




# DE BALANS OPMAKEN

Het is het eind van het jaar; we sluiten iets af en beginnen opnieuw. Een uitgelezen moment om jezelf eens onder de loep te nemen. Maar hoe doe je dat? Reflecteren kun je leren.



Ik zeg weleens gekscherend dat ik een atypische jeugd heb gehad. Wij aten biologische couscous in een tijd dat pasta nog exotisch werd bevonden en mijn broer werd vegetariër toen er überhaupt nog geen schap vleesvervangers in de supermarkt te vinden was. Mijn ouders waren ook van het type praten, analyseren en vragen stellen. "Wat denk je zelf?" was één van de meest gehoorde antwoorden op mijn meest uiteenlopende vragen, die varieerden van wat de hoofdstad van Georgië is tot wat ik toch moest doen met mijn leven. Menig keer heb ik stampvoetend van ongeduld een simpel antwoord geëist, maar antwoorden – zo vonden mijn ouders – kun je vaak ook zelf bedenken. Zelf het leven ontdekken, reflecteren en je eigen koers uitstippelen waren belangrijke thema's in mijn jeugd die onlosmakelijk gekoppeld waren aan uitgebreide gesprekken aan de keukentafel over grote thema's als religie, filosofie en psychologie.

Het resultaat is dat mijn broer en ik allebei zeer zelfstandige denkers zijn en kampioenen vragen stellen. Sterker nog, ik heb er als journalist mijn beroep van gemaakt om mensen het hemd van het lijf te vragen en te reflecteren op dat wat is. Maar in datzelfde beroep, vol drukke schema's en deadlines, komt het ook regelmatig voor dat ik geen tijd neem om mezelf vragen te stellen en de balans op te maken over waar ik in het leven sta, of ik daar nog blij van word en welke richting ik op wil. Laatst werd ik keihard met die werkelijkheid geconfronteerd toen ik iemand sprak die drie maanden met haar gezin in een camperbusje door Europa had getrokken. Eenmaal terug in Nederland miste ze het buitenzijn en moest ze ervoor waken om niet weer hele dagen achter haar laptop te zitten, zo vertelde ze. De behoefte om meer buiten te zijn, dichterbij de natuur, en minder naar een scherm te staren, werd door haar reis eigenlijk alleen maar versterkt. Het was alsof ik wakker werd geschud en mijn hele lijf een zucht slaakte: dit is wat ik wil! Niet zo zeer het rondreizen in een busje, maar meer buiten zijn en minder laptoptijd. Door de drukte was ik het bijna vergeten, omdat ik mezelf die belangrijke vragen niet meer stelde: waar word ik blij van?, waar heb ik behoefte aan? en wat geeft me energie?




## Tips om te leren reflecteren

- **Houd een dagboek bij en lees het aan het eind van het jaar terug**
- **Zit je ergens mee? Ga wandelen en geef ruimte aan je gedachten**
- **Schrijf aan het eind van de dag 5 concrete dingen op waar je dankbaar voor bent**
- **Begin met een basiscursus yoga, waarin je leert je waardeoordeel over jezelf los te laten.**

## BEPAAAL JE KOERS

Volgens Belia van der Laan, psycholoog en coach persoonlijke ontwikkeling, helpt zelfreflectie door het stellen van dit soort vragen je om je eigen pad te bewandelen, gebaseerd op jouw eigen keuzes. "Als je zelf nooit nadenkt over een eigen koers, voeg je je automatisch naar de koers van iemand anders. Bijvoorbeeld die van je partner, je ouders, je baas of je kinderen. Op een gegeven moment gaat dat wringen. Als je weet wat jou drijft, waar je energie van krijgt en wat je belangrijk vindt, kun je ook beter je eigen koers varen en dat draagt bij aan je levensgeluk." De afgelopen anderhalf jaar hadden we alle tijd om die balans op te maken en onszelf en onze levens eens onder de loep te nemen. "De coronatijd was een wachtkamer met aan alle kanten spiegels", schreef Floor Rusman dit jaar nog in haar column in het NRC. "De zelfreflectie waartoe zoiets dwingt kan confronterend zijn, maar ook goed en zelfs leuk." Zelf kwam ik al navelstarend tot verschillende conclusies. De eerste was dat ik



