

Beelden met betekenis

Balans en de scheefgegroeide boom

In mijn coachingsgesprekken gebruik ik vaak verhalen, metaforen en beelden. Ze ontstaan meestal spontaan in het gesprek zelf: om iets inzichtelijk en invoelbaar te maken, richting te vinden of woorden te geven aan wat nog aarzelend en diffuus aanwezig is. Sommige van die vergelijkingen keerden in de loop van de jaren steeds weer terug en zijn inmiddels een vast onderdeel van mijn coachingstrajecten geworden.

Natuurlijk is ieder mens volkomen uniek, met een eigen verhaal, gevoeligheid en manier van ontwikkelen. Tegelijk worden in leerprocessen ook terugkerende, bijna archetypische patronen zichtbaar. Misschien is het juist daarom dat bepaalde beelden zoveel zeggingskracht hebben: ze raken dan aan iets algemeen, zonder het eigene van de mens uit het oog te verliezen.

Een treffende vergelijking kan iets ingewikkelds eenvoudig en helder maken en wordt niet alleen snel begrepen, maar ook direct herkend. Het maakt invoelbaar waar het verlangen van de cliënt ligt en helpt om dat verlangen te begrijpen en te verankeren. Tegelijk biedt een beeld of metafoor houvast in de route van leren en ontwikkelen: het geeft oriëntatie, maakt een volgende stap voorstelbaar en ondersteunt het eigen maken van wat eerst nog verborgen, vreemd of pril was.

Een paar van die vergelijkingen die in mijn coachingssessies hun waarde hebben bewezen, wil ik doorgeven als werkvorm. Ik hoop dat degenen die dit lezen er iets voor zichzelf in herkennen én dat zij deze beelden ook kunnen meenemen in de begeleiding van anderen. Niet als vaste modellen die op ieder mens en ieders leven passen, maar als uitnodigingen om anders te kijken, om meer genuanceerd te voelen en te denken, om woorden én daadkracht te geven aan wat in beweging en tot vorm wil komen.

Scheefgroei en hervinden van balans

Het zoeken naar en het hervinden van een goede balans in het leven is voor veel mensen regelmatig een belangrijk onderwerp. Voor de eigen gewenste 'staat van zijn' is ook het zingevende aspect onontbeerlijk en essentieel in het bestaan en dat heeft vooral te maken met iets te kunnen betekenen voor ánderen en de wereld. Daarvoor is een juiste balans ondersteunend en zelfs nodig.

Het beeld van de 'scheefgegroeide boom' past vaak goed bij mensen die al lange tijd (te) veel doen voor anderen en hun eigen behoeften daarbij al gerui-

Beelden met betekenis

me tijd uit het oog verloren zijn. Wanneer tijdens de kennismaking en intake duidelijker wordt wat er aan de hand is, wat de contouren zijn van de gewenste verandering en welke weg daarbij kan passen, gebruik ik deze vergelijking en teken ik daarbij stap voor stap de verschillende onderdelen.

Met deze tekst spreek ik je nu aan alsof je in mijn werkkamer bij mij aan tafel zit ...

Jij als boom

Ik vergelijk je nu even met een boom. Het is nu nog een te algemeen beeld, maar misschien zijn elementen hiervan herkenbaar. Wat jou niet past, passen we samen nog wel aan. Na alles wat je nu hebt verteld en hebt laten zien, kan ik je vergelijken met een prachtige boom in een wijds landschap.

Hoewel de gebeurtenissen in de wereld soms beangstigend zijn, is er vast ook enige schoonheid en liefde op te merken. Ik weet natuurlijk nog niet hoe jouw 'landschap' eruit ziet en hoe je dat nu ervaart, maar ik ga er nu maar even vanuit dat er in jouw nabijheid ook elementen bestaan waar je dankbaar voor zou kunnen zijn. Hoe het in de realiteit voor jou is, gaan we natuurlijk nog verder onderzoeken.



Jij als boom met jouw kwaliteiten

Onderaan, in de grond en rond de stevige wortels van deze boom, liggen prachtige parels. Parels van groei en voeding. Het zijn jouw talenten en kwaliteiten die je door de jaren heen gevoed hebben en die ook als voeding voor anderen gediend hebben. Ik noem er een paar, misschien herken je hier iets in? Volgens mij ben je sociaal en gericht op goede relaties. Je bent heel loyaal waar het de boodschappen betreft die je meegekregen hebt uit jouw gezin van herkomst: doe je best, werk hard, zeur niet, wees er voor anderen en ga vooral dóór, ook als het lastig is! Je streeft ernaar om zowel in werk als privé het juiste te doen; als partner, als ouder, kind, familielid, vriend, buurtgenoot, enzovoort. Je bent een gedreven en harde werker, altijd gericht op het leveren van de beste resultaten. Voor iedereen. Daarbij leg je de lat hoog en ben je steeds gericht op verbetering. Goed is niet goed genoeg. Het kan altijd beter. Je bent heel kritisch, naar anderen, maar het meest nog naar jezelf. Je hebt een groot verantwoordelijkheidsgevoel en als iets niet loopt zoals gewenst, vraag je je in eerste instantie af wat jij daarin anders, beter of méér had kunnen doen. Je wilt van betekenis zijn, bent

