

Ken jezelf, coach jezelf

*Verander wat je wilt en kunt veranderen
Accepteer wat je niet kunt veranderen
En leer jezelf het verschil te zien*

— Vrij naar Epictetus

Ellen Evenhuis

**KEN
JEZELF
COACH
*jezelf***

Meer regie over
je leven en relaties

D/2015/45/163 – 978 94 014 2607 7 – NUR 770

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch

Vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo, Tielt

Illustraties omslag: © shutterstock.com

Illustraties binnenwerk: Marcel Jurriëns

Foto's binnenwerk: © shutterstock.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Het psychologisch model *Ken Jezelf, Coach Jezelf* is eigendom van Ellen Evenhuis.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)
www.lannoocampus.nl

Anderen over 'Ken jezelf, coach jezelf'

'Ken jezelf, coach jezelf' biedt een stappenplan voor gedragsverandering, dat begint bij het ik en de omgang met jezelf. Met de manier waarop relaties je kunnen helpen meer jezelf te zijn, is de cirkel rond. Prachtig! Ken jezelf, coach jezelf leest plezierig, bijna huppelend van tekening naar tekening, is didactisch opgezet en heel geschikt als leidraad voor coaching en training.

— Prof. dr. Maarten van Buuren, hoogleraar Moderne Letterkunde (Universiteit Utrecht) en filosoof

'Ken jezelf, coach jezelf' laat je nadenken over hoe je in elkaar zit. Om te kunnen snappen waarom je bent zoals je bent, en hoe je je relaties vorm geeft, moet je eerst naar jezelf kijken. Ken jezelf, coach jezelf helpt je jezelf beter te leren kennen en prikkelt je om het stuur in handen te nemen. Het bijzondere aan dit boek is dat je het op twee manieren kunt lezen. Zowel via de teksten als via de tekeningen word je aan het denken gezet over doen, denken, voelen en zijn. Een aanrader voor iedereen die hiermee aan de slag wil!

— Marieke Schuurmans, Adviseur Online Communicatie (Onderwijsadviesbureau APS)

Een fraai boek met verhelderende visies, inzicht gevende vragen, inspirerende tips en adviezen. Ellen heeft een manier gevonden om grote levensthema's en vragen op een heldere manier uiteen te zetten waardoor de lezer op een adequate wijze richting kan geven aan het behalen van waardevolle doelen, voor zichzelf en in relatie tot anderen.

— Frederick Kerckhoff, gz-psycholoog



‘Ken jezelf, coach jezelf’ is een toegankelijk, prettig, maar vooral praktisch en duidelijk boek waarbij jouw bewustzijn wordt uitgedaagd om naar jezelf en de ander te kijken. Met eenvoudige tekeningen en direct toepasbare oefeningen maak je grote stappen in verbinding, met wie dan ook.

— Bram Manck, mindfulnessstrainer (EmbraceMindfulness)

‘Ken jezelf, coach jezelf’ is een mooi voorbeeld van evidence-based practice. Wetenschappelijke psychologische theorieën zijn omgezet in eenvoudige taal en heldere tekeningen. Om zo mee aan de slag te gaan! Dit boek misstaat zeker niet op de literatuurlijst van hbo-studenten.

— Leontien Vreeburg, Lectoraat Jeugd en Opvoeding (De Haagse Hogeschool)

Zonder vooroordelen nadenken is zowel verruimend als waardevol. Verruimend omdat wie je bent niet goed of slecht is. Je bent zo. Ellen geeft in ‘Ken jezelf, coach jezelf’ op een heldere manier ook aan hoe waardevol zo’n blik kan zijn op het functioneren van jezelf in je omgeving. Zonder zweverig te worden. Een aanrader voor iedereen die durft te reflecteren en te leren.

— Xander Coolen, partner bij De Hollandsche Meesters en ondernemer

Met ‘Ken jezelf, coach jezelf’ heb je een no-nonsense boek in huis over jezelf en je omgeving. Weg met de zweverigheid en lang leve de eenvoud van taal en afbeeldingen! Een verrijking voor je eigen ontplooiing en je boekenkast.

