

Stilstaan, afronden en weer doorgaan

Een coach kan nooit genoeg oefeningen paraat hebben. Wat onaf is blijft om aandacht vragen. Deze oefening is behulpzaam bij het goed afronden en afscheid nemen van een periode of fase die achter iemand ligt, waardoor diens aandacht vrij gemaakt wordt en daarmee al het potentieel wordt vrijgemaakt voor volgende stappen.

AUTEUR: MARJO KORREL

Gebeurtenissen volgen elkaar soms in snel tempo op. Van de ene baan naar de andere organisatie, van het ene huis naar een andere woonplek, van de ene fase naar de andere levensperiode. Soms gaan die overgangen vanzelf; natuurlijk en vloeiend. Soms schoksgewijs of gepaard met heftige emoties.

Tijd

Zelfs op een gewone werkdag is het belangrijk om de tijd te nemen om elke afzonderlijke activiteit expliciet af te ronden en je voor te bereiden en weer te concentreren op iets nieuws. 'Multitasken' is iets dat computers wel kunnen, maar voor gewone mensen als vaardigheid een illusie. Elk moment is alles mogelijk, maar niet alles is mogelijk in dit moment.

Ritueel

Zo is het ook bij betekenisvolle overgangen in het leven belangrijk om iets goed af te

ronden voordat je met volle vaart, nieuwe energie en elan weer verder kunt gaan. Hoe je stilstaat, afrondt en afscheid neemt, is heel persoonlijk en per gebeurtenis wellicht heel verschillend. Soms is een paar keer diep ademhalen voldoende, soms een enkele zin, soms vraagt het om een diepgaand evaluatiegesprek, een groot afscheidsfeest of een ritueel in meerdere stappen (Campbell; Norton & Gino, 2014).

Om erachter te komen wat passend voor je is, is het essentieel om de tijd te nemen en jouw manier van afronden bewust voor te bereiden. Zeker wanneer het gaat om indringende en betekenisvolle overgangen in je bestaan, kan het je goed doen om kleine eilanden van rust te creëren, waarin je kunt mijmeren en nadenken over een passend ritueel. >>

Oefening

Kijk bij de volgende vragen of er iets opkomt en *wat* er opkomt. Als er vragen niet passen, laat ze dan maar liggen. Komt tijd, komt raad...

Feiten & gebeurtenissen

- Wat zijn hoogte- en dieptepunten geweest in de afgelopen periode waar het thema speelt dat je nu goed zou willen afronden?
- Wat zijn betekenisvolle momenten/gebeurtenissen geweest?
- Kun je een vorm bedenken hoe je deze tijd, fasering en markeringen zichtbaar kunt maken?
- Hoe kun je ze 'gedenken'? Denk aan aantekeningen, een tekening, fotocollage, enzovoort.

Emoties & gevoelens

- Als je aan deze periode denkt, welke emoties/ gevoelens vragen dan *nu* om aandacht?
- Kun je een vorm bedenken om deze emoties naar buiten te brengen?
- Hoe kun je je emoties op een of andere manier – voor nu en tijdelijk – vormgeven? Denk aan erover schrijven, met iemand praten, een presentatie maken, enzovoort.

Erfenis

- Wat wil je uit deze periode meenemen?
- Wat wil je achter je laten?
- Ook hierbij zijn passende vormen belangrijk, denk aan een brief, een cadeau voor jezelf, een symbool, enzovoort.

Aandacht voor het 'onaffe'

- Wat is er nog niet af? Wat vraagt het nog om dit 'af' te maken; op korte en op langere termijn?
- Wie wil je nog iets zeggen of laten weten? Wie wil je nog mobiliseren tot een actie?
- Wat is voor jou een passende vorm om afscheid te nemen van deze periode, dit thema of deze (werk)plek? Of: wat zijn passende vormen voor verschillende (groepen) mensen? Welke hulp van wie kun je daarbij gebruiken? En hoe kun je die hulp mobiliseren?

Helen & passend ritueel

- Met het bovenstaande in gedachten: wat zou een passend ritueel zijn om dit samen te vatten? Denk aan iets in de natuur doen, een verzameling aandenkens aanleggen, enzovoort.
- Wie wil je daarbij betrekken? Hoe? Wanneer? Wat zou je fijn of helpend vinden?

Neem de tijd om stil te staan. De creatieve en passende ideeën komen dan vanzelf!

Marjo Korrel is coach en TvC-redactielid.
www.deinthe.nl

Meer lezen

- Literatuur van Joseph Campbell, onder meer: *The Hero with a Thousand Faces*

- (1949). New York: Pantheon Books.
- Norton, M., & Gino, F. (2014). Rituals Alleviate Grieving for Loved Ones, Lovers, and Lotteries, in: *Journal of Experimental Psychology: General*, Vol. 143, No. 1.