

Inleiding Boek 'Ik ben wie ik ben' – Myriam de Roo – 1^e druk 2016

Al bijna 20 jaar hou ik mij bezig met het gebied van mens – werk – verandering. Oftewel: ik werk met mensen die een verandering in hun werk ervaren en die hier begeleiding en ondersteuning bij kunnen gebruiken. Het maakt me dan niet uit of het om individuen of om groepen gaat. En of het mensen zijn die uit eigen beweging met een loopbaanvraag bij mij aan tafel schuiven of die gedwongen op zoek moeten naar ander werk. Ook mensen die vastlopen in hun werk, help ik om weer met plezier en vanuit kracht te werken.

In dat werk kom ik steeds vaker in aanraking met persoonlijke thema's die mensen weerhouden hun doelen te bereiken of in hun kracht te staan. Zoals bijvoorbeeld een jonge dame die uit zichzelf besloot weg te gaan bij haar werkgever omdat het werk en de omgeving haar geen voldoening meer gaf. Ze kwam bij mij aan tafel met de vraag 'maar wat dan?'. Die vraag was eigenlijk zo beantwoord. Met een ongekende gedrevenheid en snelheid ging ze op verkenning uit en maakte ze kennis met mensen en hun functies in uiteenlopende branches. Om zo er al snel achter te komen welke branche haar nu het meeste aansprak. Zo gezegd, zo gedaan, zou je denken. Maar niets was minder waar. Door haar onzekerheid over zichzelf durfde ze niet te geloven dat ze goed zou kunnen functioneren en dus zou slagen in dat nieuwe werk. En was ze een kei in zichzelf onderuithalen en de ander belangrijker maken. Die onzekerheid wist ze perfect te combineren met haar vermogen om in haar jongere zelf te blijven zitten, in plaats van de jonge vrouw van dertig die ze was. Dus als het spannend werd, omdat ze bijvoorbeeld op een punt was aangekomen dat ze nu echt keuzes moest gaan maken, begon ze wegtrekkende bewegingen te maken en schuifelend en giechelend beginnen te ratelen. Ik kon niet anders dan in haar begeleiding aan dit deel van haar karakter aandacht besteden. Uiteindelijk kon ze zo vol overtuiging werk gaan maken van haar nieuwe werk en begint ze binnenkort met een opleiding in haar nieuwe richting.

Ik word er blij van als ik mensen die geloven dat ze iets niet kunnen, kan helpen te veranderen in mensen die geloven dat ze dat wél kunnen. En mensen te leren de dingen (vermogens) die ze al kunnen, beter te benutten.

Zijn we eigenlijk wel te veranderen?

Een vraag die me daarbij overigens al een hele tijd bezig houdt is de mate waarin mensen kunnen veranderen. Is het mogelijk om dat wat als het ware in je DNA-structuur zit verweven en wat je genetisch en door overlevering en aangeleerde overlevingsmechanismen meegekregen hebt door het nest waar je uitkomt, radicaal te veranderen en een andere persoonlijkheid aan te nemen? Ik geloof erin dat je de scherpe kanten van je zijn eraf kunt halen, jezelf kunt ontwikkelen en vermogens naar boven kunt halen waar je het bestaan niet van vermoedde. Maar kun je op bestaansniveau echt wezenlijk je identiteit veranderen? Zoals gezegd: een vraag die me al een hele tijd bezighoudt en waar ik het antwoord nog niet op weet. Ik nodig jou als lezer van harte uit om jouw kijk op deze vraag met mij te delen. Ik leer namelijk ook graag van jou!

Mijn inspiratiebronnen

Dit boek is als het ware een hele grote samenvatting van alles (nou ja, bijna alles) wat ik weet over de innerlijke mens. Die kennis heb ik opgedaan in allerlei opleidingen en trainingen. O ja, en natuurlijk

ook uit wat eigen levenservaringen. Een belangrijk inzicht dat ik namelijk tijdens één van mijn coachingsopleidingen heb opgedaan is dat je de ander helpt zover als dat je zelf bent.

Tijdens de opleidingen die ik gevolgd heb, zijn me verschillende stromingen en methodieken aangereikt. Ik heb gemerkt dat ik me van nature aangetrokken voelde tot de Transactionele Analyse, NLP, oplossingsgericht en lichaamsgericht werken. Ook de invloeden van het gezin van herkomst op wie je bent en wordt, vind ik reuze interessant. Dit boek is van al die interessevelden een mix geworden.

Al een tijdje ben ik ook gefascineerd door het systeemdenken en het werken met trauma's. Diegenen die me al langer kennen, weten dat ik ook geloof dat er meer is tussen hemel en aarde. 'Met dank aan de kosmos' is een uitspraak die ik in mijn coachgesprekken vaak laat horen. Ik geloof erin dat er energiestromen en -vormen om ons heen zijn; ook al zien en voelen we die niet altijd. Op de een of andere manier hebben die zo wel hun invloeden op ons en onze omgeving. Ook hier wil ik meer over weten en leren. Om zowel het energetische als het systemische werken in te kunnen zetten in mijn werk met mensen. En om adequaat te kunnen reageren als zich onverhoopt een trauma aandient in de begeleiding. Omdat ik vind dat ik nog te weinig weet van deze 3 thema's en stromingen (systeemdenken, trauma's en energieën) tref je er nauwelijks wat van aan in dit boek. Misschien een idee voor een volgend boek?

