



Knowledge is expensive,  
but realise what stupidity can cost you!



## De wind waait...

### Over de vruchteloosheid te willen veranderen wat onveranderbaar is

Als je geconfronteerd wordt met een probleem, denk dan goed na. Als er een oplossing is, dan heeft het geen zin je zorgen te maken. Is er geen oplossing, dan heeft het geen zin je zorgen te maken. (Dalai Lama)



### *Om\_denken* is

leuk, maar werkt het ook? Zijn er dingen die je nu eenmaal moet accepteren? In ieder geval is het boek "omdenken" erg leuk om te lezen.. Nu, waarom zouden we ons in godsnaam met dingen bezig houden die we niet kunnen beïnvloeden?

Helaas is het in de praktijk zo dat we aardig wat energie investeren in dingen die niet te veranderen zijn. Als "Don Quichottes" proberen we **vaak de werkelijkheid naar onze hand te zetten**. En zolang we dat proberen, zolang we ons richten op het onveranderbare, houden we, zo zul je merken, datgene wat we zouden kunnen veranderen vaak juist in stand.

Waar denk je het eerst aan als het gaat om dingen die je niet kunt veranderen. Misschien het weer? Als het regent, tja, dan regent het. Weinig aan te doen. Misschien de dood? De onvermijdelijkheid van het einde. Ook dat is iets waar we ons nu eenmaal bij neer moeten leggen. We worden geboren en we gaan dood. Simple as that.

De wind waait ...

24-1-2014 pag. 1

Maar met **ons humeur** is het al lastiger. Kun je dat veranderen? Kun je zeggen 'wees blij' en ervoor zorgen dat je het dan ook bent? Het antwoord is natuurlijk **ja en nee**. Het humeur is deels beïnvloedbaar, maar deels ook niet. Kun je een relatie veranderen of de cultuur van een bedrijf? Wat kun je veranderen en wat niet?

Als we naar de wereld om ons heen kijken (onszelf inbegrepen) kunnen **we vijf gebieden** omschrijven als **onveranderbaar**. Die gebieden wel willen veranderen is **per definitie onbegonnen** werk. Het is net als bij **vastdenken** verspilde moeite. Het is als een hond die op het strand luid blaffend met de golven in gevecht gaat.

1. **Dingen veranderen, en komen ten einde.... Open deur één.** En helemaal waar. Wat je ook ervaart, het zal **een keer ophouden** te bestaan. Alles wat ons dierbaar is, onze relatie(s), ons gezin, onze familie, ons werk, de vitaliteit van ons lichaam, alles verandert en komt ten einde. Een moeilijk, zo niet onmogelijk, te accepteren gegeven.
2. **Dingen gaan niet altijd volgens plan. Nog zo'n irritante waarheid.** Had je net een leuk vakantiehuisje geregeld, was het dubbel geboekt. En kreeg jij het uitzicht op een binnenplaats. Uitgerekend de vakantie waar je een jaar voor gespaard had. Grrrrrr.
3. **Het leven is niet altijd eerlijk. Ja dat is een zware dobber.** Het is niet eerlijk verdeeld in het leven. **Waarom** werd jij ontslagen en niet je collega? **Waarom** was jij zwaar op de hand, onaantrekkelijk en niet bijster slim, terwijl je zusje intelligent, reuze aantrekkelijk en ook nog eens irritant blijmoedig van aard is? En hoe kan het dat iemand die rookt bijna honderd wordt terwijl zijn buurman, die altijd gezond leefde, drie keer per week de sportschool bezocht en dagelijks zijn portie groente en fruit consumeerde, op vakantie door een onbekend virus werd geveld en op 36-jarige leeftijd aan zijn einde kwam. **Waarom** is mijn vals plafond in de vergaderzaal vrijdag naar beneden gevallen (werkelijk gebeurd) ... Dat is toch niet eerlijk? Hoezeer we ook vechten tegen oneerlijkheid van het bestaan, in veel gevallen is het vechten tegen de bierkaai.
4. **Pijn is deel van het leven.** Ja, de vijf dingen die we te accepteren hebben worden **steeds indringender**. Pijn is onderdeel van het leven. Pijn omdenken is misschien wel een van de moeilijkste opgaven die er is. **Waarom?** Omdat pijn gewoon pijn doet. Het voelt per definitie als probleem, niet als kans.
5. **Mensen zijn niet altijd liefdevol en loyaal.** Ja, ja. Misschien wel de moeilijkste om te accepteren. Met **mensen omgaan impliceert** het risico dat ze je ontrouw zijn. Dat ze **A zeggen en B doen**. Dat is misschien nog wel te dragen, maar wat als het je directe geliefden zijn? Wat als tijdens de begrafenis van je man opeens een vreemde vrouw met een zakdoekje half verscholen achter een boom staat te snotteren? Ja mensen, het klinkt misschien verzonnen, maar het gebeurt. En wat als het jou overkomt?

- 'Mijn man snurkt.' Oké, hij snurkt. En wat dan nog? Neem een andere kamer. Ga bij hem weg. Doe oordopjes in. Snurk terug. Wees blij. Zolang hij snurkt haalt hij adem.
- 'Mijn vader gaf mij nooit complimentjes.' Oké. Erg. En dat deed pijn. Maar het is voorbij. Je hebt het tot hier prima gered. Je bent nu zelf een grote jongen van 52
- 'Mijn baas respecteert me niet.' Heb jij nog een baas? Met zo'n werkhouding? Wat een wonder! Vertel, hoe doe je dat...
- 'Mensen zitten hardop mobiel te bellen.' Wees blij dat je de andere kant van de lijn niet hoeft te horen...
- 'Ik word oud.' Ga weg...

