geheime kamer	160
4.1.4	Cola in je auto	175
4.2	De bevrijding	179
4.2.1	Yes or no... let me sleep on it	179
4.2.2	Face it! Tijd voor iets nieuws	184
4.2.3	Happy Hips, happy smile	191
4.2.4	Leven met je nieuwe huisdier	196

Hoofdstuk 5 | Guts in de praktijk

5.1	Leven buiten the matrix	203
5.2	Van horizontaal naar verticaal: de optimale samenwerking	213
5.3	Leve(n)de lijntjes!	224
5.4	Je kop boven het maaiveld	229

Hoofdstuk 6 | De Guts-geboden 235

Hoofdstuk 7 | Maak je eigen gebruiksaanwijzing 239

Hoofdstuk 8 | Tien praktijk-based-verhalen 250

En dan ten slotte... 273

Met dank aan 279

Bronverwijzingen 283

Index 286

Voorwoord

Dat dit boek een project van jaren zou worden, had ik wel kunnen vermoeden. Het heeft zo nu en dan gevoeld als een bevalling van een te grote baby. Bovendien, als je een boek schrijft waarin je mensen wilt aansporen om meer vanuit een Guts- en cut-the-crap-attitude te leven, dwingt het je zelf immers ook om deze weg in te slaan en mijn eigen crap zoveel mogelijk te schrappen.

“Nature is nature. Scientists do not make or invent principles, they discover them. The profession is thus a dull one. Science is not creative, as for example art is. An artist produces an opus, a scientist merely observes the facts and communicates them. Bliss to a scientist is to be right, while bliss for an artist is to be beautiful, whimsical, and imaginative”⁽¹⁾

Ook in mij botsen de wetenschapper en de kunstenaar nogal eens. Toch probeer ik ze in dit boek samen te brengen, met de kanttekening dat de wetenschapper in me het zal moeten doen met het feit dat ik niet uit ben op gelijk willen hebben. Zoveel mensen, zoveel visies. Ik zie andere visies en zienswijzen dan ook graag als aanvullend. Ik heb de wetenschapper in me gebruikt om dingen die ik tegenkwam te onderzoeken en waar mogelijk te onderbouwen. Dit is heel relatief, want er zijn zoveel onderzoeken gedaan, waarvan de uitkomsten soms zelfs tegenstrijdig zijn. En ja, door mijn eigen focus en interesse kwam ik terecht bij onderzoeken die een gedeelte van wat ik beschrijf, onderbouwen.

En dan komt de kunstenaar in me aan het woord: ik geef mijn eigen visie, vanuit mijn eigen invalshoek, een eigen creatie waar ik gelukkig van word en van waaruit ik anderen heb kunnen helpen. En kunstenaars blijven creëren, dat is een lastig en continu proces. Dus als ik het boek volgend jaar zou schrijven, dan zou het een ander boek zijn. Toch is het me gelukt om voor nu een punt te zetten, in de wetenschap dat het volledig onvolledig is.

Dit praktijk-based boek is een resultaat van mijn jarenlange ervaring in het werken met mensen in allerlei settings en vormen, mijn nimmer aflatende honger om te studeren, te leren, een resultaat van opgedane kennis en mijn daaruit gedestilleerde visie. Ik heb ook mijn eigen worstelingen en overpeinzingen als mens beschreven. Voor mij heeft dit nooit los gestaan van mijn werk. *“You teach what you have to learn yourself”* zei een wijs iemand ooit tegen me. En zo is het.

Ik zou makkelijk een boek kunnen schrijven waarin ik zeg hoe het zou moeten, hoe je in theorie gelukkig zou kunnen worden, maar werkt dit ook echt zo in de praktijk? Achteraf weet ik namelijk altijd wel wat ik beter of anders had kunnen doen, maar vanuit mijn menselijke kant ben ik niet altijd even verstandig. Dus ik heb ervoor gekozen om een boek te schrijven dat mogelijkheden biedt, je een schop onder je kont kan geven, maar dat ook een realistisch menselijke weergave voorspiegelt van wat je kunt tegenkomen. Het vergroten van je bewustzijn en meer weten wie je bent, is namelijk helemaal niet altijd fijn en gemakkelijk: het maakt je veel meer verantwoordelijk voor je eigen leven en datgene wat je in de wereld brengt. Daar heb je guts voor nodig.

Dus ik zou zeggen:

Get your Guts en maak wat moois, creatiefs en kleurrijks van je leven!



