

## Vitaliteit-tijd (nr.4) : Ik blijf zo hangen in het verleden

*De coronatijd zet ons leven deels op slot. Een prachtige gelegenheid om eens na te denken over jezelf. Een maand lang schrijf ik elke dag een column tot 20 mei a.s. om je te laten nadenken over jezelf. Als adviseur persoonlijke ontwikkeling geef ik aandacht aan onderwerpen die in mijn praktijk aan de orde zijn geweest. Ik hoop dat jij je voordeel er mee kunt doen. Dit keer adviezen voor als je blijft hangen in het verleden. “We beslechten het verleden niet door erin te blijven hangen, maar door volop van het heden te genieten” aldus Marianne Williamson (Amerikaanse auteur)*

Soms kunnen mensen dingen die jaren geleden zijn gebeurd niet loslaten, terwijl andere mensen iets wat vorige week gebeurde niet kunnen loslaten. Komen deze scenario's je bekend voor?

Je zou terug wil gaan in de tijd om bepaalde delen van je leven over te doen; je worstelt nog met dingen uit het verleden waar je spijt van hebt; je denkt vaak na over hoe je leven er uit zou hebben gezien als je andere keuzes had gemaakt; je hebt soms het gevoel dat de beste dagen van je leven al achter je liggen; je speelt gebeurtenissen uit het verleden telkens opnieuw af in je hoofd, als een film; je straft jezelf of je overtuigd jezelf ervan dat je het niet verdiend om gelukkig te zijn; je schaamt je voor je verleden; als je een fout begaat of iets gênants doet, blijft het in je hoofd zich telkens herhalen; je denkt veel na over alle dingen die je anders het moeten of had kunnen doen. Zomaar een greep uit de scenario's die mijn klanten mij noemen.



Hoewel zelfreflectie een gezond verschijnsel is, is het soms destructief om in het verleden te blijven hangen. Op die manier kun je niet genieten van het heden en plannen maken voor de toekomst. Maar je hoeft niet in het verleden te blijven hangen. Je kunt er voor kiezen om in het heden te gaan leven. Blijven hangen in het verleden begint als een cognitief proces, maar zal uiteindelijk je emoties en gedrag beïnvloeden. Door anders tegen je verleden aan te kijken, kun je weer verder met je leven.

Plan een tijdstip om aan een gebeurtenis uit het verleden te denken. Soms hebben onze hersenen even de gelegenheid nodig om dingen op een rijtje te zetten. Hoe vaker je tegen jezelf zegt dat je er niet aan moet denken, hoe sterker die herinneringen zich in de loop van de dag opdringen. In plaats van die herinneringen uit alle macht te onderdrukken, zeg je tegen jezelf: daar kan ik van leren. Vervolgens neem je na het eten 20 minuten de tijd om eraan te denken. Zodra de tijd om is ga je weer iets anders doen.

Bedenk iets anders om aan te denken. Besluit bijvoorbeeld om telkens als je terug denkt aan die baan die je niet hebt gekregen, je te concentreren op de plannen voor de volgende vakantie. Dat is ook handig als je de neiging hebt om vlak voor het slapen gaan aan negatieve dingen te denken.

Stel doelen voor de toekomst. Je kunt onmogelijk in het verleden blijven hangen als je plannen maakt voor de toekomst. Maak plannen voor zowel de korte als lange termijn en begin te werken aan de actie stappen waarmee je die doelen gaat bereiken. Op die manier heb je iets om naar uit te kijken en kijk je minder snel om naar je verleden. Wist je trouwen dat ons geheugen niet zo nauwkeurig werkt als je denkt? We hebben de neiging om herinneringen aan vervelende gebeurtenissen te overdrijven en te dramatiseren. Als je terug denkt aan iets wat je hebt gezegd en waar je spijt van hebt, zie je voor je dat andere mensen veel negatiever reageerden dan vaak in werkelijkheid het geval was. Heb je daar last van? Focus dan op de lessen die je ervan hebt geleerd. Niets in het leven heeft enige betekenis, behalve de betekenis die jij er zelf aan geeft. Verander de betekenis, verander je leven.

**Rutger Boelsma is personal development consultant bij RBC-Consultants in Leeuwarden**

[www.rutgerboelsma.nl](http://www.rutgerboelsma.nl) Telefoon 058-2660304 Mail: [info@rutgerboelsma.nl](mailto:info@rutgerboelsma.nl)