

Omgaan met teleurstellingen

Disappointment is the nurse of wisdom – Sir Bayle Roche

Teleurstellingen roepen een gevoel van verdriet op. Ze kunnen leiden tot frustraties en ook boosheid.

Teleurstellingen worden veroorzaakt door een **kloof tussen je verwachtingen en de realiteit**.

Teleurgesteld zijn betekent ook dat je een mens bent en geen robot, je bent ergens gevoelig voor. Je teleurgesteld voelen over iets is veel beter dan apathisch zijn. Je staat ergens voor en je voelt en herkent bepaalde emoties.

Teleurstellingen maken je sterker als je ermee weet om te gaan.

Het leven is nu eenmaal niet maakbaar. Hoe meer je dat kan aanvaarden, hoe makkelijker het wordt. Maar het zit al weleens tegen!

Het leven zit vol uitdagingen waarmee we moeten leren omgaan, misschien is dat wel de zin van ons leven?

Je kan veel leren uit je teleurstellingen. Je leert om jouw aannames over andere mensen en over jezelf bij te sturen. Goed leren omgaan met teleurstellingen maakt jou wijzer. Je krijgt meer kennis over jezelf en de wereld. Je leert en je groeit vanuit teleurstellingen.

Hoe met teleurstellingen omgaan?

De eerste stap naar innerlijke rust is bewustworden van je eigen verantwoordelijkheid over je eigen leven. Er staat jou dus iets te doen.

Je zal de oplossing niet vinden in het veranderen van de ander of de wereld.

Je kan op 2 manieren met teleurstellingen omgaan:

1. Of je brengt de realiteit (R) naar hetzelfde level van je verwachtingen (V): je **onderneemt actie** om de realiteit aan te passen aan je verwachtingen.
2. Of je brengt jouw verwachtingen naar een realistisch niveau. Soms kunnen mensen jouw verwachtingen niet waarmaken of zijn ze er (nog) niet klaar voor. Of soms wijst de realiteit jou erop dat jouw verwachtingen (tijdelijk) onhaalbaar zijn? Is dat de kwestie, dan biedt **acceptatie** rust.

→Het gaat erom dat je een keuze hebt! Hoe wil jij omgaan met de teleurstelling zodat je verder kan, en de teleurstelling niet gaat evolueren naar frustratie, of boosheid.

Voorbeelden:

- Aankoop kledingstuk valt tegen:

V aanpassen: ik houd het bij, misschien past het mij in de toekomst mooier of ik maak een vriend(in) er blij mee (aanvaarden)

R aanpassen: ik breng het terug naar de winkel (actie)

- Vakantie valt tegen:

R aanpassen: ik focus op de positieve herinneringen van de vakantie ipv de negatieve (bewust focussen op positieve herinneringen = actie ondernemen)

V aanpassen: misschien hoopte ik iets onrealistisch, een bijna probleemloze vakantie, het leven brengt nu eenmaal wat tegenslagen (=aanvaarden dat de vakantie ook een aantal minder goede ervaringen met zich meebracht)

- De beste willen zijn van de klas

V aanpassen: er zitten hele slimme mensen in mijn klas. Als ik bij de top 10 zit, ben ik zeer tevreden over mezelf. (acceptatie)

R aanpassen: ik ga nog harder studeren want het is haalbaar om de beste te zijn als ik er ook inspanning voor lever. (actie)

Het verloop in een aantal concrete stappen

1. Accepteer hoe jij je voelt

Auw! Teleurstellingen doen pijn. Laat het toe, en stop het niet weg. Doe niet alsof het je niets doet, of probeer het niet weg te lachen. En straf jezelf zeker niet omdat je een teleurstelling voelt. Geef je over aan dat verdriet want dat is op de lange termijn veel beter.

Jouw pijn wil namelijk erkenning zodat het zich beetje bij beetje kan aanpassen en verwerkt worden.

2. Wees eerlijk naar jezelf toe en doe een reality check

Doe een stap naar achteren en observeer.

Wees ervan bewust of je de realiteit niet verwacht met illusies en wensen? En/of bedenk of de situatie echt zo erg is?

Vaak blijken je gedachten niet de exacte waarheid te zijn. Het is jouw perspectief wat jou verdrietig maakt!

Wanneer het eerste gevoel van teleurstelling voorbij is, kan je objectief naar de situatie kijken en er achter komen of de teleurstelling een uiting is van negatieve gedachten of dat het echt de waarheid is.

3. Stap uit de spiraal van negativiteit

Een gevaarlijke valkuil van teleurstellingen is dat je kan blijven hangen in je negatieve gedachten. Het laatste wat je wil is dat jouw negatieve gevoelens steeds sterker worden en kunnen resulteren in boosheid (vanuit frustratie) of in depressie (vanuit ontmoediging). Switch de emoties en verander negatieve emoties in positieve. Hoe? Vervang je negatieve emoties, bijvb, in plaats van moedeloosheid kies je voor gevoelens van leergierigheid. Waarom voel ik me zo? En wat kan ik ervan leren? Zo verschuif je je focus, en kom je uit de tunnelvisie. **Word nieuwsgierig!**

4. Train je positief denken

Zoals eerder geschreven is er een neiging om door teleurstellingen te blijven hangen in het negatieve. Die neiging zit in de mens. Omdat de primitieve mens moest overleven, zijn onze hersenen gefocust op potentiële gevaren en negatieve situaties.