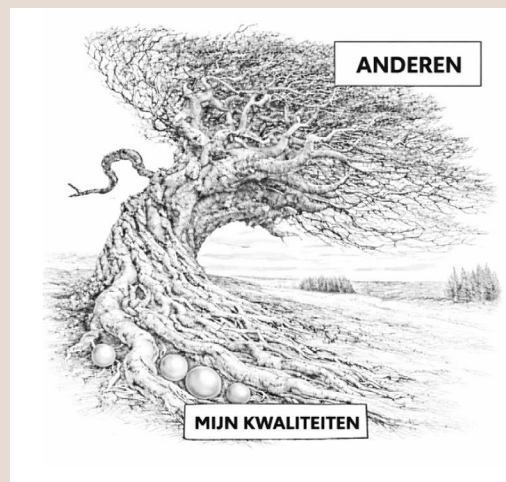


behulpzaam waar je kunt en altijd dienstbaar. Geen klus is voor jou te groot, geen vraag is voor jou te veel. Dat je dit tot nu toe zo volgehouden hebt, betekent waarschijnlijk ook dat je nogal sterk en wilskrachtig bent.

Een scheefgegroeide boom

Je bent een boom met vele kwaliteiten, maar je bent inmiddels wel een scheefgegroeide boom geworden. In de loop van de jaren heb je vooral je aandacht gegeven aan wat anderen nodig hadden. Je hebt al lange tijd je zintuigen gericht op de behoeften van anderen en hebt daarvoor zelfs een speciale gevoeligheid ontwikkeld. Je hoort de 'nood' of hulpvraag nog voordat deze uitgesproken is. Als je ziet wat er nodig is en als jij daarin iets zou kunnen doen, ga je ervan uit dat je dat dan ook MOET doen. "Appèl" is voor jou "bevel" geworden. Al je voelsprieten zijn gegroeid in de richting van anderen. Inmiddels heb je last van deze scheefgroei. Je komt te weinig toe aan activiteiten die je leuk vindt, aan rust en ontspanning, aan blijdschap en dankbaarheid. Er is altijd zoveel te doen en het werk is nooit af of naar tevredenheid. Je voelt dat je op je tenen loopt en steeds minder energie hebt en opziet tegen al je to-do-lijstjes, dat je vaak moe en gefrustreerd bent en dat de weekends en vakanties stevast te kort lijken.

Misschien geeft je lichaam ook al verschillende signalen over deze scheefgroei en is er sprake van een beginnende "dis-ease". Misschien slaap je slecht, kun je je alsmat slechter concentreren, heb je last van hoofdpijn of spanning in je nek, schouders of rug, misschien ben je vaker ziek of herstel je langzamer dan vroeger, slaat je hart soms over of op hol of heb je last van je maag en darmen. Je wéét dat dit niet alleen met ouder worden te maken heeft, maar duidelijk gerelateerd is aan het gegeven dat je in je aandacht en acties vooral gericht bent op anderen en steeds minder op waar jij – echt – behoefte aan hebt. Dan ben je uit balans.



