

A large, mature tree with a thick trunk and dense green foliage dominates the scene. A wooden park bench is positioned in the shade of the tree's canopy. The ground is covered with fallen autumn leaves in shades of orange and brown. In the background, another bench is visible on a grassy lawn under bright sunlight.

*Zijn
met
wat
er
is*



JOANNE VAN ROOIJEN

Een valkuil van coaches is om eigen patronen ook in je sessies in te zetten, zo ziet Joanne van Rooijen. Bijvoorbeeld als je een ander zo graag wilt helpen dat je sneller wilt dan je coachee kan gaan. Maar die bewustwording is voor de coachee een groot deel van zijn heling, net als in je eigen proces.

Graag wil ik je om te beginnen uitnodigen voor een klein experiment. Neem twee minuten de tijd om naar onderstaande afbeelding te kijken en neem waar wat er gebeurt. Let wel: je kunt het niet goed of fout doen. Alles wat er gebeurt of niet gebeurt, is oké. Zet een timer zodat je niet op de tijd hoeft te letten.



BEELD: JOANNE VAN ROOIJEN

Hoe was dat?

Misschien heb je niet de tijd genomen om met aandacht bij het schilderij te zijn, maar ben je wel benieuwd naar de inhoud van het artikel, anders lees je dit nu niet. Kun je dan bij jezelf nagaan wat ervoor zorgde dat je de tijd niet genomen hebt? Vond je dat zonde van je tijd? Ben je onzeker over wat er gebeurt in die twee minuten? Of onzeker over wat er van je verwacht wordt? Ben je te nieuwsgierig naar de boodschap van dit artikel? Is de plek waar je dit nu leest niet veilig genoeg om met aandacht bij het schilderij te zijn? En hoe is het dat ik je hiernaar vraag? Ik vraag dit allemaal zonder oordeel: alles wat er is, is oké.

Als je wel de tijd genomen hebt: kun je met je aandacht bij het schilderij blijven? En hoe doe je dat dan? Kijk je naar de kleuren en benoem je die in jezelf? Ga je op zoek naar wat het voorstelt, of hoe het gemaakt is? Misschien ben je in gedachten bezig om een oordeel te vormen over het schilderij. Of vraag je je af wie de kunstenaar is. Misschien ben je helemaal niet bezig met de uiterlijkheden, maar voel je de energie van het schilderij of de schilder en neem je waar dat het iets in je raakt.

Alles wat er wel of juist niet gebeurt, is oké

Het kan ook zijn dat het niet lukt om bij het schilderij te blijven en dat er allemaal dingen voorbijkomen die je bezighouden. Wat je nog wilt of moet doen vandaag. Of ben je met je aandacht bij degene die op dit moment naast je zit of bij iemand die je net aan de telefoon hebt gehad? Of misschien gebeurt er bij jou wel iets heel anders of van alles tegelijk of na elkaar. Alles wat er wel of juist niet gebeurt, is oké. Dat is hoe het is voor jou, op dit moment dat je dit leest. En over een paar minuten kan het weer heel anders zijn.

Afleiding

Bovenstaande is een simpele aandachttopdracht die iedereen op zijn eigen manier uitvoert. En dat is niet goed of fout, dat is gewoon zoals het is. Ik zou je willen uitnodigen om met je aandacht te blijven bij wat er in jou gebeurt. Neem alleen maar waar. Ook nu je verder leest. De kunst van bewustwording en groei is om zonder oordeel te kijken naar wat er is in jou. Als een soort toeschouwer, zonder dat het meteen anders moet. Aandacht voor jezelf, zonder oordeel, met liefde voor jezelf.

Het probleem van deze tijd is dat er zoveel afleiding is, dat we onszelf heel goed kunnen laten afleiden van onszelf. Wie zit er nog gewoon op een bankje voor zich uit te staren? Wie doet gewoon even niks? Er is bijna geen tijd voor stilte, geen tijd voor niets, voor reflectie, voor zijn met wat er is, voor aandacht

voor jezelf. Er is een collectief 'geleefd worden' met de angst om iets te missen als we een dag niet op social media zitten of een uurtje niet kijken wat er aan appjes binnenkomt. En misschien ook wel een collectieve angst om de aandacht naar onszelf te brengen en te ontdekken/voelen wat daar is.

