



Hoe overleven jij en je cliënten al die **crises**?

De afgelopen jaren komen we om in de crises. Eigenlijk heet ieder probleem dat vraagt om een aanpak tegenwoordig crisis. Helaas betekent dat niet dat er ook adequaat op geacteerd wordt. Terwijl juist uit een crisis een wezenlijke positieve verandering kan ontstaan. Maar dan moeten we de crisis natuurlijk wel omarmen en benutten. 'Never waste a good crisis' is mijn motto [vrij naar Churchill]. In 2010 schreef ik het (licht provocatieve) zelfhulpboek, dat de lezer geen enkele hulp biedt, met de titel *Coach jezelf door iedere crisis*. Hier lees je een ge-update en met wat tips aangevulde versie van het eerste hoofdstuk.

Auteur: Karen Walthuis

Een leven zonder crises bestaat niet. De buitenwereld confronteert ons met allerlei ellende: ziektes, oorlogen, natuurrampen, economische fluctuaties, milieuvervuiling en klimaatverandering. Daarnaast kent ieder mensenleven crises, denk maar aan liefdes-, loopbaan- of identiteitscrises. We doorlopen in ons leven verschillende fasen die allemaal zo hun eigen problemen met zich meebrengen. De overeenkomst tussen alle crises is dat het elke keer een periode is van chaos en onzekerheid. Wat lange tijd vanzelfsprekend was, is dat opeens niet meer. En wat doen we om onze grip en zekerheid terug te krijgen? We trekken de handrem lekker stevig aan. Zo proberen we vast te houden aan wat er was en beteugelen we onze angst voor het onbekende. Dat kan fijn zijn, voor een tijdje. Op den duur vergt het echter een steeds grotere krachtsinspanning om de handrem erop te houden tegen alle dynamiek in. En de problemen worden niet werkelijk opgelost. We houden er de onvermijdelijke verandering en nodige transformatie slechts tijdelijk mee tegen. Het verdient dan ook aanbeveling om te leven met de handrem eraf: ontspannen meebewegend met de natuurlijke gang der dingen.

Crisiscreatie

Het zijn zeker niet alleen moeilijke omstandigheden die aan de basis staan van onze crises. Nee, we kunnen er zelf ook wat van. We denken onszelf op uiteenlopende manieren de crisis in. We stellen onhaalbare eisen aan onszelf, aan anderen, aan de wereld. En wanneer de werkelijkheid onze hoge verwachtingen niet waarmaakt, lijden we daaronder. Tegelijkertijd houden we ons blind voor bepaalde aspecten van de werkelijkheid en hebben we niet in de gaten welke (externe) crises daardoor ontstaan. Soms komt het ons persoonlijk namelijk een stuk beter uit om onze kop in het zand te steken en te kiezen voor ons eigen kortetermijnbelang. Dat dit op

de langere termijn juist een grotere crisis kan opleveren – zowel op persoonlijk gebied als maatschappelijk en zelfs mondiaal – negeren we gemakshalve. Bovendien moeten wij mensen ook maar zien te dealen met het besef dat ons, aan het eind van deze aardse lijdensweg, niets anders rest dan de dood. Onvermijdelijk. Zo is ons lot. Alles gaat voorbij. En gelukkig maar, want laten we wel wezen: het feit dat alles eindig is heeft ook zo zijn voordelen. Aan alle pijn en ellende, aan iedere crisis, komt immers vroeg of laat een eind. Dat moet toch een prettige gedachte zijn op het dieptepunt van je crisis. Daarbij, is het niet ook juist het besef van de onafwendbare dood dat ons kan helpen om te leven met de handrem eraf? Een goede existentiële crisis staat vaak aan de basis van een ten volle geleefd leven.

Maatschappelijke crises

Ter relativering van de ‘crisissamenleving’ waar we nu in terecht lijken te zijn gekomen: crises zijn van alle tijden en van alle culturen. In de geschiedenisles vroeger ging het vooral over de crisisjaren dertig. Tot we onze eigen crisis kregen: de millenniumcrisis. Weet je nog? Men vreesde dat allerlei computersystemen de wisseling van het millennium niet

Wat lange tijd
vanzelfsprekend was,
is dat opeens niet meer.

zouden kunnen verwerken en op tilt zouden slaan. Opvolger van de millenniumcrisis was de kredietcrisis, die rond 2007 begon. Omdat het handelen van sleutelfiguren binnen de financiële branche gezien werd als inhuldig en onverantwoord, ging men ook spreken over een morele crisis. Niemand vertrouwde elkaar meer, ook de banken onderling niet, en dus was het ook een vertrouwenscrisis. Zonder vertrouwen in en binnen de financiële sector stort het hele financiële systeem in elkaar, en zo werd het een systeemcrisis. En die suddert in wezen nog lekker door.