Beelden met betekenis

Scheefgroei en herstel

Je bent hier nu omdat je ergens last van hebt en iets wilt veranderen. Je hebt een steeds grotere behoefte aan een betere balans tussen in- en ontspanning, tussen geven en ontvangen en tussen aandacht voor anderen en voor jezelf. Om te veranderen zul je dus iets nieuws moeten leren. Dat zal waarschijnlijk gaan over anders denken over wat je dént dat nodig is, over het loskoppelen van appèl en bevel. Het gaat erom je opnieuw bewust te worden dat je bij elk appèl de vrije keuze hebt om erop in te gaan of niet. Het gaat dan ook over pauzes nemen om te voelen hoe het met jezelf is, om weer op te laden, om te weten wanneer je grenzen wilt aangeven, wanneer je ergens last van hebt, wanneer je nee wilt zeggen en om hulp kunt vragen. Dat leren kost tijd en energie. Als je te lang en te veel allerlei stressstoffen in je lijf hebt opgebouwd, waardoor jouw zenuwstelsel overprikkeld is geraakt en als je vooral beweegt tussen angst, wanhoop en doorgaan op wilskracht, is het heel moeilijk om iets nieuws te leren. Vanwege alle signalen die je nu ervaart, zoals een te hoog spanningsniveau gekoppeld aan een te laag energieniveau, is het nodig om éérst te zorgen dat je overeind blijft, dat je niet omvalt en dat je zodanig kunt herstellen dat je weer nieuwe energie hebt om ook echt nieuw gedrag te ontwikkelen en te integreren in je leven. Er zijn dus eerst enkele stutten nodig. De eerste stap in dit ontwikkelingsproces zal – na het herkennen en erkennen van de disbalans – dus zijn dat we gaan onderzoeken wat jou kan ondersteunen, wat jou kan helpen, wie dat kan doen en hoe je die steun kunt mobiliseren en benutten. Daarin kun je veel zelf doen en onderweg gaan we ook je eigen bronnen weer hervinden. Wat doet jou goed? Wat geeft herstel en ontspanning? Welke gewoontes kun je daar zelf voor onder de loep nemen en gaan veranderen? Op weg naar een gezondere balans hoef je zeker niet alles alleen te doen. Dat is namelijk een nogal onmogelijke opgave. Daar is ook hulp bij nodig vanuit je omgeving. Wie kan helpen? Wie kan jou op welke manier ondersteunen? Wie zijn voor jou de steunpilaren voor herstel en heling?



Voelsprietten voor jezelf

Als je enigszins aan het herstellen bent, kun je ook langzaam meer aandacht geven aan jezelf, aan jouw eigen wensen en behoeften, aan wat goed is voor je lichaam en energie, aan hoe jij je leven écht wilt leven en voor wie je écht van betekenis wilt zijn. Dan kunnen er weer nieuwe

Beelden met betekenis

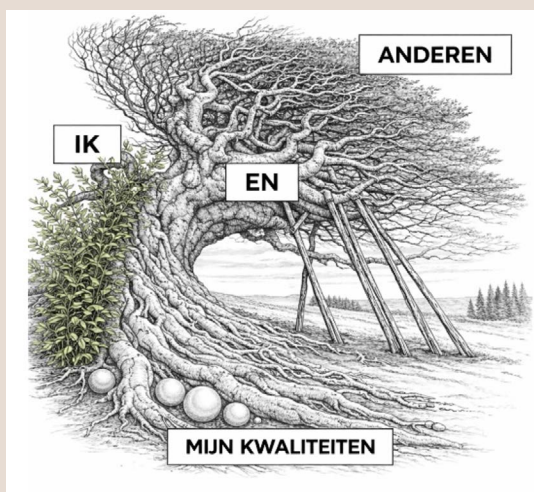
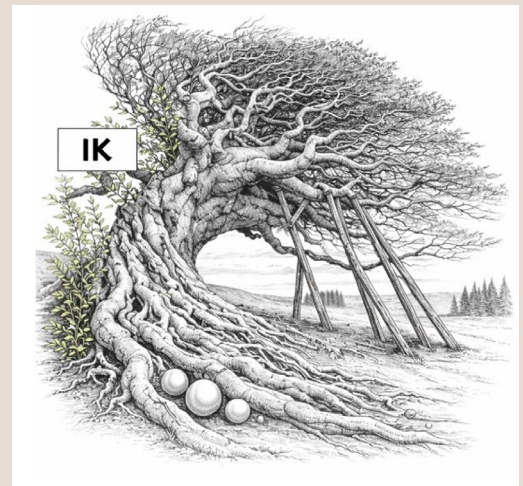
lootjes, twijgjes en takken in die richting gaan groeien. Dan kun je je voelsprietten meer gaan ontwikkelen in het contact met jezelf en kun je die betere balans gaan creëren waar je naar verlangt.

Betere balans

Langdurige aandacht geven aan wat anderen nodig hebben en onderweg de noden van jezelf negeren, is ongezond. Als wat je geeft aan anderen ten koste gaat van jezelf is het trouwens op de wat langere termijn ook niet meer echt effectief. Je presteert nu eenmaal niet optimaal als je zelf worstelt met spanning, fysieke klachten, verlies van energie, concentratie en 'zin'.

Het nodige herstel begint met erkenning van de scheefgroei, met de bewustwording van het goede hierin én de nadelige effecten hiervan en met het opnieuw contact maken met wat je zelf wenst, wilt en nodig hebt. Gaandeweg

kun je dan in je gedrag een betere balans creëren tussen aandacht voor jezelf en aandacht voor anderen. Vanuit die meer gezonde balans kun je dan ook je kwaliteiten weer vrijer, met meer lichtheid en vreugde én effectiever inzetten — niet vanuit uitputting of plicht, maar op een manier die goed is voor jou én die van waarde is voor de mensen om je heen en voor de wereld waarin je leeft.



Marjo Korrel