— Bart van Buchem, fysiotherapeut en chronische pijn specialist (Praktijk Noorder Spaarne)

Inhoudsopgave

<i>Inleiding</i>	10
------------------	----

1 WIE BEN IK?

<i>How zit ik psychologisch in elkaar?</i>	13
--------------------------------------------	----

Inleiding	13
1.1 Wie ben ik?	15
1.2 Ik	18
1.3 Voelen, denken, doen	22
1.4 Ik ben	30
1.5 Dit ben ik	35
1.6 Onbewust	36
1.7 Ik doe dus	38
1.8 Ik leef	41

2 MEER MEZELF

<i>How kan ik meer mezelf zijn?</i>	47
-------------------------------------	----

Inleiding	47
2.1 Bewust	49
2.2 5/95	51
2.3 Ik accepteer mezelf	56
2.4 Ik observeer mezelf	59
2.5 Ik ontwerp mezelf	62
2.6 Ik oefen	67
2.7 Ik verander	72

3 SAMEN ZIJN

<i>Hoesta ik in relaties?</i>	75
Inleiding	75
3.1 Ik en jij	77
3.2 Klein in het kwadraat: samen bang	79
3.3 Groot in het kwadraat: samen hard	81
3.4 Neutraal	83
3.5 Vrij in het kwadraat	88

4 SAMEN MEER MEZELF

<i>Hoekan ik samen meer mezelf zijn?</i>	91
Inleiding	91
4.1 De ander als trigger	93
4.2 Feedback	95
4.3 Wij verbinden	98
4.4 Samen (meer) mezelf	103

<i>Bijlagen</i>	105
Bijlage 1 Overzicht oefeningen	105
Bijlage 2 Ken jezelf, coach jezelf-model	106
Bijlage 3 Energie	107
Bijlage 4 Oefenhulp	108
Bijlage 5 Waarden	110

<i>Dankwoord</i>	112
<i>Over de auteur</i>	113
<i>Literatuurlijst</i>	115

Inleiding

Is het niet vreemd dat je in je leven zoveel leert over van alles en nog wat, maar vaak niet weet hoe je zelf precies in elkaar steekt? Op het moment dat je jezelf in de weg zit, roep je wellicht de hulp van je partner, vriend, familie of een professional in, die uitstekende hulpbronnen kunnen zijn. Echter, hoe weet je welke ondersteuning je nodig hebt als je niet in grote lijnen weet wie je bent en hoe je als mens functioneert? En zou je, wanneer je weet hoe je in elkaar zit, sommige situaties niet liever voor zijn?

Vanuit verschillende wetenschappen en praktijkervaringen is er veel bekend over hoe je in elkaar zit. De bestaande kennis en ervaring zijn helaas niet altijd even toegankelijk voor mensen die er in hun dagelijks leven niet mee in aanraking komen. Terwijl ze voor ieder mens van grote waarde kan zijn!

Ken jezelf, coach jezelf heeft als doel om de psychologie van het jezelf en samen zijn toegankelijk te maken voor een grote groep mensen. Het is geen zelfhulpboek, maar biedt op een eenvoudige manier inzicht in en bewustwording van hoe je als mens psychologisch in elkaar zit.

Dit boek is niet bedoeld voor één bepaalde doelgroep. De kracht van **Ken jezelf, coach jezelf** zit juist in de brede toepasbaarheid. Want of je nu onervaren of deskundig bent, ons mens-zijn prikkelt de vraag hoe je, zowel alleen als samen met anderen, zo veel mogelijk jezelf kunt zijn.

Ken jezelf, coach jezelf is gebaseerd op de krachtige combinatie van de beginselen van mindfulness en cognitieve gedragstherapie. Het geeft een zo volledig mogelijk overzicht van hoe je in elkaar zit aan de hand van een model van de menselijke psyche. Dit model wordt zorgvuldig opgebouwd in het eerste deel van hoofdstuk 1 en vervolgens in de rest van het hoofdstuk gebruikt om inzichtelijk te maken hoe je functioneert in je dagelijks leven.

Hoofdstuk 2 gaat over hoe je met het inzicht in de menselijke psyche meer jezelf kunt zijn. Stap voor stap wordt duidelijk hoe je kunt

leren om jezelf te observeren en te sturen in de richting die jij leuk en belangrijk vindt.

In hoofdstuk 3 wordt uiteengezet wat er gebeurt als je twee mensen naast elkaar zet. Hoe beïnvloed jij de ander en hoe word jij beïnvloed door de ander? En wat zegt dat over jouw relaties?

Hoe je én jezelf én samen kunt zijn wordt in hoofdstuk 4 inzichtelijk gemaakt. Voortbordurend op het model uit het eerste deel van het boek wordt duidelijk hoe je je op een gelijkwaardige manier met anderen kunt verbinden. Zodat je ook, of misschien wel juist, samen meer jezelf kunt zijn.

