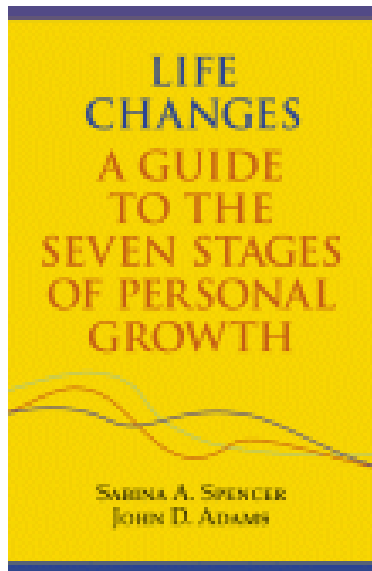


Sabina A. Spencer, PhD en John D. Adams, PhD

Op de stroom van verandering

Werkboek voor persoonlijke ontwikkeling



Uitgeverij E=mc² - Haarlem

Oorspronkelijke titel : *Life Changes, Growing Through Personal Transitions*
2e druk, Earthheart Enterprises, San Francisco, California

Vertaling: Hadewych Verhoeven

Redactioneel advies en bewerking: Eckart Dissen / Perspectief

ISBN/EAN: 978-90-72845-03-0

NUR-code: 741

NUR-omschrijving: Algemene sociale wetenschappen

© Oorspronkelijke uitgave 1990, Sabina A. Spencer / John D. Adams

© Nederlandse vertaling 1995, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

© 2^e herziene druk 2007, Uitgeverij E=mc², Haarlem

Ontwerp omslag: Rosemarijn Dissen, Amsterdam

Op de stroom van verandering

Werkboek voor persoonlijke ontwikkeling

Inhoud

Deel een: Veranderingen en veranderingsprocessen

Grote veranderingen in het leven

Wat is een veranderingsproces?

Hoeveel pijn gaat het doen?

Het verhaal van Gemma

Deel twee: De zeven veranderingsfasen

Fase één: een gevoel van onwerkelijkheid

Fase twee: relativeren en ontkennen

Fase drie: de put

Fase vier: het verleden loslaten

Fase vijf: onderzoeken van je mogelijkheden

Fase zes: zoeken naar zin en betekenis

Fase zeven: integratie

Veel gestelde vragen over de veranderingscurve

Een gezin met twee kinderen

Deel drie: Maak er het beste van!

Hoe maak je het gemakkelijker?

Hulp en steun

Nuttige vaardigheden

Bewuste en onbewuste overtuigingen

Het belang van een positieve instelling

Gezondheid en stress

Het belang van een doel in je leven

Tien tips voor het leven met veranderingen

Een verrassing voor Tom

Levensreis

Aanhangsel A Voedsel voor je geest

Aanhangsel B Voedsel voor je lichaam

Over de auteurs

Register

Met liefde opgedragen

aan Priscilla en Paul,

Lyman en Ruth en aan al onze 'familieleden'

overal op deze prachtige wereld!

Op de stroom van verandering

Werkboek voor persoonlijke ontwikkeling

Deel een

Veranderingen en veranderingsprocessen

Grote veranderingen in het leven

Heb je wel eens helemaal verdwaasd rondgelopen met het gevoel alsof je een enorme klap op je hoofd had gekregen? Ben je 's ochtends wel eens wakker geworden met de vraag of je ooit nog wel normaal' zou worden?

Kun je je dagen herinneren waarop je naar je werk ging met het gevoel dat je daar helemaal niet wilde zijn en dat je je zonder duidelijke reden vreselijk zat te ergeren aan de meest onbenullige dingen? Misschien heb je je zelfs wel eens afgevraagd of het leven eigenlijk wel de moeite waard was?

Heb je tijdens slapeloze nachten wel eens naar het plafond liggen staren en je afgevraagd of je misschien gek aan het worden was - zó erg in de war over wat je eigenlijk wilde van je leven, je werk en je relatie dat je niet meer wist waar je het zoeken moest?

Als je een van deze vragen met 'ja' hebt beantwoord, ken je waarschijnlijk uit eigen ervaring de tegenslagen en de triomfen die inherent zijn aan ingrijpende veranderingen in het leven. Dit boek is bedoeld als een wegenkaart voor iedereen die door dit gebied van normale, maar desalniettemin vaak ongemakkelijke veranderingen reist.

