



---

# Over duurzaam veranderen en de kracht van emoties

Adri van Binsbergen in gesprek met Lotte van Lith

**Dit tijdschrift voor de verandering is een uitgave van het gelijknamige platform voor en door professionals die verstand hebben van of geïnteresseerd zijn in het thema verandering in de breedste zin van het woord. Samen willen we wetenschappelijke inzichten, filosofische beschouwingen, creatieve perspectieven en ervaringen uit de praktijk delen om elkaar te inspireren en onze collectieve kennis en kunde te vergroten om zo het thema verandering te doorgronden. Nieuw in dit kader is het vdv #doorgeefinterview: de ene veranderaar interviewt een andere veranderaar. In dit nummer bijten Adri van Binsbergen en Lotte van Lith de spits af.**

**Adri van Binsbergen** (1971) is identiteitsanalist. Hij gelooft dat alles meetbaar is, maar dat we heel slecht onder woorden kunnen brengen wat we eigenlijk willen weten. Als veranderaar brengt hij de beleving van kernwaarden op wetenschappelijke wijze in kaart. Daarnaast is hij coach en mediator, en doet hij semi-professioneel dingen met whisky.



**Lotte van Lith** (1985) werkt als coach voor begaafde en gevoelige personen (van adolescenten tot oud-volwassenen), organiseert groepssessies en studiedagen over relevante thematiek en verzorgt lezingen in Nederland en daarbuiten. Ook is ze als docent betrokken bij specialisatiemodules over positieve desintegratie, onder andere voor talentbegeleiders. Ze heeft in haar werk aandacht voor creativiteit, begaafdheid en emotionele ontwikkeling.

*Adri: Vertel eens iets over je drijfveren.*

Lotte: Ik denk dat ik al heel jong was toen ik voelde dat ik graag geraakt wilde worden door de wereld om mij heen. Erdoor bewogen worden. En intens beleven is iets wat ik ook al vroeg enorm waardeerde. Mede door moeilijke levenservaringen werd bij mij de wens geraakt om betrokken te zijn bij anderen en te weten wat anderen dan voelen en ervaren en daarmee zou ik ook iets voor die anderen willen betekenen. Zo kwam mijn focus gaandeweg te liggen op verandering en emotionele ontwikkeling. Daarmee ontstonden voor mij ook duidelijk persoonlijke waarden.



## Over duurzaam veranderen en de kracht van emoties

**“Het is een mooie uitdaging om de verbinding te maken tussen intellectueel begrip en het verfijnd opmerken van fysieke ervaring.”**

**Lotte van Lith**

**Adri: Daarmee komt meteen een aantal vragen in me op. Wat zijn die waarden dan?**

Lotte: Ik heb bijvoorbeeld heel sterk het gevoel dat ieder mens kwetsbaar is. Er is, zo bekeken, met niemand fundamenteel iets mis. Je zou dat als compassie kunnen omschrijven. Daarnaast vind ik het belangrijk om vrijheid van verbeelding te kunnen houden. Ik wil de vrijheid voelen om wat dan ook te kunnen voelen en te kunnen verbeelden.

Gaandeweg heb ik ook ervaren hoe belangrijk goede zelfzorg is.

**Adri: Was je daar dan bang voor? Dat anderen die vrijheid zouden inperken?**

Lotte: Nou, misschien meer dat anderen het gek zouden vinden dat ik iets niet gek vond, dus in die zin ervoer ik wel angst om niet begrepen te worden, anders te zijn. Zelf kijk ik niet ergens snel van op, ook niet als mensen mij iets over hun intieme leven vertellen. Eerder: oké, interessant.

**Adri: Dat komt dan ook omdat je niet snel een oordeel hebt.**

Lotte: Precies. En dat hangt weer samen met compassie. Weet je, het leven en de realiteit zijn zo complex in al hun samenhang, en dan zal ik daar een beetje met mijn oordeel aankomen. Ik heb uiteraard wel oordelen, maar ik vind het belangrijk daar niet al te sterk in mee te bewegen, mijn perceptie daar niet op vast te pinnen.

**Adri: Had je de ambitie om intens te leven of was er een bewustzijn van intens leven?**

Lotte: Voor zover ik me herinner was er bewustzijn en stond ik er ook altijd voor open. Emoties mochten (en mogen) er zijn. En ook al voelde ik me nog zo slecht, ik accepteerde ze – weliswaar niet zelden na een worsteling.