4.2.4. Leven met je nieuwe huisdier

Op een dag ontdek je dat je zelf een wild dier in je buik hebt, doordat je al je diepste emoties hebt opgespaard. Je hebt ontdekt dat er veel meer aan ballast, maar ook passie in je zit dan dat je dacht en je weet niet hoe je hiermee om kunt gaan. De geest is uit de fles, het dier is los. Als je eenmaal begonnen bent met luisteren naar dat dier, als je de deur van je geheime kamer open hebt gezet, is er geen weg meer terug en moet je met dat onontdekte stuk in jezelf leren samenleven. En niet alleen jij, je omgeving ook. *“Jij was toch altijd diegene die nooit boos werd?”*

Het kan helpen om het gekooide dier in jouw buik een gezicht te geven. Kies een krachtig dier waar je je mee verbonden voelt, dat je een gevoel van kracht geeft. Is het een tijger, een leeuw, een olifant, een hert, een wolf? En stel je eens voor dat dit dier in jouw buik woont, dat het bij jou is. Hoe is dat? De keuze van dit dier laat je zonder dat je het weet ook een stukje zien over jezelf dat je mogelijk nog niet zag. Mijn cliënt Robert had er direct een beeld bij van een groot hert. Dat vond hij niet leuk, want daar kun je de oorlog toch niet mee winnen? Toen we erover doorspraken, kwam hij erachter dat hij ergens veel gevoeliger is dan hij wil toegeven voor zichzelf, en ook dat hij niet met zijn zachtheid kan omgaan. Hij vindt zichzelf dan soft en slap. Wanneer hij opnieuw kijkt naar het plaatje van een hert, ziet hij ook de trots, en dat het hert door zijn sensitiviteit altijd weet wanneer het verstandig is om te vluchten. *“Ik blijf altijd maar vechten tussen de leeuwen, maar dat kan ik helemaal niet. Misschien is het zo gek nog niet om soms maar eens weg te lopen en dat als een kracht te zien.”*

Dus via de keuze van een dier heb je de mogelijkheid om neutraler je eigen verborgen instinctieve kracht te onderzoeken. Een dier is niet stom of zwak, een dier is gewoon wie hij is. Er zal nooit een muis zijn geweest die zich bezighoudt met de gedachte dat hij eigenlijk een olifant had willen zijn. Dus het is niet verkeerd om hierbij een voorbeeld te nemen aan dieren.

Omgaan met gevoelens en emoties

Bij het ontkooien van het instinct hoort ook het leren omgaan met je lichaam en ontdekken wat voor jou natuurlijk is. Hier hoort bij: het leren omgaan met gevoelens en emoties die opgeslagen zijn in je lichaam.

Onderdrukkende uitingsvormen zitten al in de taal:

- het allemaal maar slikken
- iets op je lever hebben
- er je buik van vol hebben
- het drukt zwaar op m'n hart
- iets ligt zwaar op je maag
- enzovoorts...

Ideeën hoe je er wel mee om kunt gaan zitten ook in de taal:

- Expressie geven en uiten. De eerste geeft al aan dat de druk daarna weg is (ex-préssie). De tweede vertelt dat er ergens iets uit gaat. Dus: wanneer je ze wel uit, gaat de druk ervan af en ben je het daarna kwijt.
- Vorm geven. Wanneer iets een vorm heeft, is het herkenbaar en afgebakend, er zit een structuur in. Voor het hoofd is het makkelijker om gevoelens en emoties toe te laten als het weet dat er een begin en een einde aan zit. Omdat veel mensen angstig zijn om overspoeld te raken door gevoelens en/of emoties, is het van belang dat het een vorm krijgt. Dit maakt ook aanspraak op je creativiteit. Wanneer je het naar buiten brengt, is het iets buiten je geworden en daarmee is het ook uit je. En als je mazzel hebt, houd je er nog een fraai stukje kunst aan over.

Muziek is een veelgebruikte vorm om met gevoelens en emoties om te gaan. Hoeveel prachtige muziek is er niet voortgekomen uit het lijden van mensen? Zowel instrumentaal als vocaal. Maar ook dingen die de creativiteit aanspreken, als tekenen, schilderen, hout snijden, schrijven, tuinieren, boetsen, dansen, beeldhouwen, dichten en kleien vormen een efficiënt kanaal. Er zullen grappenmakers zijn die mijn boek lezen en zullen denken: *“Ja, maar ik kan niet tekenen, ik ben niet creatief.”*

Daar ben ik het bij voorbaat niet mee eens. Ieder mens heeft vanuit zijn of haar oorsprong als kind een mogelijkheid om zich te uiten, met zand te gooien, klei te kneden, te bewegen, te krassen, schreeuwend rond te lopen, geluid te maken, te stampvoeten. Kinderen doen dit namelijk dagelijks. Alleen fietst er een ander mechanisme doorheen: de norm. Als je tijdens het uiten bezig bent met dat het mooi moet zijn, schiet het echt niet op.