Waarom we dit boek geschreven hebben

Waar we tegenwoordig ook komen, altijd ontmoeten we mensen die ons vertellen over een scheiding, ontslag, een nieuw huwelijk, de dood van een dierbare, een verhuizing, met pensioen gaan of een andere belangrijke verandering in hun leven. Het lijkt wel alsof bijna iedereen óf aan het begin van een verandering staat, óf er middenin zit óf er juist een achter de rug heeft - en zich afvraagt hoe lang het zal duren voor de volgende zich aandient.

Voor de meesten van ons is verandering in het leven niet iets dat zich maar zo nu en dan voordoet - het lijkt veeleer een 'levenswijze' te zijn geworden. Net als we denken dat alles weer 'gewoon zoals eerst' is, staat de volgende verandering al op de stoep. Stabiliteit lijkt iets uit het verleden te zijn, iets waarvan we alleen nog kunnen dromen.

We hebben onze eigen ervaringen en die van honderden deelnemers aan onze trainingen en seminars aandachtig onderzocht en ontdekt dat het aanpassingsproces dat mensen na een ingrijpende verandering doormaken, op een voorspelbare en zeer natuurlijke wijze verloopt. Als mensen erachter komen dat het heel gewoon is wat ze doormaken, worden ze minder bang en staan ze meer open voor wat ze van de ups en

Op de stroom van verandering

Werkboek voor persoonlijke ontwikkeling

downs van het proces van verandering kunnen leren. Mensen willen vandaag de dag zo veel mogelijk profijt trekken van de veranderingen in hun leven, of dat nu zelfgekozen veranderingen zijn of veranderingen die opeens uit de lucht komen vallen. Ze zijn bereid zich voor te bereiden op de consequenties van een belangrijke verandering in plaats van alles aan het toeval over te laten. Toch kun je, hoe goed je je ook voorbereidt, de 'emotionele heuvels en dalen' waar grotere veranderingen in het leven nu eenmaal mee gepaard gaan, niet altijd vermijden. Dit boek is bedoeld om je bij dat deel van de verandering te helpen en om het veranderingsproces tot een tijd te maken met meer persoonlijke ontwikkeling en minder pijn.

Interessant genoeg blijkt dat mensen ook bij positieve of zelfgekozen veranderingen - zoals een huwelijk of een nieuwe baan - vrijwel altijd dezelfde zeven veranderingsfasen doormaken als bij negatieve veranderingen of veranderingen die hun overkomen door toedoen van een ander - in de steek gelaten worden door man of vrouw of ontslagen worden bijvoorbeeld. Dat betekent dat zelfs zulke positieve veranderingen als de komst van een baby, een ontmoeting met een zielsverwant of een verhuizing naar een aantrekkelijk deel van het land onaangename gevoelens en volkomen onverwachte gedachten kunnen oproepen. Het begrijpen van de schaduwzijde van gewenste veranderingen is vaak des te moeilijker, omdat je verwacht dat alles nu 'prachtig mooi' zal worden en je nog lang en gelukkig zult leven. Trouwen kan bijvoorbeeld geweldig zijn, maar het betekent ook dat je afscheid moet nemen van je vrijgezellenbestaan - en dat kan nogal wat verwarring veroorzaken.

Hoeveel 'pijn' een verandering doet, hangt er voor een groot deel vanaf in hoeverre ze als een verrassing of een schok komt. Vaak komt het juist door het nieuwe aan de situatie dat je zo'n ervaring zo intens beleeft. Hoe moeilijk een veranderingsproces is, heeft ook met andere factoren te maken; dit zal besproken worden in hoofdstuk 3.

Vroeger werd een verandering meer als een 'gebeurtenis' gezien dan als een 'proces'. Er wordt ook nu nog van mensen verwacht dat ze, als 'het' eenmaal achter de rug is, zo snel mogelijk met hun leven doorgaan alsof er niets gebeurd is. De werkelijkheid is echter anders. Bij elke verandering, van wat voor aard dan ook, moeten we, om het nieuwe een plaats te kunnen geven in ons leven, loslaten 'hoe het was' - en dat kost tijd.

