

'Me, celebrating me'

Zelfverwilt, schuld en schaamte ombouwen naar zelfkennis en nieuwe acties.

Als er iets gebeurd is wat je betreurt, heb je keuzes te maken hoe ermee om te gaan. Je kunt jezelf dingen verwijten, jezelf 'op de kop geven', jezelf vertellen dat je het anders had moeten doen omdat wat je deed 'niet hoort' en dat je fout bent geweest, etc. Deze keuze leidt meer dan eens tot schuld, schaamte, verlamming en neerslachtigheid.

Een andere keuze is om met jezelf tot nieuwe afspraken te komen, waardoor je de kans vergroot dat je vitaal en energiek blijft en dat je blijft leren, groeien en ontwikkelen.

'Me, celebrating me' in de praktijk:

- Stap 1:** Wat is er feitelijk gebeurd? Eerst probeer je te formuleren wat er precies is gebeurd wat je betreurt. Dit doe je zonder oordelen, verwijten, evaluaties of gedachtenspingsels. Alleen de feiten. Bijvoorbeeld: Ik was in gesprek met een collega en begaf mij daarna naar een geplande vergadering, waar ik 10 minuten na aanvang plaatsnam.
- Stap 2:** Welke behoeften probeerde je te vervullen met de actie die je inzette? Neem de tijd om deze behoeften te ervaren. Dit deel van het proces gaat dieper dan de behoeften alleen cognitief te benoemen.
- Stap 3:** Welke behoeften vervulde je niet? Herhaal hetzelfde proces als bij stap 2. Nu is het helder waarom je het graag anders wilt doen in de toekomst.
- Stap 4:** Bedenk strategieën voor de toekomst. Denk aan een vergelijkbare situatie in de toekomst. Welke strategieën kan je bedenken die alle genoemde behoeften zouden vervullen? Formuleer dit zo concreet mogelijk. Wat zie je jezelf feitelijk doen of zeggen?

Dit leidt in de praktijk tot minder schuld, schaamte, zelfverwilt en depressie en tot meer zelfinzicht, compassie, helderheid en energie om nieuwe acties in de toekomst in te zetten.



voorbeeld:

Je zei tegen Lisa dat je na haar operatie in de loop van de week langs zou komen. Het is nu een week later en je bent niet geweest.

- 1. Welke behoeften van jezelf heb je mogelijk vervuld door wat je deed?**
 - a. **Afronding** (van drie lopende projecten)
 - b. **Rust** (je hebt 3 dagen training gegeven en je wilde graag 'tijd voor jezelf' zonder sociale contacten)
 - c. **Contact** (met je partner na 3 dagen weg te zijn geweest)
 - d. **Zorg** (voor jezelf - na 6 weken ziek zijn: graag vroeg naar bed en weinig afspraken)

- 2. Welke behoeften van jezelf heb je mogelijk niet vervuld door wat je deed?**
 - a. **Vertrouwen** (in jezelf - om gemaakte afspraken na te komen)
 - b. **Zorgvuldigheid** (je wilt graag zorgvuldig omgaan met de mensen om je heen)
 - c. **Aandacht/aanwezigheid** (op het moment dat je iets afspreekt om te checken of dat ook werkelijk haalbaar is)

- 3. Welke afspraken maak je nu met jezelf voor de toekomst?**
 - a. **Dat je in de komende week, op het moment dat je merkt dat je iets concreet wilt afspreken met iemand anders, eerst voor jezelf checkt of dat haalbaar is en rekening houdt met je andere behoeften en afspraken.**
 - b. **Dat je vandaag Lisa belt om te vragen hoe het met haar is en om een afspraak met haar te maken die voor jezelf wel haalbaar is.**
 - c. **In de komende week een halve dag zo mogelijk vrij plant om eventuele sociale afspraken in te plannen. Deze afspraken zijn los van de tijd die je graag met je partner doorbrengt en los van de tijd die je graag alleen doorbrengt.**

OEFENING

Oefen deze benadering twee keer in de komende vijf dagen. Begin met 'kleine' casussen om je vaardigheid op te bouwen. Hoe vaker je oefent met eenvoudige casussen, hoe gemakkelijker het is om deze methodiek toe te passen als de situatie belangrijk voor je is of in situaties waarin je pijn, stress of onzekerheid ervaart.