Er is niets zo dodelijk voor de creativiteit als een strenge moraalridder die over je schouder meekijkt. In het gewoon te pas en te onpas naar buiten gooien van gevoelens en emoties geloof ik niet. Hier zit in dat iemand ervan af wil en dat diegene het zonder de verantwoordelijkheid hiervoor te nemen op iemand richt. Onbewust kan dit soms wel gebeuren, wanneer de laatste druppel de emmer doet overlopen of wanneer gevoelens en/of emoties los beginnen te komen. Toen ik stage liep tijdens mijn psychologie-studie gaf ik assertiviteitstraining. Mijn begeleider zei: “Als de training goed aanslaat, hebben ze als het goed is na ongeveer de vierde sessie ruzie in hun omgeving.” En inderdaad. Wanneer de boel loskomt, is het vaak wat ongepolijst in het begin.

Intern reguleren

Wanneer je emotioneel wilt groeien is intern reguleren noodzakelijk. In deze woorden zit al dat je het als jouw verantwoordelijkheid ziet om ermee om te gaan. Een definitie van reguleren is: in goede banen leiden. Ook hierbij wordt zichtbaar dat je er vorm aan geeft.

Emoties of gevoelens zijn verbonden met het element water. Als je je uit, gaat dat meestal gepaard met water:

- huilen van verdriet of van het lachen
- in je broek plassen van het lachen
- zweten en plassen na een flinke ontlading
- overgeven

Zo voert ons lichaam z'n rommel af. Wanneer je water bekijkt, is het heel logisch dat het vorm nodig heeft. Een rivier heeft een bedding nodig om te kunnen stromen. Wanneer je opgevoed bent met veel emotionele kou, bevrozen de emoties en gevoelens bij veel mensen in het lichaam. Als die gevoelens en emoties vrijkomen, gaat de gletsjer smelten, komt er smeltwater vrij, ontstaat er een stromend riviertje en wordt je innerlijke grond weer vruchtbaar. Dus waarom eigenlijk bang zijn voor gevoelens en emoties? Wanneer ze een vorm krijgen, we ons eraan leren overgeven bij momenten, houden ze ons lichaam immers schoon en gezond.

Inmiddels is mindfulness een evidence-based methode om innerlijk tot meer rust te komen. Het helpt enorm om bewust te ervaren wat er in je omgaat, ruimte te maken en te kunnen zijn met wat er is, zonder dat je dit gelijk in actie hoeft om te zetten. Maar ook mediteren helpt. Wat ik hierin mis is het mogen bewegen. Het levert mij meer op wanneer ik mezelf de volledige vrijheid van bewegen toesta, groot of juist heel subtiel. Yoga biedt ook een heel palet aan mogelijkheden waar veel mensen baat bij hebben. Van belang is dat je die vorm kiest die bij je past.

Zoals ritme in de natuur een gegeven is, zo is dit van nature ook zo bij ons mensen. Ritme zit in alles; inademen-uitademen, bewegen-stilstaan, inspanning-ontspanning. Ook onze hartslag heeft een ritme, de menstruatiecyclus bij vrouwen, wakker zijn en slapen. In de natuur zien we het terug bij de wisselingen van de seizoenen, de dag en de nacht, eb en vloed en de maancyclus. Wanneer we onszelf weer gaan zien als een onderdeel van de natuur is het interessant om eens te kijken naar je eigen bioritme, wat vertelt jouw lichaam je over jouw innerlijke natuur. Ben je een ochtend-, middag-, avond- of nachtmens? Hoe maak je bijvoorbeeld gebruik van jouw natuurlijke pieken in je energie? Wanneer en hoe kun je, zelfs binnen je werk, even rust nemen, ontladen indien nodig?

Wanneer je meer leeft conform je eigen natuur, bewust wordt van de natuur om je heen, de mensen om je heen en je je realiseert dat alles met elkaar verbonden is, kom je automatisch dichterbij het ervaren van empathie, mededogen en zorg voor de wereld om je heen. Dat jij als mens een verschil kunt maken wanneer het gaat om het bijdragen aan een mooiere wereld. Dus wanneer je gaat leven met je nieuwe huisdier, het wilde dier in je buik, kom je veel dichterbij je eigen essentie, maar ook bij de essentie van het kostbare leven zelf.

