

1 juli De Proosdij, vanaf 15:00

Boekpresentatie Danny Mullenders

Laat je niet kiezen, 99 verhalen van een psycholoog.

Een boek over eigen regie: laat je je de dingen overkomen of regisseer je je (werkende) leven zelf?

Hoe zou je leven eruit zien als jij het zelf regisseert? Elke dag moet je keuzes maken, over je loopbaan, samenwerken met lastige collega's of nieuwe projecten. De meeste mensen laten het zich overkomen. Maar wat wil jij?

Mensen willen onafhankelijk zijn, hun unieke kwaliteiten inzetten en in verbinding met anderen zijn. Als assessmentpsycholoog en coach zie ik echter dat velen zich laten kiezen, beoordelen en selecteren. Ze houden zichzelf onbewust gevangen in beperkende percepties en waarheden in ruil voor veiligheid, status, de status quo en het kunnen betalen van de hypotheek. Zo laten ze zich in de mal duwen van een functie, relatie of samenwerking om maar geaccepteerd te worden. En als ze toch een stap zetten om meer controle te krijgen, dan schieten zij door naar het andere uiterste: ze slaan met de vuist op tafel en stellen rücksichtslos hun grenzen. Omdat ze hierdoor uit verbinding met zichzelf treden, raken ze nog verder van de ander verwijderd en bereiken ze precies het tegenovergestelde van wat ze wilden. Hoe kom je dan wel tot persoonlijke vrijheid, welbevinden, plezier en verbinding met anderen?

PSYCHOLOGISCHE BEWEGINGSRUIMTE

In Laat je niet kiezen lees je in negenennegentig korte, herkenbare verhalen uit mijn assessment- en coachingpraktijk waarom mensen doen wat ze doen en waarom ze wel of geen keuzeruimte ervaren of benutten. Vanuit het centrale thema psychologische bewegingsruimte kijk je voorbij zichtbaar menselijk gedrag en ontdek je de complexere onderliggende psychologische mechanismen en patronen. Maar psychologische bewegingsruimte, wat is dat precies? Op mijn vijftiende las ik De zin van het bestaan uit 1946. Hierin beschrijft de joodse psychiater Viktor Frankl hoe hij tweeënhalf jaar in concentratiekampen doorbracht en dit wonderwel overleefde. Hij beschrijft hoe hij ondanks de afschuwelijke omstandigheden toch in elke situatie keuzeruimte bleef zien. Hij verwoordde zijn houding als volgt: 'Alles kan van een mens worden afgenomen behalve één ding, de laatste van de menselijke vrijheden – om je houding te kiezen tegenover alle mogelijke omstandigheden, om je eigen weg te kiezen.'

KEN JEZELF, SNAP DE INTERACTIE

De kern van psychologische bewegingsruimte is een houding kiezen. Tussen stimulus (een actie) en respons (jouw reactie daarop) zit altijd ruimte om in elke situatie zelf te kiezen hoe je reageert. Als je je bewust bent van die keuzeruimte, dan kun je die vormgeven, groter maken en benutten om situaties zelf te regisseren. Ken jezelf, snap interactie Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Je psychologische bewegingsruimte wordt namelijk bepaald door een continu en complex samenspel van interne factoren zoals aanleg, persoonlijkheid, overtuigingen, gedachten en drijfveren en externe factoren als onze evolutionaire ontwikkeling, opvoeding, systeemwerking, onbewuste groepsprocessen en informatieverwerking. Hoewel je persoonlijkheid redelijk vaststaat, en context voor een groot deel bepaalt hoe je wordt gevormd, kun je je psychologische bewegingsruimte wel degelijk ontwikkelen.

DE ECHTSTE VERSIE VAN ZICHZELF

Je bewegingsruimte ontwikkelen begint bij zelfbewustzijn, en inzicht in jezelf. Als je weet hoe je waarneemt, hoe je kijkt en denkt en je eigen interne en externe mechanismen snapt, ga je zien dat je andere perspectieven kunt kiezen. Door je perspectief te verbreden, kun je een andere houding ontwikkelen om van daaruit tot ander gedrag te komen. Laat je niet kiezen is een psychologisch managementboek dat geen conclusies, absolute waarheden of optimalisaties biedt. De negenennegentig praktijkverhalen heb ik geschreven om jou als lezer bewust te maken van de effectiviteit van je gedrag en de ruimte die je hebt om andere keuzes te maken. Ik hoop dat de verhalen je aanzetten tot twijfel, verwondering, verbeelding en plezier om de echtste - niet de beste - versie van jezelf te worden.