Op een aantal cruciale plekken in het boek vind je verhelderende oefeningen om de toepassing van bepaalde inzichten meteen zelf te kunnen ervaren. De oefeningen vind je gemakkelijk terug via het overzicht van alle oefeningen achterin het boek (bijlage 1).

Het is mogelijk dat je onderwerpen als psychologie en bewustzijn meteen koppelt aan denken en je hoofd. Dat is in dit boek nadrukkelijk niet het geval. Bewustzijn gaat evenveel over voelen als over denken, het is niet of–of maar en–en. Het is voor je welzijn juist belangrijk dat je zowel denken als voelen aandacht geeft. Daarnaast zijn er verschillende manieren mogelijk om te leren, waardoor je wordt uitgenodigd om één of meer voor jou aanvullende leerstijlen uit te proberen. Want hoe meer verschillende leerstijlen je naast elkaar toepast, hoe makkelijker, sneller en vollediger je leert.

Na het lezen van *Ken jezelf, coach jezelf* heb je een overzichtelijk beeld van het functioneren van de menselijke psyche op het gebied van jezelf en samen zijn. Daarnaast is het een handig naslagwerk om weer eens te raadplegen bij nieuwe ervaringen in je leven. Ik hoop van harte dat dit boek je kennis en inzicht vergroot en je leven zal verrijken.

Allereerst wens ik je veel kijk- en leesplezier!

Ellen Evenhuis,
Leiden, 2015



WIE BEN IK?

Hoe zit ik psychologisch in elkaar?

INLEIDING

Jij bent niet je gedrag, je denken of je lichaam. Jij bent wat er overblijft als je alle verhalen over jezelf hebt losgelaten.

— Ellen Evenhuis

Wie ben ik?

Heb jij je wel eens afgevraagd hoe je psychologisch in elkaar zit? Waarom de ene keer in je leven er alles mee zit en je je in balans voelt, terwijl op andere dagen alles tegenzit en je jezelf niet in evenwicht voelt?

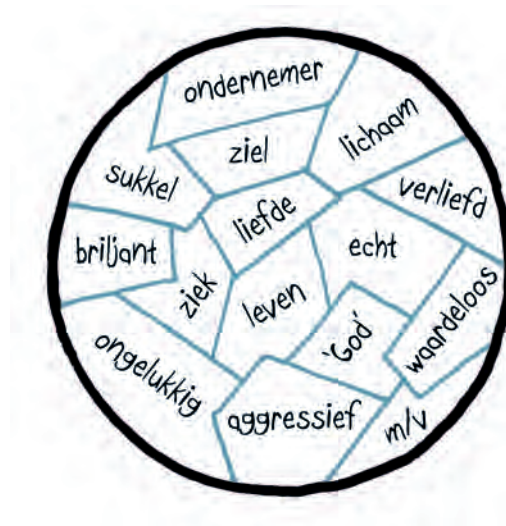
Misschien heb je ideeën over hoe bepaalde gebeurtenissen en bijbehorend gedrag elkaar beïnvloeden. En ben je op de hoogte van allerlei psychologische theorieën over gedachten, emoties, gedrag en bewustzijn. Maar wat is nu enerzijds de essentie en anderzijds de samenhang van al die stukjes psychologische kennis? Hoe ziet een eenvoudige blauwdruk van je psychisch functioneren eruit?

In dit hoofdstuk gaan we op verkenningstocht naar wie je bent en wat je hebt, en hoe je soms onbewust en soms bewust bent. Dit resulteert in een model van onze psyche, waarmee je ontdekt hoe je, in

eerste instantie onbewust, reageert op dagelijkse gebeurtenissen. En wat er met het evenwicht in je leven kan gebeuren als je veel tegenslag, verdriet of stress ervaart.

In bijlage 2 staat het volledige psychologische model (inclusief gedragsuitingen) afgebeeld. Het kan handig zijn om dit tijdens het lezen erbij te houden.

1.1 WIE BEN IK?



Wie ben ik? is de vraag die sinds mensenheugenis bestaat en gesteld zal blijven worden zolang er mensen op aarde leven. Er zijn duizenden antwoorden mogelijk: ik ben ondernemer, briljant, een sukkel, verliefd, ongelukkig, agressief, ziek, een man of een vrouw.