Je **beklagen** (en we doen dat allemaal) over dingen die je niet kunt veranderen is begrijpelijk, maar als je **dat blijft doen gaat het al snel over in zeuren, mekkeren en jammeren**. Dingen gebeuren en het geeft rust ze te accepteren. **Grow up**.

**Alleen** – en hier zit een groot misverstand – het **accepteren van de werkelijkheid** is iets anders dan **het berusten in de werkelijkheid**. **Sterker nog, totale acceptatie kan weleens het begin zijn van totale verandering.**

*Stel, je hebt een partner die alcoholist is. Je hebt je er je hele leven tegen verzet. Je hebt gesmeekt, gebeden, hem verteld wat de consequenties zijn van zijn gedrag. Je hebt werkelijk alles uit de kast gehaald en op een dag kun je niet anders dan accepteren: 'Hij is alcoholist. En zal het waarschijnlijk altijd blijven.'*  
**Stel, je accepteert** deze gedachte werkelijk, dan is de kans heel groot dat je op exact hetzelfde **moment besluit je koffers te pakken en bij hem weg te gaan**. **Vreemd genoeg is het de hoop op verandering waardoor de situatie niet verandert. Zoals de acceptatie van de onveranderlijkheid de verandering kan inluiden.**

Dit is het moment dat ik hoop dat het kwartje gaat vallen... zolang jij denkt dat een alcoholistische partner zal veranderen, zul je bij hem blijven. Het is deze hoop op verandering, onze goede bedoeling, onze eigen oplossing, die er de oorzaak van is dat we het probleem in stand houden.

Het is de kern van het boek omdenken: **het inzicht dat wijzelf met ons denken, handelen en onze eigen aannames problemen in stand houden. Onze oplossing is onderdeel van het probleem**. Vaak kan het probleem **alleen verdwijnen door te stoppen met oplossen**.

## Acceptatie is de basis van omdenken.

Het is de uitdaging het verschil te kunnen waarnemen tussen wat we wel en niet kunnen beïnvloeden. Of, zoals Reinhold Niebuhr, een Amerikaanse theoloog zei: 'God, geef me de kalmte te accepteren wat ik niet veranderen kan, de moed de dingen te veranderen die ik kan veranderen en de wijsheid het verschil tussen de twee te zien.'

Een bijzondere vrouw is Byron Katie, die van de een op de andere dag tot het choquerende inzicht kwam dat zij zich **voortdurend verzette tegen de realiteit, hoeveel energie** dat kostte en **hoe het haar ongelukkig maakte**.

Op basis van dat inzicht schreef zij boeken die het leven van duizenden, zo niet tienduizenden mensen **positief** hebben beïnvloed.

Zij schrijft: 'ik ben een liefhebber van wat is.

Niet omdat ik een spiritueel mens ben, maar omdat het pijn doet als ik vecht tegen de realiteit. Als je wilt dat de realiteit anders is dan zij is, kun je net zo goed proberen van een ezel een paard maken of een kat te laten blaffen. Je kunt het blijven proberen en uiteindelijk kijkt de kat je aan en zegt "miauw".

'Over haar eigen leven schrijft ze onder andere: 'Mensen noemden mij vaak de vrouw die bevriend was met de wind. Barstow is een woestijnstadje waar het altijd waait. Iedereen had er een hekel aan. Sommige verhuisden zelf omdat ze de wind niet konden verdragen. De reden dat ik vriendschap had gesloten met de wind is omdat ik ontdekte dat ik geen keuze had. Ik realiseerde me dat het krankzinnig is om je ertegen te verzetten. **Als ik tegen de realiteit vecht, verlies ik... altijd. Hoe ik weet dat het moet waaien? Het waait! ... het is wat het is hé !**

**BONUS**

**De werkelijkheid kun je niet veranderen.** Wat je wel kunt veranderen is wat je ermee doet. Of, zoals de Amerikanen zeggen, **'it's never the card your dealt, but always how you play the hand.'**

**Een waargebeurd verhaal** over een man die vanaf zijn puberteit in aanraking kwam met politie en justitie. Diefstal, handel in drugs, overvallen met geweld. Hij zat vaker in de gevangenis dan erbuiten. **De man had twee zonen.** Ondanks het feit dat de jongens dezelfde moeder hadden verschilden ze **als dag en nacht.** De ene zoon was **een kopie van zijn vader;** hij belandde eveneens in de criminaliteit, werd verschillende malen veroordeeld en bracht een groot deel van zijn leven door in de gevangenis. **De andere zoon leidde een totaal ander leven:** hij trouwde, kreeg twee kinderen, had een keurige, bijna saaie baan en geen strafblad. **Onderzoekers die geïnteresseerd waren in het nature-nurture-vraagstuk** (wat kan door de genen en wat door de opvoeding verklaard worden?) vroegen de beide zoons onafhankelijk van elkaar: **'Hoe verklaar je het leven dat je leidt?'** waarop beiden, eveneens **onafhankelijk** van elkaar, antwoorden:

**'Wat wil je met zo'n vader.' ...**



Meer lezen ? <http://omdenken.nl/>

De wind waait ...

24-1-2014 pag. 4



**Eddy Claesen**

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach  
Family Business Advisor - Mediator  
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk  
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19  
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be