

Vastpakken om los te laten

Heb jij weleens het advies ‘Laat het toch los!’ gekregen? En, hielp dat? Ging je je beter voelen? Of juist slechter? Lukte het loslaten? Ook als de behoefte om los te laten van jezelf is, kun je er soms hard voor werken zonder succes. Wat het ook is – als je het gewoon kon loslaten, dan had je dat waarschijnlijk al wel gedaan.

Vaak als je in dit cirkeltje zit, is er iets dat jóú vastheeft in plaats van andersom. En dan wordt het lastig, want hoe kun je iets loslaten dat jou in zijn greep heeft? Daar heb je geen controle over. En vaak heb je er ook helemaal geen zicht op. Tijd voor een andere aanpak dus: Vastpakken!

Aanvaarding

Vastpakken begint met het erkennen dat er in de situatie iets besloten ligt, dat om wat voor reden dan ook belangrijk voor je is. Het vraagt nog iets van je. Het is groter en sterker dan jij. Niet zelden is het iets uit je verleden dat opnieuw getriggerd wordt. Begin met te aanvaarden dat wát er speelt, er gewoon is, of je daar nu blij mee bent of niet. Als je erkent dat het een plek in je leven heeft, kun je het gaan onderzoeken. Dat doe je door je emoties en fysieke reacties te observeren. Waar gaat het nou eigenlijk over? Wat wil er gezien worden? Wat levert het je op, zowel positief als negatief gezien? Wat herken je uit eerdere situaties? Is er een rode draad? Op deze manier verbreed je je perspectief en kun je de boodschap van die storende kabouter die steeds tegen je schenen schopt leren verstaan.

Begin met te aanvaarden dat wát er speelt, er gewoon is, of je daar nu blij mee bent of niet

Hulp zoeken

Kom je daar zelf niet verder mee, zoek dan een paar geschikte ogen die met je mee kunnen kijken vanuit een ander, onderzoekend perspectief. Je moet het zelf doen, maar dat hoeft niet alleen. In dit licht kunnen opstellingen heel effectief zijn. Zodra de angel eruit gehaald is, is het niet meer zo’n groot en overweldigend monster. Dan verliest het zijn macht over jou en heb jij de regie. Maar er zijn vele mogelijkheden. Kies wat bij je past en iemand bij wie je je veilig voelt.

De roep van anderen om los te laten kan ook in vraagvorm verschijnen: Ben je in staat om je huidige beeld van de werkelijkheid los te laten? Mensen stellen deze vraag meestal vanuit zeer nobele intenties, namelijk als ze je ergens mee willen helpen – al of niet vanuit een professionele achtergrond. Maar hoe komt de vraag eigenlijk in beeld? Is die neutraal onderzoekend gesteld, of zit er een aanname of overtuiging in? Is hij dienend aan jouw proces? Je voelt hem al aankomen: ik heb daar zo mijn twijfels bij. Ik zal dit uitleggen aan de hand van het projectiemechanisme, een universeel menselijk principe dat erg kort door de bocht neerkomt op ‘wat je ziet ben je zelf’. We zien de wereld namelijk door de filters van onze eigen emoties.

Projectie

Zo kunnen mensen die vraag stellen als ze aan de grenzen van hun eigen flexibiliteit of openheid zijn gekomen. Ze komen iets tegen in jou dat buiten hun eigen overtuigingen over de werkelijkheid valt. Het lijkt te gaan om de vraag of je kunt openstaan voor een andere zienswijze, maar dat is doorgaans wel af te leiden uit de processen die je al doorgemaakt hebt. Bovendien kom je niet voor niets met

een vraag. Je zoekt juist verandering. Vermoedelijk is de behoefte van de ander iets specifieker, namelijk een bevestiging dat je naar zijn of haar belevingswereld toe kunt bewegen op een punt waarin jullie visie verschilt. Dan is de vraag niet meer open, maar komt vanuit projectie. Projectie is universeel menselijk, dus als de helpende ander een professional is, gebeurt dat nou eenmaal ook bij je coach. Wie al het nodige aan schaduwwerk heeft gedaan, weet dat je regelmatig confronterende dingen zult tegenkomen die hetzij opgeruimd, hetzij geïntegreerd moeten worden. Dit is een zoektocht die IN jezelf plaatsvindt en die je kijkt op de werkelijkheid ZAL veranderen. Helpende anderen weten dat ook. Ze hebben zelf bij hun ontwikkeling bijzondere ervaringen opgedaan die hun kijkt op de werkelijkheid hebben veranderd. Daar willen ze jou iets van meegeven. Het risico bestaat echter dat ze daarbij niet meer het proces van onderzoek, opruimen en integratie faciliteren, maar het resultaat van hun eigen zoektocht willen doorgeven, alsof dat algemeen geldend is. En dus ook op jou van toepassing is. Daarmee is de open houding ten opzichte van jouw proces en wat jij nodig hebt weg. Of de ander nu gelijk heeft of niet, je hebt er niets aan als je er niet in mee kunt omdat het voor jou niet klopt. Het kan te snel komen. Er is eerst iets anders nodig. Of het is een dwaalspoor op basis van projectie.

De laatste tijd raak ik eigenlijk steeds meer gecharmeerd van de term ‘onthechting’

Zoek de coach die bij je past

De uitdaging is bij jezelf te blijven zonder je openheid te verliezen. Dit doe je door goed naar je innerlijke ja en nee te luisteren in het hier-en-nu. Het risico van al te gemakkelijk meegaan in projecties, is dat je verder van je kern verwijderd raakt en de verbinding met jezelf, je natuurlijke instincten en intuïties juist verliest. Op zich kan dat ook weer een interessant leerproces opleveren, daar niet van. Alleen is dit vanwege de schaduw doorgaans niet de handigste route. Zelfverlies betekent trauma en dat wilde je nu juist helen, niet nog een keer overdoen. De taak van een coach is om je te helpen de weg naar jezelf



terug te vinden. Om die reden kan het meerwaarde hebben een professional als helpende ander te kiezen. Maar wees extra alert als je toch de vraag krijgt of je van perspectief kunt wisselen. Van perspectief wisselen is in de basis heel dienend, mits de coach je daarbij faciliteert en niet van je vraagt of je het wel kunt. Kan de coach zich nog wel in jóuw situatie verplaatsen?

In je zoektocht zul je genuanceerder naar je overtuigingen gaan kijken. Dat betekent niet dat je ze weg doet, maar dat je gaat zien dat ze in de ene situatie functioneel zijn en de andere niet.

De laatste tijd raak ik eigenlijk steeds meer gecharmeerd van de term ‘onthechting’. Dat is net iets anders dan loslaten. In je persoonlijk proces maak je steeds een haakje los. Wat er is, is er gewoon, alleen kleeft het niet meer aan je. Je krijgt daarmee een ander, veel bruikbaar perspectief. Je doet niets weg, maar krijgt iets extra’s tot je beschikking. Je gaat andere kwaliteiten zien en krijgt keuze. En daarmee geef je jezelf een prachtig cadeau.



tekst: Monique Damen
www.kommacoaching.nl

Monique begeleidt mensen naar hun innerlijk kompas. Ze is onder meer geschoold in Jungiaanse psychologie, opstellingenwerk en trauma. Veiligheid in begeleidingsrelaties heeft haar bijzondere aandacht. Deze vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar werk en in haar boek ‘Het onzichtbare zien’ waarvan inmiddels de tweede druk is verschenen.