Spiritueel ingestelde mensen zullen misschien **antwoorden**: 'Ik ben mijn ziel', 'Ik ben liefde', 'Ik ben (een stukje) God'. Gevoelsmensen zeggen wellicht: 'Ik ben wat ik voel', terwijl meer wetenschappelijk georiënteerde mensen mogelijkwijs zeggen: 'Ik ben wa(n)t ik denk.'

Wat is waar? Is er een eenduidig antwoord mogelijk? Of heeft misschien iedereen een beetje gelijk? Laten we beginnen om structuur aan te brengen in bovenstaande afbeelding door eerst eens te kijken naar wat we niet zijn.

Ik ben niet



Ben je ondernemer? Dat is meer iets wat je doet, een rol die je vervult. Ben je briljant, waardeloos of een sukkel? Misschien in bepaalde situaties, maar het is zeker niet altijd waar. Het zijn **labels** die je geneigd bent op te plakken, al dan niet ondersteund door stevige overtuigingen die je jezelf eigen hebt gemaakt.

Ben je verliefd, agressief of ongelukkig? Je kunt je verliefd, agressief of ongelukkig voelen, maar ben je het dan ook? Ben je je lichaam of ben je ziek? Dat ben je toch wel echt? Of is het meer: je hebt een lichaam, of je hebt een ziekte? En zelfs: ben je een man of een vrouw? Is dat echt waar? Of ben je gewoon een **mens** met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen?

Veel puzzelstukjes in de tekening ben je daarmee strikt genomen niet. **Maar wat ben je dan wel?**

Ben ik



Als je geen verliefde ondernemer m/v of een bijzonder orakel bent, wie of wat ben je dan wel? Ben je eigenlijk wel? Bestaat er überhaupt een antwoord op de vraag: 'Wie ben ik?'

Misschien is de beste definitie van 'Wie ben ik?' wel **dat wat er overblijft als je alles loslaat wat je niet bent**. Met andere woorden: wie jij bent, wordt helder wanneer je een duidelijk onderscheid maakt tussen wat je hebt en wat je bent.

Laten we eens kijken wat het betekent als je onderscheid maakt tussen wat je hebt en wat je bent. Hoe ziet dat wat je *hebt* er dan uit? Wat kun je in de praktijk met die wetenschap? En dat gat in de tekening dat overblijft, *ben* je dat dan? Wat zit er in dat gat? Hoe kun je daar meer vat op krijgen? Deze vragen komen in het eerste deel van dit hoofdstuk aan de orde, met als resultaat een **model van de menselijke psyche** (paragraaf 1.5).

1.2 IK



Veel (het meeste?) van wat je denkt te *zijn*, blijk je dus te *hebben*. Het lijkt misschien een flauw woordspel, maar wanneer je jezelf leert kennen, kan het een enorme **eyeopener** zijn. Het kan een beetje vreemdend voelen. Alles wat je dacht te zijn, blijken ineens slechts gedachten, gevoelens, gedragingen. Het kan je een leeg en angstig gevoel geven. Misschien denk je: Wat blijft er van mij over als ik dat allemaal niet ben? Totdat je beseft dat ook dat maar gevoelens en gedachten zijn die je op dit moment hebt.

Het goede nieuws is dat je alles wat je **hebt**, kunt sturen, veranderen en zelfs loslaten – als je dat wilt natuurlijk. Wanneer je beseft dat je niet je gedachten, gevoelens en gedragingen **bent**, hoef je niet langer te lijden onder de ellende die ze kunnen veroorzaken. Gepieker, emotionele pijn, eenzaamheid, innerlijke conflicten hoeven jou niet de baas te zijn. Als jij aan het roer staat, worden dergelijke dingen leefbaar en brengen ze je zelfs dichterbij je zelf.

Laten we eens kijken naar de dingen die je hebt, om een indruk te krijgen waarop je invloed kunt uitoefenen.

