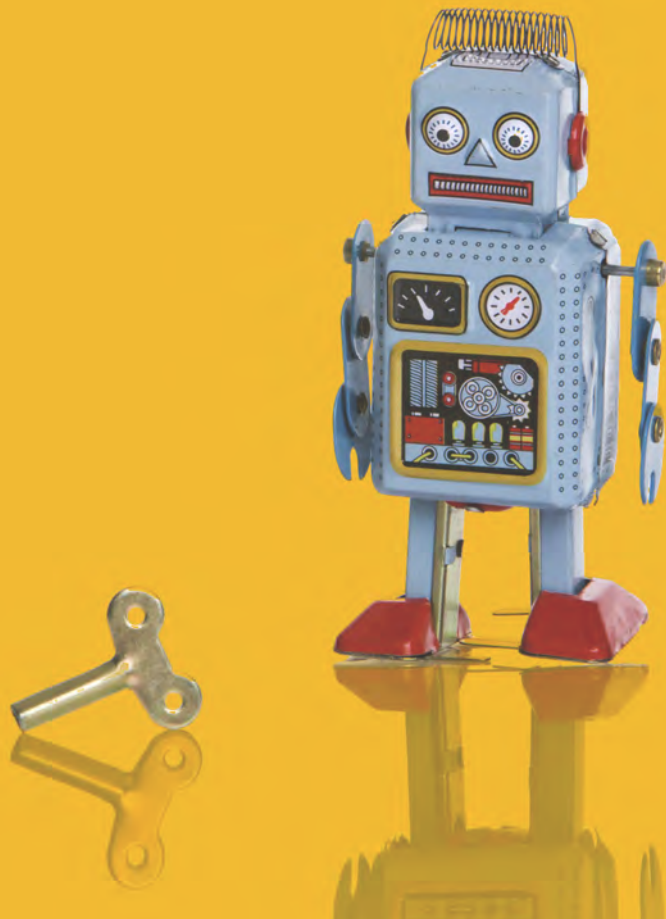


*Vitaliteit
verstopt onder
een kelderluik*





WILMA VAN ERVEN

Haar hele leven heeft Wilma van Erven al 'iets' gehad met balans zoeken, ze heeft er zelfs haar werk van gemaakt. Maar, zoals ze aan den lijve ondervindt: je kunt deskundig zijn in je vak en blinde vlekken hebben als het over jezelf gaat. Het aanpakken van die blinde vlekken is makkelijker gezegd dan gedaan.

Als balanscoach ga ik met coachees op zoek naar een prettige balans tussen wat iemand moet en wat iemand eigenlijk wil. Uiteraard neem ik meerdere aspecten hierin mee, want een betere vitaliteit kan gerealiseerd worden door verder te kijken dan je neus lang is. Soms is een kleine verandering voldoende (een wandeling voor je lunch), maar vaker spelen meer zaken mee. Door anders te gaan eten en je werkweek anders in te delen, kom je meestal niet bij wat je werkelijk dwarszit.

Vol passie zoek ik met coachees naar wat er achter hun vraagstuk ligt, en ondertussen val ik zelf volledig om. Ik begrijp er niets van. Hoe kan ik toch zo moe blijven terwijl ik mezelf zo goed in acht neem en continu aan zelfreflectie doe?

Met de fiets in de hand loop ik naar de school van mijn zoon Daan. Sinds ik gestopt ben met hardlopen maak ik me zorgen of ik genoeg beweging krijg. Ik probeer van alles, het is lastig. Een wandeling in het bos gaat niet, want daar moet ik dan eerst heen fietsen. Dat is te veel. Naar het schoolplein lopen, is ongeveer twintig minuten, daarna kan ik met Daan terugfietsen.

Opeens stopt een oude buurvrouw naast me: 'Hé hoi, hoe is het met jou?'

Overrompeld zeg ik: 'Ik ben zo moe en kan niet meer hardlopen, dus nu probeer ik dit.' Ze kijkt me meewarig aan. 'Oh, en verder doe ik nog wel af en toe wat leuke werkdingen hoor', zeg ik er snel achteraan. Op het schoolplein aangekomen, voel ik me gebroken. Ik heb een zere rug van het scheef lopen omdat ik mijn handen aan het fietsstuur moest houden. Dit gaat het ook niet worden, denk ik.

