# Dag 5 – Moeilijke situaties anders leren bekijken

Vandaag gaan we het hebben over iets waar we allemaal mee te maken krijgt: moeilijke of lastige situaties.

Hoe je dit oplost met de kwadrant methode

Misschien zit je op dit moment in een situatie waarvan je denkt:

*"Waarom gebeurt dit?"*

Of misschien voel je frustratie, verdriet, boosheid of machteloosheid.

Wanneer we midden in een moeilijke situatie zitten, zien we vaak maar één kant van het verhaal. We zien vooral wat we verliezen, wat niet werkt of wat ons pijn doet.

En dat is heel menselijk.

Maar heb je ooit gemerkt dat mensen die iets heftigs hebben meegemaakt, achteraf soms zeggen:

*"Het was moeilijk, maar ik heb er ontzettend veel van geleerd."*

Of:

*"Ik zou het niet nog een keer willen meemaken, maar het heeft me wel sterker gemaakt."*

Dat is interessant.

Want tijdens de situatie zagen ze vooral de nadelen.

Pas later werden ook de voordelen zichtbaar.

**Neem als voorbeeld iemand die zijn baan verliest.**

Op dat moment voelt het misschien als een ramp.

Er ontstaat onzekerheid.

Stress.

Angst over geld.

Twijfel over de toekomst.

**Maar soms blijkt achteraf dat diezelfde gebeurtenis ervoor heeft gezorgd dat iemand eindelijk werk ging doen waar hij echt gelukkig van werd**.

De gebeurtenis veranderde niet.

Maar de betekenis ervan veranderde wel.

**Hetzelfde gebeurt in relaties.**

Een relatiebreuk kan voelen als afwijzing, verlies of verdriet.

Maar achteraf ontdekken mensen soms dat ze daardoor meer zichzelf zijn geworden.

Dat ze grenzen leerden stellen.

Dat ze sterker werden.

Of dat er uiteindelijk iets ontstond wat veel beter bij hen past.

Wanneer we alleen de negatieve kant zien, blijven we vaak vastzitten in strijd.

We blijven vechten tegen wat er is.

Maar zodra we bereid zijn ook naar de andere kant te kijken, ontstaat er ruimte.

Ruimte voor inzicht.

Ruimte voor begrip.

En vaak ook ruimte voor rust.

Dat betekent niet dat je alles leuk hoeft te vinden.

Het betekent ook niet dat moeilijke situaties ineens fijn worden.

Maar het betekent wel dat je jezelf de kans geeft om het grotere plaatje te zien.

Want vrijwel iedere situatie heeft meerdere kanten.

Net zoals een munt twee zijden heeft.

Het gaat om polariteiten, net als zwart en wit, arm of rijk zijn, in een relatie of vrijgezel en een hele essentiële een dak boven je hoofd of dakloos zijn.

De drijfveer is verlangen en word gestuurd door angst.

Stel je bent arm, dan verlang je om rijk te zijn. Onderliggend is vaak angst om geen eten en drinken te hebben, je basisbehoeften niet hebben of rekeningen niet kunnen betalen.

**Misschien herken je ook polariteiten bij jezelf.**

Dat je terugkijkt op iets uit het verleden waarvan je destijds dacht:

*"Waarom overkomt mij dit?"*

*Her ken je de polariteit in die situatie?*

*En dat je een verlangen had naar de andere kant van de polariteit?*

Kun je nu achteraf zien dat die gebeurtenis je uiteindelijk ook iets gebracht heeft.

Misschien meer kracht.

Meer wijsheid.

Meer zelfvertrouwen.

Of een nieuwe richting in je leven.

Een nadeel wat in een voordeel veranderde?

**Vandaag nodig ik je uit om eens te kijken naar een situatie die je op dit moment lastig vindt.**

Niet om hem op te lossen.

Niet om hem weg te drukken.

Maar simpelweg om jezelf af te vragen:

**Welke kant zie ik nu heel duidelijk? Om de waarnemer te worden, van een afstand naar de situatie kijken.**

En:

**Welke kant zie ik misschien nog niet?**

Dat is precies waar we vandaag verder mee gaan werken.

Want soms ontstaat rust niet doordat de situatie verandert.

Maar doordat jouw blik erop verandert.

**De kwadranttechniek werkt als volgt:**

Neem de polariteit en kijk naar beiden polen wat de voordelen en nadelen zijn.

Vergelijk de polen met elkaar en zie waar overeenkomsten zitten en oplossingen.

Dan zie je waarom je het verlangen had. Wanneer je alles bekeken hebt, merk dan op dat er iets in je verandert.

Wat je nu kunt doen is alle nadelen ombuigen naar voordelen of daar de les uit halen.

Stel dat iemand zegt:

**Ik wil rijk zijn.**

Dan zetten we linksboven:

**Verlangen: rijkdom**

Voordelen:

- Vrijheid
- Meer mogelijkheden
- Mooie dingen kunnen doen
- Mensen kunnen helpen

Nadelen:

- Mensen worden jaloers
- Meer verantwoordelijkheid
- Angst om geld te verliezen
- Je kunt worden afgewezen

En dan ga je vervolgens dieper kijken.

Neem bijvoorbeeld:

**"Mensen worden jaloers."**

Dat lijkt een nadeel.

Maar als we dat ombuigen, kan het ook betekenen:

- Je hebt iets bereikt wat zichtbaar is.
- Je inspireert anderen om groter te denken.
- Je leert omgaan met de mening van anderen.
- Je wordt onafhankelijker van goedkeuring.

Het zogenaamde nadeel blijkt dus ook een voordeel te bevatten.

Of neem:

**"Ik kan geld verliezen."**

Dat klinkt negatief.

Maar omgebogen:

- Dan heb je blijkbaar eerst geld gehad.
- Je leert vertrouwen ontwikkelen.
- Je ontdekt dat jouw waarde niet afhankelijk is van je bankrekening.

- Je leert opnieuw creëren.

**Een ander voorbeeld is vrijheid versus verbinding.**

Iemand verlangt naar een relatie.

Nadeel:

**"Dan verlies ik mijn vrijheid."**

Maar wanneer je dat onderzoekt:

- Je leert samenwerken.
- Je leert ontvangen.
- Je hoeft niet alles alleen te dragen.
- Je ontdekt een nieuwe vorm van vrijheid binnen verbinding.

En precies daar ontstaat de verschuiving.

Want wat eerst een nadeel leek, blijkt vaak een verborgen voordeel te zijn.

En vervolgens doe je hetzelfde aan de andere kant.

Bijvoorbeeld:

**Ik wil vrijheid.**

Voordeel:

- Ik kan doen wat ik wil.

Nadeel:

- Ik ben alleen.

Maar ook dat nadeel kun je ombuigen:

- Ik leer op mezelf vertrouwen.
- Ik ontdek wie ik werkelijk ben.
- Ik hoef me niet aan te passen.
- Ik krijg ruimte voor mijn eigen ontwikkeling.

Daardoor ontstaat iets bijzonders.

Je ontdekt dat beide polen voordelen én nadelen bevatten.

En uiteindelijk zie je ze dat je niet hoeft te kiezen tussen de twee uitersten.

Je hoeft niet te kiezen tussen **verbinding of vrijheid**.

Je kunt verbinding ervaren én vrijheid behouden.

Dat is meestal het moment waarop de innerlijke strijd wegvalt. Dan verschuif je van "of-of" naar "en-en". En juist daar ontstaat rust.