

Visie

Van ruimte naar flexibiliteit en beweging richting kernwaarden.

Leven in deze tijd vraagt meer dan ooit om flexibiliteit en stuurmanschap, om ons steeds weer af te stemmen op een nieuwe realiteit. Door zicht te krijgen op de patronen waarmee we onszelf klem zetten, kunnen we vervolgens bewust gaan kiezen voor nieuwe wegen. Wegen die leiden tot een duurzame kwaliteit van leven.

Doen wat werkt

Voor effectieve therapie en coaching is het super belangrijk te weten waar we wel een geen controle over hebben. Daarom sta ik eerst stil bij de patronen waarmee we onszelf klem zetten; patronen die over het algemeen alleen op korte termijn wat verlichting brengen, terwijl ze onze kwaliteit van leven op langere termijn steeds verder uithollen, wanneer we er veelvuldig gebruik van maken.

De patronen waarmee we onszelf klem zetten

Negatieve gedachten en gevoelens als angst, verdriet, boosheid, pijn en ander ongemak, proberen we zoveel mogelijk te vermijden. We hebben daarvoor verschillende strategieën tot onze beschikking zoals:

- belangrijke dingen opgeven omdat ze spannend voor je zijn of ander ongemak met zich meebrengen
- afleiding zoeken op je mobiele telefoon of TV
- piekeren en eindeloos analyseren om te ontrafelen wat er mis ging of misschien nog kan gebeuren (verstrikkt zijn in een maalstroom van gedachten waarin je steeds dezelfde kringetjes doorloopt)
- een flinke borrel pakken of jezelf op een andere manier verdoven om maar niet te hoeven denken wat je denkt of voelen wat je voelt.

We doen dit allemaal, en hebben allemaal onze voorkeurstrategieën, maar wanneer we dit veelvuldig doen, raken we afgesloten van onszelf en het leven. We wijzen onze ervaring van dit moment af en raken daarmee in een soort gevecht met onze eigen binnenwereld. Al die energie die daarin gaat zitten kun je niet meer gebruiken om het leven te leiden zoals je dat eigenlijk zou willen. En waar deze controlestrategieën op korte termijn vaak wat verlichting geven (waarom zouden we het anders doen), blijken ze op lange termijn vaak problemen op te leveren, waarom zou je anders hulp zoeken?

Teveel focus op het controleren van normaal menselijke gedachten en gevoelens leidt namelijk tot andere problemen. Wanneer je bijvoorbeeld het verdriet na het overlijden van je dierbare kost wat kost niet wil voelen, maakt verdriet mogelijk plaats voor onrust, stress, piekeren, angst, somberheid of allerlei niet te duiden lichamelijke klachten. Gedachten willen nu eenmaal erkend worden en gevoelens willen gevoeld worden. Probeer maar eens 3 minuten niet aan een roze olifant te denken.... Er zit helaas geen delete knop op je brein.

Door de aandacht van het ervaren in ons lichaam weg te houden blokkeren wij ook het verwerken van emotionele ervaringen uit het verleden. Zij blijven ons onbewust, vanuit een zijkanaal, steeds maar weer de weg versperren.

Als we niet oppassen reageren en handelen we dan alleen nog volgens vaste patronen, zonder ons hiervan bewust te zijn. Dit kaapt onze aandacht weg van die mensen en die dingen die wezenlijk belangrijk voor ons zijn. We doen onszelf en de ander hiermee tekort. We staan niet meer open voor de kansen die het leven ons biedt en maken te weinig gebruik van de kwaliteiten die we in ons hebben.

Tenslotte zetten we onszelf vaak klem door vast te haken aan beelden die we in de loop van ons leven hebben opgebouwd over onszelf, de ander of de wereld; beelden die ons niet langer behulpzaam zijn. We dragen als het ware een te krappe jas.

Maar wat dan wel?

Daadwerkelijk in contact komen met onszelf en dat wat er voor ons wezenlijk toe doet, vraagt om een ruimer perspectief. Het vraagt erom even een pas naar achteren te zetten om vanuit een veilig perspectief op te merken wat er gaande is. Het vraagt om het trainen van vaardigheden om effectiever om te leren gaan met gedachten en gevoelens zodat deze minder impact op je hebben; je zult dan merken dat deze je leven niet langer in de weg hoeven staan.

Ruimte creëren

In therapie en coaching leer je kijken naar jouw gedachten zonder erin verstrikt te raken en ruimte te maken voor jouw gevoelens zonder erdoor overweldigd te worden. Het gaat er niet om ongewenste gedachten en gevoelens te onderdrukken, het gaat er veeleer om ze zo te leren hanteren zodat ze je niet langer bepalen. Je laat jezelf er niet meer door beperken. Je leert gedachten en emoties te accepteren voor wat ze zijn en ze los te zien van wie je bent en wat je doet. Doordat je er niet langer mee samenvalt en je ze niet meer hoeft te bestrijden, ontstaat ruimte om een eigen koers te varen.

In therapie maken we ook ruimte voor integratie van jou als persoon met jouw unieke levensgeschiedenis. Je maakt kennis met verschillende kanten van jezelf en leert daarover de regie te pakken. Ook kan het zijn dat heftige ervaringen uit het verleden nog om verwerking vragen, zodat jouw kostbare energie niet langer weglekt naar een zinloze strijd tegen het voorbije verleden.

Flexibiliteit en beweging

Bevrijd van deze strijd ontstaat een vrij perspectief van waaruit je het leven tegemoet kunt treden. Er opent zich als het ware een horizon waarin nieuwe mogelijkheden zich aandienen. In contact met het hier en nu maken automatische reactiepatronen plaats voor acties die aansluiten bij de realiteit zoals die is en van moment tot moment verandert. Wanneer denken (betekenis geven), voelen (ervaren) en doen (handelen) in evenwicht zijn, kan leven weer volop gaan stromen. Ongeacht de omstandigheden wordt het mogelijk om een rijk en zinvol leven op te bouwen.

Kernwaarden als kompas voor persoonlijke ontwikkeling en zingeving

Therapie en Coaching zijn als een levendige dialoog tussen lichaam en geest. Door je open te stellen voor wat je voelt in je lichaam en te leren kijken naar je denken, ontstaan vaak heel verrassende inzichten. Je krijgt zicht op wie je bent en waar je daadwerkelijk voor wilt staan ook in relatie tot de ander. Als vanzelf wordt dan duidelijk wat je te doen staat.

Door te ontdekken wat je echt de moeite waard vindt om voor te leven, jouw kernwaarden, wordt het namelijk steeds makkelijker hieraan vorm te geven. Kortom: er ontstaat ruimte voor een nieuw leven dat voluit geleefd wil worden en waarin steeds meer aspecten van jou tot hun recht kunnen komen.