Ik had aandacht voor iedereen, behalve voor mezelf

Alle tijd die we hebben, is gevuld. En als we blijven doorrennen, dan zal ons systeem ergens 'stop' zeggen: het is nu te veel, ik ben overprikkeld, ik ben overbelast, er moet iets veranderen. Dan kun je natuurlijk eerder gaan slapen, een uurtje per dag mediteren of gaan sporten of dansen als uitlaatklep. Maar als je niet teruggaat naar de basis, met aandacht naar jezelf en daarna naar het helen van je energievretende patronen, naar wat goed is voor jou, dan zal de overbelasting steeds terugkomen. Dat heb ik zelf ook ervaren, nadat ik er eerst jaren overheen ben gestapt.

Overspannen

Mijn aandacht was vooral naar buiten gericht. Ik had aandacht voor iedereen, behalve voor mezelf. Iedereen moest me aardig vinden en ik moest me gedragen zoals het hoorde en vooral geen aanleiding geven tot ergernis bij een ander. En ik mocht zeker niets missen. Ik moest overal bij zijn en ik was altijd alert, overal waar ik was. Mijn aandacht was bij de ander en bij mijn gedachtes. Mijn aandacht was vooral beducht op gevaar en voortdurend bij het sussen van mijn angst niet goed genoeg te zijn. Ik raakte overspannen. Mijn lijf trapte op de rem. Ik kreeg hoofdpijn die niet meer wegging, waarvoor geen medische oorzaak gevonden werd. Ik werd gedwongen dat aandacht te geven en te gaan accepteren dat mijn hoofdpijn me iets te vertellen had. Dat ik niet meer alles kon wat ik wilde, niet meer overal bij kon zijn en dat ik moest gaan luisteren naar mijn lijf. Ik moest uitzoeken wat goed was voor mij in plaats van doen wat ik dacht dat er van me verwacht werd.

Aandacht voor mezelf

Ik moest mijn aandacht verleggen: van een ander naar mezelf. Dat kunnen is een heel proces geweest. Te beginnen met aandacht voor wat er is in mijn lijf. Dat vond ik heel erg lastig, ik kon niet goed voelen. Pijn kon ik voelen, maar verder ...

Daarnaast moest ik de link leggen naar mijn gedachtes. Welke stemmetjes zijn er in mijn hoofd en wat zeggen ze? Wat doen die gedachtes met me? Welke sensaties in mijn lijf horen daarbij?

In dit proces van aandacht verleggen naar mezelf ben ik allerlei angsten, pijnen, verdriet, boosheid enzovoort tegengekomen en het onderliggende gevoel 'niet goed genoeg te zijn'. Een van mijn overlevingsstrategieën was om vooral niet te voelen wat er was, door aandacht te geven aan mijn denken en niet aan mijn lijf en gevoel. En daarbij altijd bezig blijven. Aandacht aan wat ik van mezelf moest en niet aan wat goed voor mij zou zijn. Voor ik overspannen raakte, stopte ik alles weg. Heel af en toe barstte de bom en werd ik heel boos of moest ik heel hard huilen. Dat luchtte wel op, maar daarna ging ik weer op dezelfde manier verder en bouwde de spanning weer op. Door coaching en therapie heb ik geleerd om in het moment te zijn, met aandacht voor wat er is, te zijn met wat er is en daardoor te helen.

Ik ben

Belangrijk bij het zijn met wat er is, is om te kijken naar wat er is en er niet in te verdwijnen. Niet het gevoel *worden*, maar er met aandacht bij te blijven. 'Ik voel verdriet', 'ik voel boosheid', en dus niet: 'ik ben verdriet' of 'ik ben boos'. Voel je het verschil? Je wordt dan toeschouwer van wat er in je gebeurt in plaats van dat je jezelf laat meeslepen in de emotie van dat moment. En ja, dit is veel makkelijker gezegd dan gedaan. Ook daarom nodig ik in mijn sessies mijn coachees uit om lief te zijn voor zichzelf en dat niet alles van het ene op het andere moment anders hoeft te zijn. Stapje voor stapje, laagje voor laagje meer naar jezelf. Als je kunt waarnemen, dan kun je ook zien welke gedachtes er voorbijkomen en wat ze met je doen. En ook hier geldt: je *bent* niet je gedachtes, je *hebt* gedachtes.