eigenlijk heel goed alleen kon zijn, maar toch ook heel erg de nabijheid van anderen nodig had en miste. De tweede conclusie was dat als alles dicht was, er van mijn woonplaats Amsterdam niet veel meer overbleef dan een verzameling stenen. En wat had de stad dan nog te bieden? Ik snakke naar meer groen en overwoog zelfs om naar het platteland te verhuizen. Maar toen het 'echte' leven weer pruttelend op gang kwam en de dagen weer gevuld werden met alledaagse dingen, verdwenen die gedachten – samen met de zelfreflectie – naar de achtergrond, omdat ze niet meer urgent waren. Ook niet op momenten dat ik even niks te doen had, want dan koos ik ervoor om rond te dwalen op het wereldwijde web dat me via allerlei algoritmes van artikel naar artikel stuurde, terwijl de tijd doortikte. Niet helemaal nutteloos, dit tijdverdrijf, want internet is een prima hulpstuk om jezelf te ontwikkelen.

## VAN ALLES TE VEEL

Zo zag ik onlangs *Brainwash talk* van omroep Human, met de Vlaamse schrijver en onderzoeker Fredo De Smet, die zei dat we zuinig moeten zijn met onze aandacht. "Er is in korte tijd van alles te veel gekomen: te veel films om te bekijken, te veel muziek om te beluisteren, te veel mails om te verwerken, te veel nieuws om te volgen, te veel verhalen om te geloven of te wantrouwen. Er is een internationale jacht georganiseerd op onze aandacht. Daarom zeg ik: zorg dat je de bewaarengel bent van die aandacht." Het leven bestaat uit keuzes en de vraag is dus of je jouw aandacht aan zelfreflectie wilt besteden, om maar iets te noemen, of dat je het aan iets anders wilt besteden. Elke vrije minuut online zijn, gaat misschien niet helpen om emoties een plek te geven of om te kijken of je nog op koers ligt. Want, zoals Fredo De Smet het verwoordt:

'JE WAARDEOORDEEL  
LAAT JE  
ACHTERWEGE  
BIJ REFLECTEREN'

"Google kan je vertellen hoe je van A naar B moet geraken, heel accuraat, maar vraag niet aan Google waar je leven naartoe gaat of hoe je jezelf moet oriënteren, want daar heeft Google geen antwoord op." Daarvoor moet je toch echt naar binnen keren om te onderzoeken wat er echt speelt, door jezelf (soms oncomfortabele) vragen te stellen.

## PERSOONLIJKE GROEI

Nieuwsgierig als ik ben, ging ik toch even in de zoekmachine kijken naar de resultaten op die twee vragen. Op het scherm verschenen talloze sites en blogs, die tips gaven over hoe je kunt uitvogelen wat je met je leven wilt, tot dure cursussen aan toe van niemand minder dan Ali B. die met zijn site *ikwilgroeien.nl* focust op persoonlijke groei. "Dit is mijn droom: dat in Nederland persoonlijke groei zo vanzelfsprekend is, dat niets of niemand je tegenhoudt", zegt hij op z'n site. En daarmee speelt Ali B. handig in op een duidelijke trend, want in onze tijd lijkt er steeds meer aandacht te zijn voor persoonlijke groei. Zo bleek uit onderzoek van Emerce (2015) dat maar liefst negentig procent van de ondervraagden persoonlijke ontwikkeling belangrijk vindt. Dat waren overigens vooral jongeren, want naarmate de respondenten ouder werden, lag dat percentage lager. Hoewel ook bij 65-plussers nog steeds 78 procent aangaf persoonlijke groei belangrijk te vinden. Ook werkgevers zijn op de trein van persoonlijke groei gesprongen. In 2018 maakten ze maar liefst twee keer zo veel budget vrij voor de persoonlijke ontwikkeling van hun werknemers als in 2013, zo bleek uit onderzoek van werkgeversorganisatie AAVN. Zo ken ik menigeen die via zijn of haar werk een mindfulnesscursus heeft gedaan, om maar wat te noemen.

