

column

**Daniëlle
Freude-
Hellebrand**



Navelstaren

Onze hersenpan moet in hoog tempo veel verwerken. Zeker in de huidige tijd waarin zoveel op ons af komt. Alles moet snel en daardoor hebben we niet meer de rust om naar ons gevoel te luisteren. En ook niet om het gevoel van de ander te zien.

We zijn doorgeslagen in competitief denken. Daar gedijen we niet goed bij. Het gaat ten koste van verbinding. Want competitie sluit per definitie de ander uit.

Dit betekent niet dat we dan maar vooral moeten voelen en niet teveel denken. Het een kan niet zonder het ander. Maar bewuster worden van onszelf en onze omgeving helpt enorm.

David Foster Wallace begon zijn bekende speech 'This is water' als volgt: *Twee vissen komen een andere vis tegen. Die vraagt: 'Good morning guys, how's the water?' De twee vissen zwemmen onverstoord verder, totdat de een de ander aankijkt en zegt: 'What the hell is water?'*

Wij gaan vaak door het leven als de twee vissen. Veel te onbewust van de dingen om ons heen, die echter wel een grote invloed op ons uitoefenen. Daardoor hebben we sterk de neiging om onszelf als middelpunt van de wereld te zien.

We weten en voelen allemaal dat we daar niet echt van opkikkeren. We zijn nu eenmaal groepsdieren. Voor ons overleven is het altijd enorm belangrijk geweest in groepen te leven. We hebben voedsel, gereedschappen en veiligheid bij elkaar gezocht. Diegenen die ooit dachten 'Ik doe het wel in mijn eentje en ik doe vooral waar ik zin in heb, ongeacht wat de rest ervan vindt', hebben niet overleefd. Zonder bijdrage aan de groep was overleven niet mogelijk. Wij allen die op dit moment op onze aardbol rondwandelen zijn dus voortgekomen uit voorouders die wel heel sterk de behoefte hadden om erbij te horen. Om een bijdrage te leveren. Om de andere te helpen en te zien.

Kortom, ook in onze tijd is dit nog steeds van levensgroot belang. Ook nu blijft het goed om een bijdrage te leveren aan de mensen om je heen. Om dat goed te kunnen doen hebben we aardige mensen om ons heen nodig. Mensen die je waarderen en je ook echt zien. En rust. Daar knappen we veel meer van op dan navelstaren en met onszelf bezig zijn. De invloed van een fijne omgeving is enorm groot.

Ik ben een enorme voorstander van ontploeteren. Om zo meer tijd te hebben om het 'levens-kaarsje' bij elkaar aan te steken. Onze behoefte aan connectie zit echt heel diep.

Reageren?

info@coaching-freude.com

www.coaching-freude.com