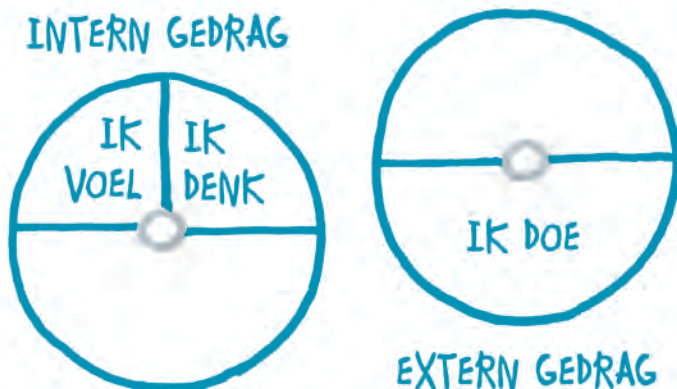
Ik heb



Gevoelens, gedachten en gedrag zijn dingen die je **hebt**, in het plaatje weergegeven in de buitenste cirkel. De binnenste cirkel is wat je bent, daar komen we in paragraaf 1.4 op terug. Het feit dat je niet je gevoelens, gedachten en gedrag bent, betekent dat je ermee kunt spelen. Het scheelt kilo's als je gevoelens, gedachten en gedrag er gewoon laat zijn, zonder je ermee te identificeren. 'Wat is mijn buurman toch een dweil' kun je ook denken zonder jezelf schuldig te voelen of slecht te vinden. 'Ik voel me alleen' is helemaal niet erg zolang je jezelf niet als eenzaam bestempelt.

Door je gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te toetsen, word je je bewust van wat je allemaal hebt (voelt, denkt en doet), en daarmee kom je een stuk dichterbij wie je bent. Van daaruit **kies** je welke gevoelens, gedachten en gedragingen bij jou horen en wat je allemaal, gevraagd of ongevraagd, van anderen hebt geleerd. Dingen die je hebt overgenomen zonder dat ze bij jou passen, kun je loslaten. Het kost **energie** om ze met je mee te zeulen, terwijl je die energie ook voor jezelf kunt gebruiken. Het effect daarvan merk je niet alleen zelf: ook anderen zullen steeds meer van jouw ware zelf zien.

Gedrag



Het is belangrijk om te beseffen dat wat we gevoelens en gedachten noemen, ook voor een groot deel gedragingen zijn. We spreken over **intern en extern gedrag**. Extern gedrag is zichtbaar voor je omgeving, intern gedrag is dat niet. Als je wilt weten wat iemand feitelijk doet, kijk je naar het externe gedrag. Om erachter te komen wat iemand denkt en voelt, zul je diegene ernaar moeten vragen.

Wanneer intern en extern gedrag op elkaar zijn afgestemd, noemen we dat gedrag **congruent** (letterlijk: gelijkvormig, overeenstemmend). Je doet wat je denkt en voelt, en vice versa. Soms kunnen het interne en externe gedrag van eenzelfde persoon van elkaar verschillen. Het kost zo iemand behoorlijk wat energie om deze incongruentie in stand te houden. Dat gebeurt vaak niet opzettelijk. We hebben nu eenmaal (ook) gedrag aangeleerd dat niet past bij wat we zelf voelen en/of denken (hoe dat proces zich afspeelt lees je in paragraaf 1.6). Je kunt het verschil tussen intern en extern gedrag ook bewust inzetten, omdat dat past bij de rol die je op dat moment vervult. Zo is het handig als de koning niet huilt tijdens het voorlezen van de troonrede, ook al is hij verdrietig, bijvoorbeeld omdat zijn broer net is overleden.



Doen

Misschien vraag je je af waarom het belangrijk is om meer invloed uit te oefenen op je denken, voelen en doen. Wat maakt het uit wat je denkt en voelt? Niemand ziet het toch (denk je)? En wat maakt het uit wat je doet? Onderstaand gedicht brengt je misschien tot een ander inzicht. Ook al ben je niet je gedachten, gevoelens en gedrag, je hebt ze wel. Dus wat doe je ermee? Bedenk hierbij dat denken en voelen ook vormen van (intern) gedrag zijn.

De geaarde Boeddha

*Het ligt in mijn aard besloten oud te worden.
Ik kan niet ontkomen aan mijn ouderdom.*

*Het ligt in mijn aard besloten ziek te worden.
Ik kan niet ontkomen aan ziekte.*

*Het ligt in mijn aard besloten dat ik sterf.
Ik kan niet ontkomen aan de dood.*

*Het ligt in de natuur besloten
van alles wat mij dierbaar is en
van allen die ik liefheb,
dat ze veranderen.
Op geen enkele wijze kan ik eraan ontkomen
dat ik van hen gescheiden word.*

*Er is niets wat ik kan behouden.
Ik kom met lege handen en ga met lege handen heen.
Mijn daden zijn mijn enige ware bezittingen.
Ik kan niet ontkomen aan de gevolgen van mijn daden.
Mijn daden zijn de grond waarop ik sta.*

— Thich Nhat Hanh