Blijven leren, dingen uitproberen en jezelf verbeteren leidt aantoonbaar tot een tevredener leven, staat te lezen in *Psychologie magazine*, dat het zelfs heeft over *personal growth junkies*: mensen die geobsedeerd bezig zijn met hun persoonlijke groei. Zelfontwikkeling kan voor sommige mensen bijna een dwang zijn, beaamt Belia van der Laan. "Natuurlijk geloof ik in zelfontwikkeling, maar ik geloof ook in genieten van dat wat er is. Alles hoeft echt niet altijd anders of beter." Ik merkte bij mezelf een zekere opluchting bij deze woorden, want bij zelfreflectie ligt wel degelijk het gevaar op de loer dat je

naar een zekere perfectie streeft en dus alsmaar omhoog moet op de ladder. En dat terwijl we al zo veel moeten.

## ZELFREFLECTIE

Juist om dat malende, zelfreflecterende brein een keer tot stilte te manen, zoek ik regelmatig de rust van de yogastudio op en daarin ben ik niet de enige. Vlak voor corona deden 1,6 miljoen Nederlanders aan yoga en hoewel veel studio's dicht waren tijdens de lockdown, lijkt er nog onverminderd groei te zitten in dat aantal. Mensen geven aan dat yoga helpt om uit je hoofd te komen en dicht bij jezelf te blijven (*Yoga magazine*, 2020) en vooral dat laatste lijkt toch verdacht veel op wat zelfreflectie doet. Persoonlijk heb ik door yoga met aandacht leren observeren (lichaam, geest en emoties) zónder daarbij een oordeel te vellen of tot een conclusie te komen. En vooral dat laatste geeft lucht. "Reflecteren ligt weliswaar in het verlengde van evalueren, maar het is wezenlijk wat anders", zegt Belia van der Laan dan ook. "Bij dat laatste hoort een waardeoordeel, terwijl je dat bij reflecteren juist achterwege laat. Je kijkt dan bijvoorbeeld naar de mechanismen binnen je relatie in plaats van naar de vraag of het zin heeft om door te gaan of niet." Wat overigens niet betekent dat je niet kritisch mag zijn. "Kritisch zijn is een vaardigheid die je vaak ver brengt in het leven, maar als je die kritische blik loslaat op je eigen leven word je daar niet per se gelukkiger van."