De kwaliteiten van het instinct

Innerlijk Kompas

Eenvoud: Ja of nee

De wil om te leven

Zuivere kennis en weten

Bron van verlangen en vitaliteit

Overgave

De instinctieve wijsheid van het lichaam

Waarnemer van het lichaam

Expressie geven aan emoties en verlangens

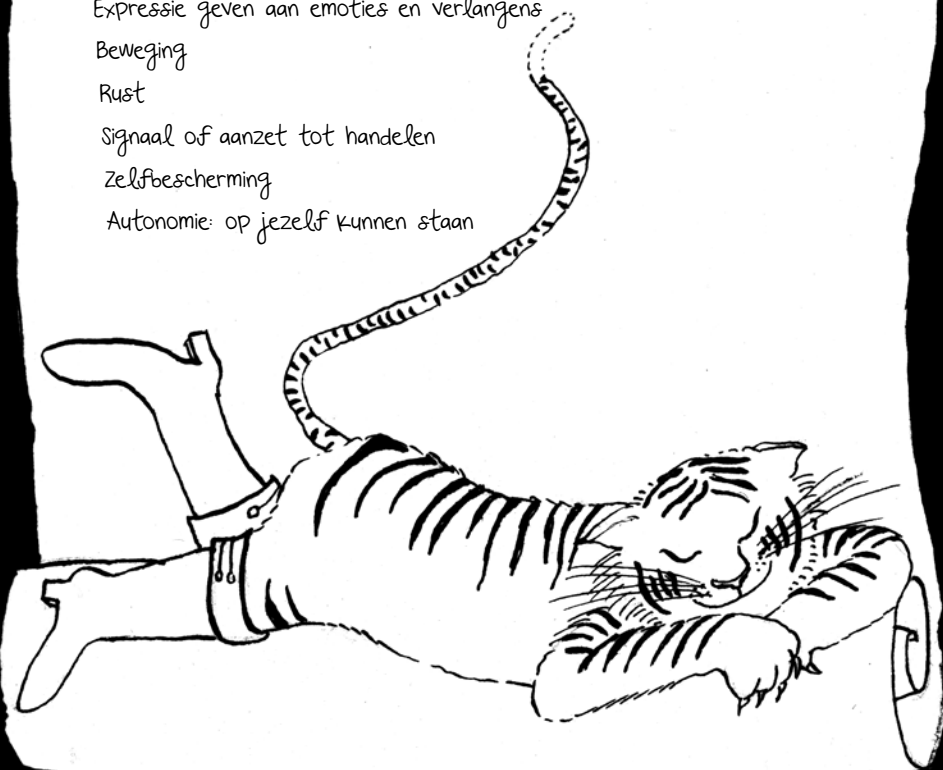
Beweging

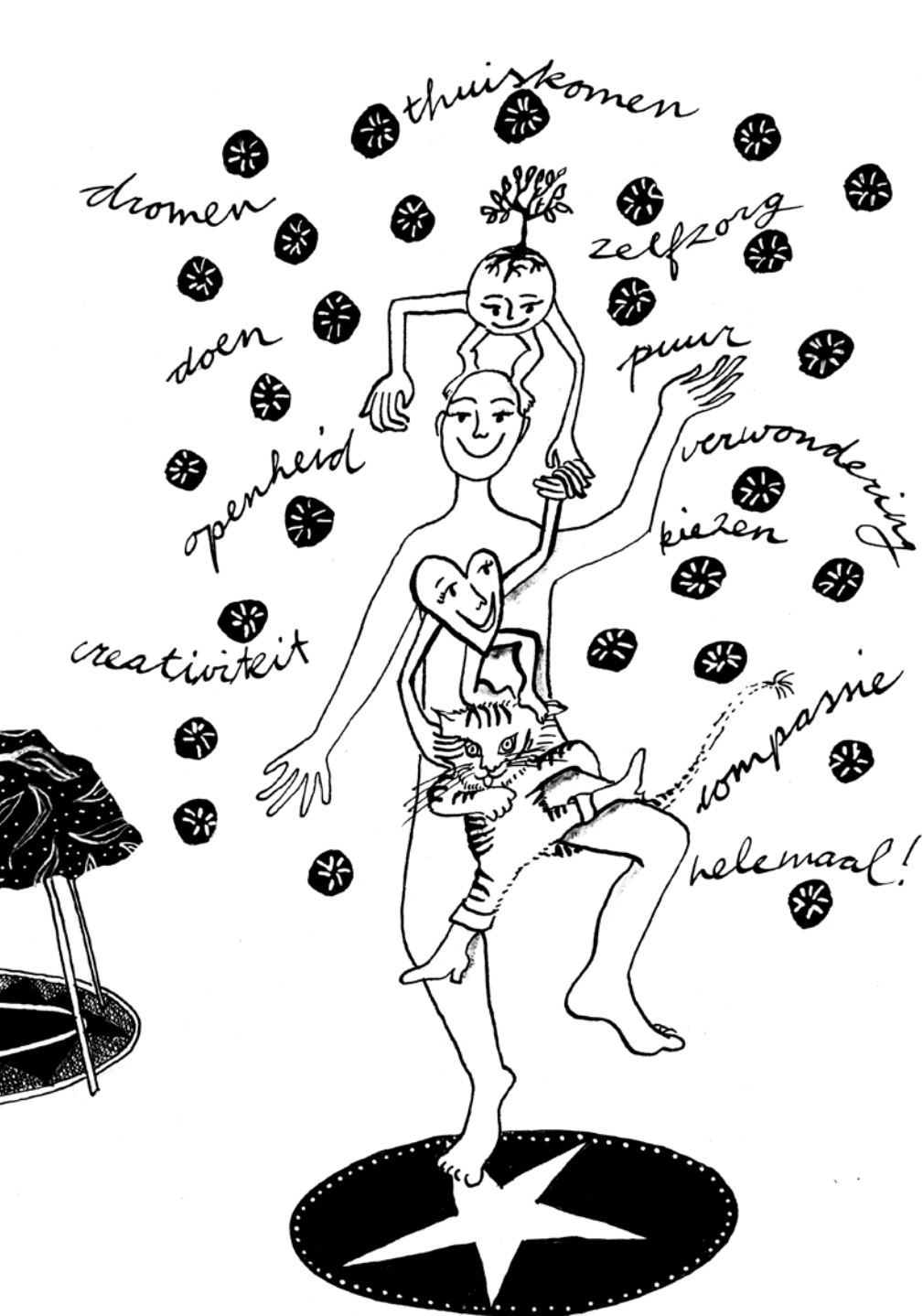
Rust

Signaal of aanzet tot handelen

Zelfbescherming

Autonomie: op jezelf kunnen staan





Hoofdstuk 5

Guts in de praktijk

“Soms zal een mens in een gegeven situatie zijn lot in eigen handen moeten nemen, door handelend op te treden.”

Victor Frankl

“De intuïtieve geest is een heilig geschenk en de rationele geest een trouwe dienaar. We hebben een samenleving gecreëerd die de dienaar eert en het geschenk vergeet.”

Albert Einstein

5.1 Leven buiten the matrix

In de vorige hoofdstukken zijn de vervormingen en de natuurlijke, dienende vorm besproken van het hoofd, het hart en het instinct. Maar wat kun je hiermee in de praktijk? Waarom zou je je leven omgooien? Wat is dan de beloning voor je harde werken, wanneer je je instinct als kompas gaat nemen, je hoofd gaat gebruiken met optimale mogelijkheden en wanneer je met de mildheid van je hart en zelfzorg met jezelf omgaat?