Dat laatste klinkt eenvoudig, maar er zijn maar weinig mensen die geleerd hebben hoe ze moeten omgaan met de emotionele verwarring die zich voordoet als je je, rouwend om de oude situatie, moet aanpassen aan de nieuwe. Het is onze bedoeling je in dit boek mee te nemen door met name dát proces - de emotionele aanpassing aan veranderde omstandigheden in je leven. Of het nu gaat om een verandering die je zelfgekozen hebt of om een waarvan je liever zou willen dat ze weer ongedaan gemaakt zou worden, ze dwingt je het bekende achter je te laten en nieuw, onbekend terrein te betreden. William Bridges (1980) noemt de fasen van dit proces beëindiging, neutrale zone en begin. We hopen dat dit boek een waardevolle metgezel voor je wordt, of je nu weloverwogen een verandering aan het plannen bent of er plotsklaps in terecht bent gekomen. We hebben het geschreven om je te helpen begrijpen wat er met je gebeurt in deze turbulente tijd - het zal laten zien hoe je wijzer kunt worden voor je (te) veel ouder wordt!

Op de stroom van verandering

Werkboek voor persoonlijke ontwikkeling

Is dit een boek voor jou?

Als jijzelf (of iemand die je goed kent) een van de hieronder genoemde veranderingen doormaakt, kun je aan dit boek beslist iets hebben:

- scheiding of uit elkaar gaan, het einde van een belangrijke relatie;
- een nieuwe intieme relatie;
- de dood van iemand uit je naaste omgeving, een familielid of een vriend;
- ernstige ziekte of een ernstig ongeluk;
- verhuizing;
- huwelijk;
- geboorte van een kind;
- kinderen die het huis uitgaan of weer thuis komen wonen;
- breken met een verslaving;
- pensioen (dat van jezelf of van je partner);
- begin van carrière op ander beroepsgebied;
- verandering van baan - omhoog, omlaag of naar opzij;
- andere baas, verandering in de bedrijfsstructuur, fusie of overname;
- voor het eerst of voor het laatst naar school;
- opzetten van een nieuw bedrijf;
- belangrijk succes.

Ook als op dit moment in jouw leven geen sprake is van een van deze veranderingen, kan dit boekje helpen te begrijpen welke beproevingen ieder mens van tijd tot tijd doormaakt. Hoewel een veranderingsproces over het algemeen gezien wordt als de consequentie van een of meerdere grote veranderingen, maakt iedereen ook bij kleine, alledaagse veranderingen de zogenaamde zeven-fasen-cyclus door (beschreven in hoofdstuk 2). Aangezien die situaties meestal weinig nieuws of verrassends bevatten, valt je dan waarschijnlijk niets bijzonders op. Als er een grote verandering plaatsvindt, kunnen de ups en downs echter bijzonder intens worden.

Waar gaat dit boek over?

We zijn er zeker van dat je, als je dit boek leest en de oefeningen doet, veel beter zult gaan zien hoe je de veranderingen die zo'n groot deel van ieders leven uitmaken, kunt doorstaan. Als je eenmaal weet dat wat je doormaakt heel natuurlijk en voorspelbaar is, zullen de hoogte- en dieptepunten van 'de verandering' bovendien minder beangstigend en beter te hanteren zijn. Weten dat anderen dezelfde strijd hebben doorgemaakt, maakt het vaak gemakkelijker er zelf doorheen te komen.

Het zeven-fasen-model, dat in het volgende hoofdstuk geïntroduceerd wordt (en dat we in dit boek uitgebreid zullen behandelen), geeft al veel informatie over wat je kunt verwachten. Zie het als een kaart van het gebied dat je zult doorkruisen, met beschrijvingen van wat je daar waarschijnlijk zult tegenkomen en van een aantal dingen die je nodig hebt om niet te verdwalen. We vertellen ook hoe je het beste kunt voorkomen dat je vast komt te zitten in 'de moerassen en het drijfzand' - vaak het meest onaangename deel van de reis.