Intussen hebben we een crisis die ook regelmatig terugkeert, namelijk de algehele politieke crisis waarin ons land zich zou bevinden. Volgens sommigen staat de democratie als systeem zelfs onder druk. Het vertrouwen van de burger in politici is volgens peilingen tot een dieptepunt gedaald. Die vertrouwenscrisis lijkt zich uit te breiden naar de overheid als geheel. Denk maar aan de effecten van het toeslagenschandaal en de behandeling van door de gaswinning gedupeerde Groningers. Beide groepen slachtoffers verkeren zelf al jaren – en nog steeds – in een allesoverheersende crisis die veroorzaakt is door de overheid. Nu dit steeds meer zichtbaar wordt voor het grote publiek, net als het feit dat datasystemen van de overheid mensen onterecht discrimineren, in combinatie met de vrijheidsbeperkingen die de overheid ons heeft opgelegd tijdens de coronacrisis, mogen we gerust spreken van een vertrouwenscrisis tussen burger en overheid.

Klimaatcrisis

Een andere crisis die momenteel helemaal 'hot' is, is natuurlijk de klimaatcrisis. Een crisis waar eigenlijk al sinds de jaren zestig over bericht wordt maar waar zeer wisselende – naargelang de tijdgeest meer of minder – aandacht en erkenning voor is. De meningen zijn echter nog altijd verdeeld over de mate waarin we ons iets moeten aantrekken van de ecologische ramp die ons te wachten zou

staan of die zich al aan het voltrekken is. Er is niet alleen verschil in onze perceptie van het bestaan van de crisis op zich, maar ook verschil van mening over de manier waarop we ermee om zouden moeten gaan. Volgens de 'erkenners' is er duidelijk sprake van een crisis – we zijn de aarde aan het uitputten en oververhitten – en zou alleen een acute verandering in de houding van de mens(heid) ten opzichte van de aarde het tij nog kunnen keren. De 'ontkenners' bestrijden dat er sprake is van een crisis en zien geen reden voor welke inspanning of aanpassing dan ook. Sommige sceptici menen dat Moeder Aarde zichzelf wel weer herstelt, zoals zij dat altijd gedaan heeft en dat het ergste wat kan gebeuren is dat de mensheid uitsterft. En hoe erg is dat eigenlijk?

Waarheidscrisis

Behalve dat niet iedereen dezelfde feitelijke gevolgen ervaart van een bepaalde crisis, is een crisis ook geen eenduidig fenomeen. Misschien ervaar jij de opgesomde crises helemaal niet als crisis. Bij het beoordelen ervan is sprake van een grote mate van subjectiviteit: het is maar net vanuit welk perspectief je de situatie bekijkt. Een mens neemt selectief waar, interpreteert dit op zijn eigen manier en heeft er zo zijn eigen gevoelens bij, of juist niet. We kunnen het ons vaak nauwelijks voorstellen dat andere mensen de wereld niet zo ervaren als wijzelf. En als we geconfronteerd worden met mensen die over onze 'evidente waarheden' anders denken dan wij, dan vinden we het domme sukkels of te bestrijden tegenstanders. Of beide. Dat kan op zichzelf weer tot een persoonlijke, relationele of maatschappelijke crisis leiden. Zoals we dit ook zien aan de familiecrises die ontstonden ten gevolge van de overheidsmaatregelen tijdens de coronacrisis. Intussen kunnen we in het publieke debat – mede door de opkomst van internet, de sociale media en de term 'fake news' – spreken van een waarheids- of informatiecrisis. Wie weet nog hoe je feit van fictie onderscheidt? Wat is waar en op grond waarvan?

Misschien is dit een aardig moment om even bij jezelf stil te staan:

- Welke van de beschreven maatschappelijke crises ervaar jij ook echt als een crisis?
- Met behulp van welke media informeer jij jezelf over wat er gaande is in de wereld?
- Hoe bepaal jij wat voor jou waar en van waarde is?