Het geeft de mogelijkheid tot het ontwikkelen van Guts om volledig trouw te leren zijn aan jezelf en je eigen systeem. We verwarren dit in de praktijk helaas vaak met egocentrisch of egoïstisch zijn. Een oude indiaan zei: *“Als jij niet leeft wie jij bent, wie moet dat dan doen? Er is er maar één zoals jij dus als jij het niet doet... Dan is de potentie van wat jij te brengen hebt verspild!”*

Mensen met Guts zijn verre van egocentrisch. Het zijn juist mensen die veel betekenen voor anderen, hun stem durven laten horen, dingen doen waar ze van gaan stralen, waar ze werkelijk in geloven, zodat ze anderen inspireren. Ze maken een wezenlijk verschil en hebben, ondanks tegenkrachten, een innerlijk gevecht overwonnen, een gevecht met zichzelf en hun systeem. Dit kan het gezin van herkomst betreffen, alles wat ze hebben aangeleerd, de cultuur, de normen vanuit de geloofsgemeenschap, de mores in een vriendengroep of de verwachtingen van een partner. Het blijft me verbazen hoeveel mensen niet zelf nadenken en ervan uitgaan dat de medische

1.
Zoek een
leuke foto
van jezelf
en plak die
in het lijstje.



2. Kijk eens naar de wetenschapper en de kunstenaar in jezelf. Schrijf eens op welke bij jou de boventoon voert. Hoe ze naar je leven kijken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....