**Adri: En nu gebruik je dat professioneel. Hoe doe je dat?**

Lotte: Ik begeleid mensen bij het zich

---

bewuster worden van hun dynamische gevoelsleven. Hoe kun je mentaal aandacht hebben voor de emoties in je lichaam? Hoe geef je betekenis aan ervaringen?

**Adri: Ik kan me daar van alles bij voorstellen, maar je doet dat vast op een specifieke manier. Heb je daar een voorbeeld van?**

Lotte: Als ik nu de straat op loop en ik schrik van een auto die voorbij rijdt, dan voel ik dat in mijn lijf. Maar ook als ik bijvoorbeeld dans en daar enthousiast van word, kan ik een intense energie voelen. Niet iedereen zal dergelijke emoties zo concreet opmerken en voelen. Door samen te onderzoeken welke ervaringen die emoties teweegbrengen of hebben gebracht, kunnen mensen zich ervan bewust worden hoe die emoties zich in hun lijf en denken manifesteren. Het is een mooie uitdaging om de verbinding te maken tussen intellectueel begrip en het verfijnd opmerken van fysieke ervaring. Zo leg je ook de verbinding tussen abstracte waarden en persoonlijke ervaring.

**Adri: En dat doe je dus in je werk?**

Lotte: Ja. Meestal wel. Het is belangrijk om fysiek te ervaren, maar ik vind het net zo

belangrijk om wel helder te blijven nadenken. Dat mensen ook via open en onderzoekend denkwerk de relatie herkennen tussen fysieke ervaring en abstracte duiding.

**Adri: Waarom komen ze dan bij jou?**

Lotte: Omdat ik mij intensief gefocust heb op de theorie van positieve desintegratie, of omdat ik bekend ben als begaafdheidsdeskundige of omdat ik lezingen houd, maar vooral – hoop ik – omdat ik als persoon mensen aanspreek.

Ik vermoed dat mensen een bepaalde innemendheid ervaren, een verwantschap. Vaak maakt dat dan dat ze die eerder genoemde kwetsbaarheid kunnen delen.

**Adri: Is dat specifiek voor hoogbegaafde personen?**

Lotte: Ik weet niet zeker of de veranderprocessen in wezen anders zijn voor hoogbegaafde personen. Ik merk wel dat de manier waarop ik mij uitdruk en waarop ik werk prettig aansluit bij een specifieke groep begaafde, creatieve personen. Het gaat dan om intensiteit van beleving, snel en associatief informatie verwerken, uitgesproken gedrevenheid, het hebben van ogenschijnlijk



---

## Over duurzaam veranderen en de kracht van emoties

tegenstrijdige karaktereigenschappen, duidelijke waarden hebben.

***Adri: Even terug naar dat bewust worden van je gevoelsleven. Jij vindt dat blijkbaar belangrijk. Maar waarom moeten anderen daar mee geholpen worden?***

Lotte: Allereerst, mensen moeten helemaal niks. Maar mensen zijn emotionele wezens en ze maken dingen mee. En als je je niet realiseert wat je voelt, hoe je geest en lichaam reageren op die emoties, kan het zijn dat je blijft volharden in gedrag dat reacties veroorzaakt die je misschien liever niet hebt. Als het lijden dan maar groot genoeg wordt, ga je vanzelf op zoek naar oplossingen. Die kan ik je helpen vinden. Ik vind het een mooi beroep om te mogen uitoefenen. Om een tijdje met een ander mee te bewegen, en hem of haar te stimuleren met meer zorgvuldigheid met het gevoelsleven om te gaan.

***Adri: Dan ben je op zoek naar verandering.***

Lotte: Ja, in de zin dat je je persoonlijk ontwikkelt. Maar die verandering is alleen maar duurzaam als wat je vindt en wat je voelt met elkaar in overeenstemming zijn. Daar bege-

leid ik dus bij. Je kunt dat nog een abstractieniveau hoger leggen. De maatschappij is een samenhang van allemaal individuen die in relatie tot elkaar staan. Maatschappelijke verandering vindt alleen maar plaats in de context van die relaties. En dat gebeurt pas op een duurzame manier als individuen op een duurzame manier veranderen. Ik denk nu dat bewustwording over wat het betekent om mens te zijn, inclusief de kwetsbaarheden en de soms roerige emoties, ons ook zal ondersteunen in het meer zorgvuldig omgaan met de omgeving, met de aarde.

Meer over Lotte van Lith is te vinden op:

- [www.alotofcomplexity.nl](http://www.alotofcomplexity.nl)
- [www.lottevanlith.nl](http://www.lottevanlith.nl)
- [www.positievedesintegratie.nl](http://www.positievedesintegratie.nl)