Maar tegenwoordig dient het ons niet meer om steeds alert te zijn voor gevaar, echter, de drang naar negatieve gedachten blijft sterk.

Gelukkig kunnen we onze hersenen resetten, bijvb door dankbaarheid te trainen, door jezelf te leren om situaties en mensen los te laten, of door kleine dagelijkse overwinningen te vieren.

Positief voelen en denken zit in de kleine dingen: de warme zon op je gezicht tijdens de winter, een heerlijk kopje thee of koffie of een oprechte glimlach van een onbekende, het erg appreciëren van een 'kleine' meevaller, ...

5. Pas je verwachtingen tegenover 'het perfecte' aan

Je kan niet alles hebben. Een perfect leven bestaat niet. En het leven is niet maakbaar.

Er zijn zoveel factoren die invloed op je leven hebben. Je kan ziek worden, relaties kunnen stuk lopen, mensen komen afspraken niet na, of de natuur kan tegenwerken, ...

De drang naar perfectie maakt het leven veel moeilijker. Te hoge verwachtingen, en perfectionisme, kunnen stress of zelfs emotionele verlamming veroorzaken. Bij perfectionisme zal je nooit lang tevreden zijn (over jezelf, over anderen, over de wereld). Perfectionisme maakt relaties moeilijk, er komt veel druk op te liggen.

Dit betekent niet dat we niet mogen streven naar het hoogst haalbare, maar blij daarbij flexibel in je denken en ga op zoek naar de juiste balans. Stel jezelf de vraag of de situatie over een maand of een jaar nog zo belangrijk zal zijn?

6. Schrijf je gevoelens van je af

Wanneer je je overweldigd voelt, kan je door schrijven de tienduizenden gedachten uit je hoofd zetten, en er patronen of oplossingen in vinden.

Een dagboek heeft geen oordeel en het helpt je om dingen in te zien en om ervan te leren.

De waarde ervan wordt vaak onderschat! Het bevrijdt zelfs je pijn en kan jou helpen om mentaal sterker te worden.

'Journaling' is krachtiger dan je zou denken!

7. Leer van je teleurstellingen

Hoe kan je leren van je teleurstellingen? Stel slimme vragen:

- Welk advies zou ik iemand anders in dezelfde situatie geven?
- Wat is de grootste les uit deze situatie?
- Wat kan ik anders doen om deze teleurstelling in de toekomst te voorkomen?

Jouw eigen lessen zijn goud waard. Je kan ze niet uit boeken halen want alleen jij weet wat het beste werkt voor jou.

Een verwachting is jouw idee over hoe een persoonlijk verlangen moet georganiseerd worden.

Welk persoonlijk verlangen schuilt er onder je verwachting? Zijn er andere manieren om daaraan tegemoet te komen?

Voorkomen beter dan genezen

Een teleurstelling kan groeien tot **frustratie**.

Frustratie is een emotie die ons wraakzuchtig maakt in plaats van vergevingsgezind.

Om deze reden is het belangrijk om te voorkomen dat je gaat handelen wanneer je gefrustreerd bent.

Het positief met frustratie omgaan, houdt in dat je afstand neemt van de gebeurtenissen, beslissingen die je moet maken even uitstelt, en probeert de situatie vanuit helicopterperspectief te bekijken.

Maar onderdruk de emotie niet, doorleef ze, zoek de boodschap onder de emotie: Waarom ben je zo geprikkeld hierdoor?

Misschien verwar je dat wat je wilt met wat je in feite nodig hebt? Met welk stukje in jezelf heb jij geen vrede? Of leef jij misschien té conform naar de normen van de maatschappij (ouders, leerkrachten, opvoeders, ...)?

Ken jij je eigen normen en waarden? Het kan heel bevrijdend zijn die te gaan ontdekken. Leef trouw aan jezelf.

Ook zo voorkom je teleurstellingen en frustraties.

Wanneer blijkt dat je beter actie zou ondernemen - tip om motivatie te vinden - denk eens in 2 uitersten:

- Wat als ik helemaal niets verander aan mijn gedrag/perspectief, en alles behoud zoals het is?
Hoe zou de toekomst eruit zien, bijvb na 1 week, of over 1 jaar? Wat blijft positief? Wat blijft negatief? Op korte termijn? Op lange termijn?
- En wat als ik – eventueel drastische- veranderingen zou maken in mijn gedrag of perspectief?
Hoe zou de toekomst eruit zien? Wat wordt positief? Wat wordt negatief? Op korte termijn? Op lange termijn?

→ Welke weg biedt het gewenste resultaat? Is er een middenweg? Waarmee kan je starten? ...