Voor wie is dit boek bedoeld?

Ik gun iedereen een innerlijk kijkje in zichzelf. Omdat dat heel tof kan zijn en je er veel over jezelf kunt leren. Eerlijk is braaf: soms is het niet fijn wat je binnen aantreft en kan het beangstigend zijn om naar binnen te gaan maar als je daar een weg in weet te vinden dan kan het zomaar zijn dat je een schat aan rijkdommen ontdekt. En dat gun ik iedereen dus dit boek is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is naar zichzelf.

Mocht je echt helemaal senang zijn met jezelf en het gevoel hebben dat je leven op rolletjes loopt en dat je het leven leeft waar je altijd al van gedroomd hebt, dan zal mijn boek je weinig kunnen brengen, vermoed ik. Helemaal fijn natuurlijk want wie wil er nu niet een lekker leven leiden. Is het dan een idee om iemand anders in je omgeving blij te maken met dit boek? Want tsja, het zo maar in de kast laten verdwijnen, is ook weer zoiets. Toch? Mocht je toch nieuwsgierig zijn naar onontdekte stukjes van jezelf, wie weet wat voor moois en interessants je dan in dit boek nog aantreft.

Het boek is ook voor iedereen die wat wil leren over de interactie en communicatie met zichzelf en met anderen. En voor degenen die handvatten willen krijgen om te veranderen, in welke richting dan ook.

Daarnaast hoop ik stiekem dat mijn collega-coaches dit boek gaan gebruiken om handreikingen en inzichten te vinden om hun eigen coachees een stukje verder op weg te helpen.

Lees je wijzer

Je kunt dit boek in zijn geheel ineens uitlezen. Net zoals je een reep chocola ineens naar binnen kunt werken. Gewoon omdat het zo lekker is en je er niet van af kunt blijven. Maar dan kan het best eens zijn dat je met al die chocola in je buik behoorlijk misselijk wordt. En dat is natuurlijk niet wat ik je toewens bij het lezen van mijn boek. Dus is het waarschijnlijk handiger de hoofdstukken stuk voor stuk

door te lezen. Alsof je een chocoladeblokje van de reep afbreekt. Of een onderwerp uitkiezen dat jou op dat moment bezighoudt of over een kant van jezelf die je wel eens wilt ontdekken. En is het allemaal gewoon veel te lekker, houd je dan vooral niet in en geniet van alles wat je over jezelf te weten komt!

Voor de leesbaarheid gebruik ik in dit boek de mannelijke vorm. Natuurlijk kun je in de plaats hiervan ook de vrouwelijke vorm lezen.

In hoofdstuk 1 wakker ik je motivatie aan om jezelf beter te willen leren kennen. Want tsja, waarom zou je je van alles op de hals halen? Aan de hand van vier aandachtsgebieden leg ik uit op welke niveaus je allemaal kunt veranderen.

Hoofdstuk 2 gaat helemaal over jou. Hoe ben jij geworden tot wie je bent, welke overlevingsstrategieën heb je je aangeleerd, welke maskers heb je opgezet en wat is de karakterstructuur die daaronder ligt?

In hoofdstuk 3 ontdek je hoe jij je tot de ander verhoudt. Wat maakt nu dat het contact met de één als vanzelf loopt en met de ander helemaal niet? In dit hoofdstuk is er volop gelegenheid om in je eigen spiegel te kijken en jouw manier van communiceren te ontdekken. Daarnaast krijg je hand-reikingen om het contact en de communicatie met anderen te verbeteren of te verstevigen.

Hoofdstuk 4 daagt je uit om de verandering aan te gaan. Wanneer kun jij leren en wat zijn handige principes bij dat leren en veranderen? Je leert onder andere doelen stellen, te onderhandelen tussen jouw innerlijke delen en je ontdekt de kracht van visualisatie. Je gaat ook leren hoe je je lijf meer in kunt gaan zetten om je gewenste verandering kracht bij te zetten!

Bij sommige oefeningen en opdrachten is het misschien handig om de opdracht eerst op te nemen op je telefoon door hem in te spreken. Zeker als je op dat moment niemand in de buurt hebt om je te helpen, kan het handig zijn jezelf op deze manier te begeleiden en zo helemaal in de oefening te kunnen stappen.

In het boek vind je veel vragen en opdrachten. Het is raadzaam de antwoorden op deze vragen en opdrachten overzichtelijk bij elkaar te brengen door ze in een schrift of een notitieboekje op te schrijven. Zo kun je er nog eens op terugkijken en het maakt het je makkelijker een rode draad in je antwoorden te vinden.

Mocht je over een specifiek onderwerp meer willen weten, raadpleeg dan de index achter in het boek en vind snel het onderwerp van jouw interesse.

Ik wens je in ieder geval veel leesplezier toe en hoop dat je veel over jezelf zult ontdekken!