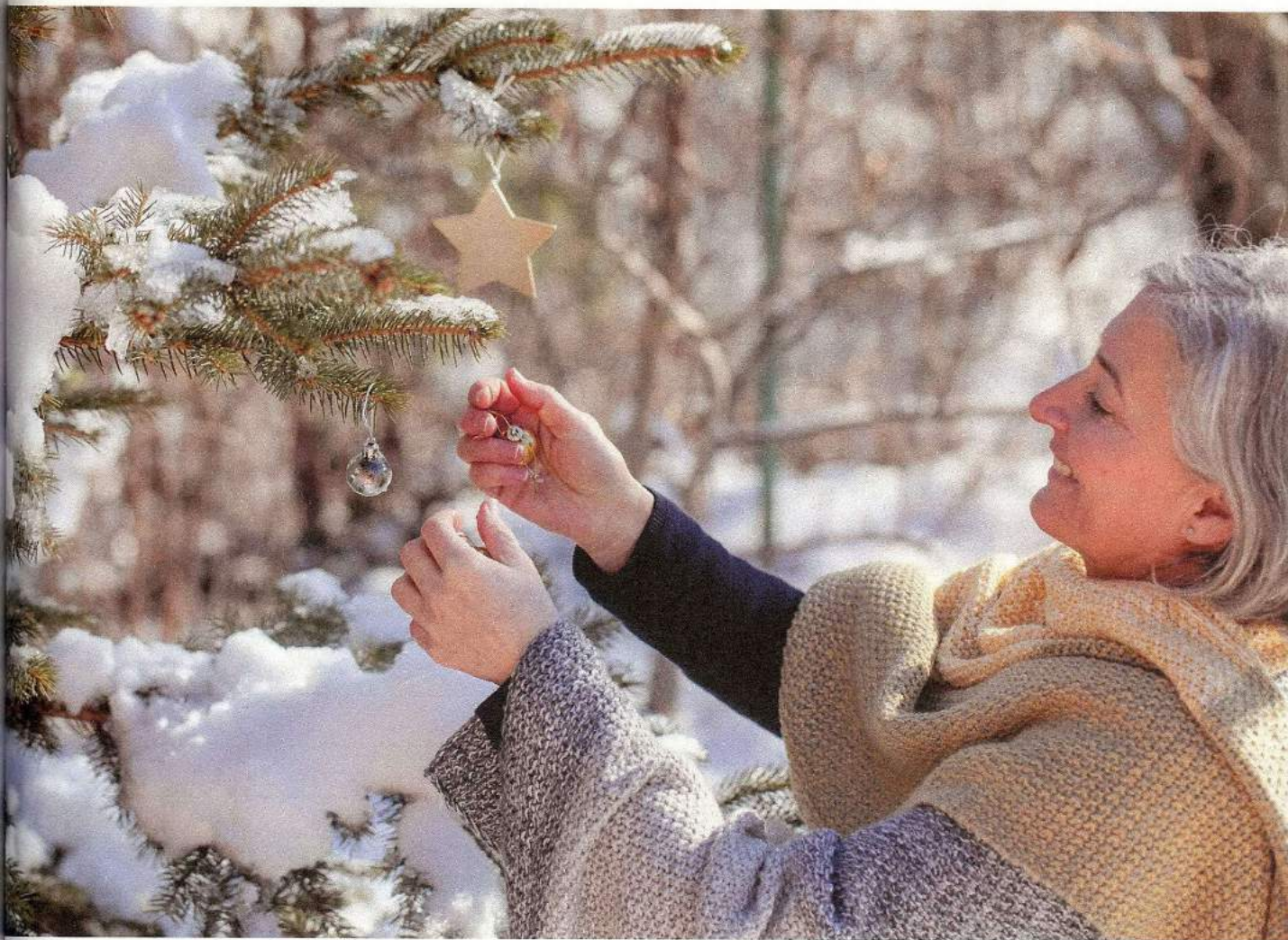
## STILSTAAN BIJ HET AFGELOPEN JAAR

Net zoals je in de yogastudio de drukte en bedrijvigheid van alledag even kunt loslaten en jezelf even 'uit' kunt zetten, is daar ook aan het einde van het jaar ruimte voor. We sluiten iets af en beginnen opnieuw en dus is dit een uitgelezen moment om een stap terug te doen en bewust de tijd te nemen om je leven en jezelf eens onder de loep te nemen. Wat is er het afgelopen jaar allemaal gebeurd? Wat voor emoties bracht dat mee? Sta ik nog waar ik wil staan? Waar verlang ik nog naar? Is er reden om van koers te veranderen,

'MAAR LIEFST  
78 PROCENT VAN  
DE 65-PLUSSEERS  
VINDT PERSOON-  
LIJKE GROEI EN  
ONTWIKKELING  
NOG STEEDS  
BELANGRIJK'

om de koers bij te stellen, om andere stappen te ondernemen? Marian Palsgraaf, oprichter van het online magazine [justbeyou.nl](http://justbeyou.nl), heeft samen met haar man al jarenlang de traditie om samen het jaar door te nemen, meestal op 30 december. "We maken er echt een date van, waarbij we met een lekker biertje of wijntje uitgebreid de tijd nemen om elkaar en onszelf open vragen te stellen over het afgelopen jaar. Het verdiept onze relatie en het is een mooie gelegenheid om tot de kern te komen, maar het is ook gewoon leuk om even stil te staan bij alles wat je gedaan en bereikt hebt. Niet alleen brengt het nieuwe inzichten, maar het geeft ook richting aan het nieuwe jaar."