Je gedachtes zijn vaak tegenstrijdig. Dit komt doordat ze vaak gevoeld worden door je overlevingsmechanismen die je willen behoeden voor gevaar. En hoe gevaarlijk de situatie nu ook mag zijn, je weet wat je hebt. Je weet niet van tevoren wat er gebeurt na een verandering, misschien wordt het nog wel erger. En dus zoekt je overlevingsmechanisme naar zekerheden voor een verandering en bedenkt het daarnaast ook alle mogelijke doemscenario's. Allemaal om je maar niet in een gevaarlijke situatie terecht te laten komen. Hoe sterker je overlevingsmechanisme, hoe minder spontaan je kunt bewegen. Letterlijk in je lijf, maar ook in je leven.

Wat er is

Helen van oude pijn en ontmantelen van overlevingsstrategieën gebeurt door in een veilige omgeving (plek, begeleiding) met je aandacht naar je lijf te gaan, waar te nemen wat er is en er met aandacht bij te blijven om te kijken wat er kan openen.

Dat is vaak de kern van waar het 'misgaat'

De basis voor mijn aanpak als coach en therapeut is dan ook in eerste instantie gericht op met aandacht te zijn met wat er is. Waarnemen wat er is, zonder oordeel, zonder dat 'wat er is' weg hoeft of dat het juist moet blijven. Zonder dat de oorzaak geanalyseerd moet worden, zonder dat het goed of fout is, zonder dat het logisch hoeft te zijn. Het is zoals het is, nu. Over een minuut is het misschien hetzelfde, maar misschien ook weer anders. Alles wat er is en wat er gebeurt, is oké en precies zoals het moet zijn. Dat is vaak de kern van waar het 'misgaat'. Dat we niet accepteren wat er is. Dat het anders moet zijn, dat we het moeten veranderen. Dat we het niet begrijpen. Dat we het niet aan zouden kunnen, dat we ervoor weglopen. Dat we zelf niet goed genoeg zijn en dat we ons beter voor moeten doen dan we zijn. En dat niet alleen naar de buitenwereld, maar vaak ook naar onszelf.

De pijn die we tegenkomen kan een basis hebben in een diepliggend trauma en om dat te kunnen helen heb je soms meer nodig dan een coachsessie. Familieopstellingen, energetische

therapie en traumatherapie zijn therapieën die kunnen worden ingezet om ook daarin nog weer verder te helen.

Bewustwording en groei

Een valkuil van coaches en therapeuten is om patronen die je voor jezelf inzet ook in je sessies in te zetten. Bijvoorbeeld als je een ander zo graag wilt helpen dat je het graag wilt 'oplossen' voor je coachee en hierdoor gaat 'fixen', doordat je sneller wilt dan je coachee kan gaan. Terwijl de bewustwording voor de coachee een heel groot deel is van zijn heling, net als in je eigen proces. Een andere valkuil is je eigen gevoel van niet goed genoeg zijn. Dat je als coach niet goed genoeg bent als er 'weinig' vooruitgang lijkt te zijn. Maar waarschijnlijk is juist die pas op de plaats, met aandacht zijn bij wat er nu is, de grootste vooruitgang die er te maken is. En precies wat je coachee nu nodig heeft.

Een andere valkuil is je eigen gevoel van niet goed genoeg zijn

De kunst van bewustwording en groei is om zonder oordeel te kijken naar wat er is in jou. Als een soort toeschouwer, zonder dat het meteen anders moet. Aandacht voor jezelf, zonder oordeel, met liefde voor jezelf. En dat is een keuze die je heel bewust 'moet' maken. Kiezen om aandacht aan jezelf te besteden, echte aandacht. Zodat je kunt 'Zijn', met alles wat er is. 