Definities

Wat verstaat men nou eigenlijk precies onder het woord 'crisis'? Volgens de Dikke Van Dale is een crisis een "periode van ernstige stoornis" of – in economische zin – een "tijd van slapte en werkeloosheid". Wikipedia maakt melding van crisis als een "zware noodtoestand waarbij het functioneren van een stelsel – van welke aard dan ook – ernstig verstoord raakt". In de psychische hulpverlening wordt het woord 'crisis' gebruikt in de betekenis van een reactie op een ongewone en ingrijpende gebeurtenis. Zo speurend op internet naar definities van het woord 'crisis', stuitte ik op iets aardigs. In onze wereld van coaching en verandermanagement wordt vaak verteld dat het Chinese woord voor 'crisis' samengesteld zou zijn uit twee karakters, waarvan het ene 'bedreiging' en het andere karakter juist 'kans' zou betekenen. Een heerlijke kapstok voor positiviteitsgoeroes om mensen te inspireren tot creativiteit en ondernemerschap in tijden van crisis. Sinologen denken hier echter anders over. Zij betogen dat die tweeledige – diep filosofische yin-yangachtige – betekenis van het Chinese woord 'crisis' een linguïstische misinterpretatie is. Ook bij de Chinezen zou 'crisis' gewoon 'crisis' zijn, dus niets anders dan een bedreigende toestand.

Overgang

Toch zit er wel wat in, in die paradoxale betekenis van 'crisis'. Het is immers een staat van onduidelijkheid, onzekerheid, controleverlies

en heroriëntatie. Het markeert een overgang of een keerpunt. En juist dat maakt een crisis tot een noodzakelijke voorwaarde en bron voor groei. De ineensstorting van het oude creëert ruimte voor het nieuwe, het andere, voor ontwikkeling. Een crisis is dus niet alleen negatief en naar, maar naast onvermijdelijk ook zinvol, mits je er die zin aan wilt en kunt geven. Alles is voortdurend in beweging. Onveranderlijkheid is een illusie, net als het idee dat ontwikkeling bestaat uit een continu stijgende lijn. Pieken en dalen, perioden van rust en gestage groei, en perioden van onrust en radicale omwentelingen; het hoort allemaal bij het leven. Dat geldt op ieder terrein: natuur, cultuur, economie, politiek en in je persoonlijke levensloop en ontwikkeling. Bovendien schudden die perioden van onrust en radicale verandering – de crises dus – ons ook weer eens even wakker...

Nog een keertje stilstaan bij jezelf:

- Welke persoonlijke (levens)crises heb jij al achter de rug?
- Hoe heb je ze overleefd of zelfs benut?

Laat je jezelf ontmoedigen
of ga je mee met
de beweging die een
crisis per definitie genereert?

Handrem

De hamvraag is wat je doet met zo'n crisis. Grijp je de gelegenheid aan om eens stil te staan bij waar je eigenlijk mee bezig bent of ga je gewoon door met wat je altijd deed? Bekijk je jouw eigen denk- en handelwijzen eens kritisch in het besef dat deze niet meer voldoen, of houd je hardnekkig vast aan wat ooit werkte? Laat je jezelf ontmoedigen of ga je mee met de beweging die een crisis per definitie genereert? Zet je de handrem erop of haal je hem eraf? ■

Mocht je, misschien wel mede door het lezen van dit artikel, in een persoonlijke crisis zijn gekomen, dan heb ik hier nog een paar overlevingstips (ook geschikt voor jouw cliënten):

- Buit je crisisgevoel helemaal uit en geniet ervan, door:
 - ongelimiteerd zielig te doen en liefde en aandacht voor je crisis te vragen.
 - lekker *on the edge* te leven, er is toch niets meer te verliezen (einde-lijk die parachutesprong?)
 - een grote pot ijs leeg te lepelen, zoals ze dat in Amerikaanse series altijd doen.
- Duik je ellende in en stel jezelf de volgende vragen:
 - Wat is de kern van deze ellende?
 - Wat is mijn aandeel in het

ontstaan van deze situatie? Leer ervan.

- Wat ligt buiten mijn invloedssfeer? Accepteer dat het zo is.
- Waar kan ik nu wel invloed op uitoefenen? Doe daar wat mee.
- Zorg voor jezelf:
 - Luister naar je lichaam, dat weet wat je nodig hebt.
 - Doe dingen waar je van ontspant en geniet.
 - Wandel of werk in de natuur, luister naar mooie muziek en maak ruimte voor mooie ontmoetingen: dat zijn activiteiten waarvan bewezen is dat ze je stressgevoel verlagen.
- Sluit vriendschap met Magere Hein:
 - Aanvaard het feit dat het leven onherroepelijk eindigt in de dood.
 - Gebruik dit gegeven om iedere dag dat je leeft de moeite waard te maken.

Karen Walthuis is psycholoog, (provocatief) coach en trainer. Ze schreef verschillende boeken over coaching en persoonlijke ontwikkeling. In 2010 verscheen *Leven met de handrem eraf: Coach jezelf door iedere crisis*. Doordat we sindsdien geplaagd worden door steeds weer nieuwe crises, is de titel in 2020 omgedraaid: *Coach jezelf door iedere crisis: Tips voor leven met de handrem eraf*.
www.karenwalthuis.nl