Zelf gebruik ik schrijven als middel om helder te krijgen wat ik voel, wat me dwarszit en wat ik anders wil. "Al schrijvend orden je inderdaad je gedachten en kom je vaak tot conclusies en nieuwe inzichten die niet beïnvloed worden door een gesprekspartner", zegt Belia van der Laan, die



ook het maken van een lange wandeling van een paar uur noemt als goede manier om de balans op te maken. "In het eerste uur ben je in je hoofd vaak nog bezig met allerlei dagelijkse besommeringen, maar op een gegeven moment houdt dat op en ontstaat er ruimte. Er gebeurt dan iets met de cadans van het lopen waardoor de dingen vaak vanzelf op hun plek vallen". Door de dingen op hun plek te laten vallen en af te sluiten, ontstaat er ruimte voor een nieuw jaar met nieuwe plannen, intenties en voornemens. Om die te laten slagen, is het belangrijk om niet je zevenmijlslaarzen aan te trekken, maar kleine stappen te zetten. Belia van der Laan: "Mensen willen in januari vaak én stoppen met roken én niet meer drinken én op dieet én trainen voor een marathon. Dat houdt je een paar weken vol, maar dan strandt het. Radicale oplossingen werken niet en als ze dan mislukken, ben je niet alleen terug bij af, maar heb je er ook nog een frustratie bij." Radicale oplossingen zijn ook lang niet altijd nodig. Soms is een kleine verandering van focus al voldoende om

je nieuwe jaar mee te beginnen. "Voor het slapengaan kijk ik altijd even terug naar mijn dag en noem ik vijf dingen waar ik dankbaar voor ben", vertelt Belia van der Laan. "Dat moeten concrete dingen zijn van die specifieke dag, dus geen algemene dingen als 'mijn gezondheid', 'mijn gezin' of 'het dak boven mijn hoofd'. Als je iedere avond vijf dingen opsomt waar je dankbaar voor bent, ben je overdag alerter op die momenten waarin je je prettig voelt of waar je trots op bent. Daardoor krijgen ze meer aandacht, verschuift je perspectief en kijk je positiever terug op je dag." Of op je jaar.

Ik besluit mezelf weer wat meer aandacht te geven door dit kleine dankbaarheidsritueel terug te brengen in mijn leven en de balans op te maken aan het einde van het jaar. Want als ik inderdaad minder laptoptijd wil en meer tijd in de natuur, dan is er werk aan de winkel. Dus ga ik er straks eens lekker voor zitten, met een glas wijn, een oliebol en een schrift, om antwoord te vinden op de vragen die ik mezelf wil stellen.



## DEZE 9 VRAGEN KUN JE JEZELF AAN HET EIND VAN HET JAAR STELLEN

Door een stap terug te zetten en te reflecteren komen we verder in het leven. Maar het blijft vaak bij onze jaarlijkse goede voornemens, die in januari meestal alweer stranden. Serieus terugblikken op het afgelopen jaar door onszelf een paar essentiële vragen te stellen, doen we niet altijd. Terwijl dat juist heel nuttig kan zijn. Door te reflecteren, vergroot je namelijk je zelfkennis. Vind je het moeilijk om te reflecteren? Door jezelf deze vragen te stellen – en oprecht antwoord te geven – kom je al een heel eind. Let op: er is geen goed of fout antwoord. Antwoord vanuit je eigen gevoel en niet vanuit een sociaal wenselijk perspectief.

# 1

### WELKE GEBEURTENISSEN HADDEN DE MEESTE IMPACT OP ME?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 2

### WAARVAN WERD IK BLIJ EN KREEG IK ENERGIE?

---

---

---

---

---

---

---

---

### WAT WAS DE GROOTSTE VERRASSING OF ONTDEKKING?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 4

### WIE WAREN BELANGRIJK VOOR ME?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 3



5

WAAR BEN IK HET  
MEEST TROTS OP?

---

---

---

---

---

6

WELKE GROTE HOBBELS HEB  
IK WETEN TE OVERWINNEN?

---

---

---

---

---

7

WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR?

---

---

---

---

---

8

WAT HEB IK VOOR IEMAND  
ANDERS BETEKEND?  
EN WAT VOOR GEVOEL HEEFT  
ME DAT GEGEVEN?

---

---

---

---

---

9

WAAR VERLANG IK NAAR?

---

---

---

---

---

---

---

---