Op de stroom van verandering

Werkboek voor persoonlijke ontwikkeling

Natuurlijk zal iedereen deze reis op zijn eigen manier maken. Sommige mensen zullen de 'snelweg' nemen, anderen de 'toeristische route'. Als je goed voorbereid bent, kun je in feite de hele ervaring tot een zeer waardevol avontuur maken. We willen je ook helpen te ontdekken welke speciale eigenschappen je hebt, zodat je die kunt gebruiken om de moeilijker dagen van een belangrijk veranderingsproces beter door te komen. Je zult merken dat je door de oefeningen te doen een groter gevoel van eigenwaarde krijgt en duidelijker gaat zien welke sterke eigenschappen je al hebt.

Het boek bestaat uit drie delen: in *Deel een* worden de 'Veranderingsprocessen' behandeld - wat dat zijn en hoe je daar het beste doorheen kunt komen. We gaan in op de algemene kenmerken van een veranderingsproces en geven een schematisch overzicht van de denkbeelden die in de rest van het boek verder worden uitgewerkt. Verder bevat het een samenvatting van de zeven aanpassingsfasen die mensen bij een ingrijpende verandering gewoonlijk doorlopen, en een beschrijving van de vele factoren die bepalen of een verandering met veel of weinig pijn verloopt. In *Deel twee* nemen we je mee op een gedetailleerde reis door 'De zeven veranderingsfasen' compleet met voorbeelden uit de praktijk en behandeling van de redenen waaróm de verschillende fasen zich voordoen, wat ze inhouden, waar je steun kunt zoeken en hoe je verder kunt.

Deel drie heet 'Maak er het beste van!'. In dit deel vind je specifieke vaardigheden die je tijdens veranderingsprocessen van pas kunnen komen, een stuk over de manier waarop je denkbeelden en overtuigingen van invloed zijn op de manier waarop je een verandering beleeft, ideeën over hoe je te midden van al die chaos een positieve instelling kunt behouden en manieren om gezond te blijven ondanks alle stress.

Aan het eind van het boek behandelen we de waarde van een duidelijk levensdoel en bekijken we hoe je soms uit balans kunt raken en ziek kunt worden als je dat niet hebt. In het laatste hoofdstuk staan tien suggesties met behulp waarvan je de veranderingen in je leven niet alleen kunt doorstaan, maar er ook door kunt 'groeien'.

In het eerste aanhangsel hebben we een aantal titels opgenomen van boeken waar veel mensen iets aan gehad hebben. Mensen die gewoonlijk niet veel lezen, hebben soms enorm veel steun aan verslagen van anderen over hún ervaringen met veranderingen en worden in zulke perioden dan echte boekenwormen. De genoemde literatuur vormt een bron van kennis en troost en bevat verslagen van zeer interessante en spannende ervaringen met verandering.

Het tweede aanhangsel, over voeding, is een leidraad voor gezond eten tijdens veranderingsprocessen (en ook daarbuiten). Onze aanwijzingen voor evenwichtige voeding laten zien dat gezond eten echt niet zo moeilijk is.

Hoe je dit boek het beste kunt gebruiken

Om zo veel mogelijk profijt van dit boek en van je eigen ervaringen met verandering te hebben, kun je tijdens het lezen een schrijfblok of een dagboek bij de hand houden en daarin de verschillende oefeningen maken.

Op de stroom van verandering

Werkboek voor persoonlijke ontwikkeling

Een andere manier is alleen de tekst te lezen en de oefeningen over te slaan. Dat kost je maar een uur of twee en je zult toch een goed idee krijgen van wat het proces van verandering inhoudt en wat er met je kan gebeuren als je een belangrijke verandering in je leven doormaakt.

Een derde mogelijkheid: begin, nadat je hebt uitgezocht in welke fase je nu zit, met het hoofdstuk waarin die fase uitgebreid behandeld wordt en lees wat je moet doen om de volgende stap te kunnen zetten; maak ook de oefeningen.

We hopen dat je, welke manier je ook kiest, veel aan de verhalen, de tekst zelf en de oefeningen zult hebben. We hopen verder dat je dit boek met plezier zult lezen en dat het je helpt op je reis door het leven. We denken dat je, tegen de tijd dat je het uit hebt, zult vinden dat het de moeite waard was en we zijn er zeker van dat je na lezing de wereld om je heen met vernieuwd optimisme tegemoet zult treden.