Douchen is een energielurpende activiteit geworden

Mijn vakgebied, maar ook mijn persoonlijkheid vroegen altijd al om zelfonderzoek. Op mijn eenentwintigste ga ik naar een haptonoom. In de jaren die daarop volgen doe ik emotioneel lichaamswerk, familieopstellingen, intervisie, probeer meditatie en bezoek meerdere coaches en psychologen. Als ik me weer aanmeld voor een workshop of behandeling, dan is dat

omdat mijn moeheid en zwaarmoedigheid weer de kop opsteken. Die thema's kijk ik al aan sinds ik begin twintig ben.

Nu op mijn zesentwintigste ben ik zo moe dat douchen een energielurpende activiteit is geworden. Ik kan niet meer goed voor mijn gezin zorgen en werk is eigenlijk teveel. Ik schaam me voor mijn aanhoudende vermoeidheid en ben bang. Bang dat mensen me niet meer serieus nemen, bang dat ze me afschrijven, bang om in een rolstoel te belanden. Tegen collega's ben ik terughoudend over mijn vermoeidheid, ik vertel niet het hele verhaal. Hiervoor voel ik me te onzeker en ik heb last van gêne. Zouden ze me nog wel geschikt vinden als trainer voor vitaliteitscoaches?

Dit gaat het ook niet worden, denk ik

Wanhopig ga ik op zoek naar een handvat om minder moe te worden. Ik ga naar een bioresonantietherapeut, een familieopsteller, een psycholoog, een cursus voor hsp'ers en een orthomoleculair arts. Ik loop vast bij niet-begrijpende artsen en wel begrijpende, maar niet helpende alternatieve geneeswijzen.

Waarom ben ik zo goed geworden in moe zijn?

In plaats van beter gaat het alsmäär slechter. De meeste dagen zie ik niemand anders dan mijn eigen man en zoon (en dit is voor de coronatijd). Als geïntegreerd vitaliteitscoach weet ik maar al te goed dat op deze manier mijn levenskracht moeilijk kan stromen. Ondanks dat ik er de energie niet voor heb, moet ik toch echt zelf verder op zoek naar wat mij kan helpen. Onderzoeken waarom ik zo goed geworden ben in moe zijn.

Maar hoe dan? Ik heb hier al zo vaak aandacht aan besteed, maar kennelijk lukt het me niet bij de kern te komen. Hoe benader ik liefdevol mijn patronen die stijf en vasthoudend voor mijn innerlijke zoektocht en verandering gaan liggen?

Hoe kom ik bij mijn diepe verborgen luikjes waarvan ik geen weet heb dat ze er zijn? Luikjes die zich niet zomaar tonen, en niet zomaar open gaan. Mijn patronen nemen hun taak heel serieus, overtuigd dat het nog steeds van groot belang is mij te beschermen. Die laten zich niet lukraak verleiden door het toepassen van de RET of The Work. Koste wat kost bewaken ze de boel en als vanzelf onderdrukken ze hiermee 'iets'. Ze laten me niet dicht bij de kern komen, weet ik. Ze laten me hooguit geloven dat ik dichtbij ben en het allemaal wel begrijp. Uiterst intelligente patronen heb ik.

We zijn toch geen psycholoog?

Als coach leer je hoe belangrijk het is stil te staan bij emoties, aandacht en ruimte te geven aan iets wat pijn doet. Hierop doorvragen in plaats van eromheen te lopen. Bij coaches in opleiding merk ik regelmatig dat ze dit erg spannend vinden, maar ook twijfelen of dit hun taak wel is.

'We zijn toch geen psycholoog?', krijg ik vaak als vraag.

Nee zeker niet, maar we willen wel onze coachees een stap verder helpen, ze bewuster maken van valkuilen en blinde vlekken. Ze contact laten maken met pijnpunten die vaak nog stammen uit onze jeugd. Pijnlijke gevoelens laten liggen helpt hier niet bij.

Signalen herkennen?! Ja bij een ander

Signalen herkennen wanneer iets diep raakt, of wanneer iets te veel is, kan ik heel goed. Bij een ander. Ik kan er dan ook hele wijze dingen over zeggen. Bij mezelf tijdig opmerken wanneer ik over mijn grens ga, lukt helaas een stuk minder goed. Zonder dat ik het doorheb, doe ik veel op wilskracht en adrenaline. Een heuse vitaliteitskiller. Dit hebben meer mensen.

Je kunt deskundig zijn in je vak en blinde vlekken hebben als het over jezelf gaat

Mijn yogajuf (en fysiotherapeut) gaat na een operatie te snel weer aan te slag. 'Ik ben zo'n slechte therapeut voor mezelf!', roept ze uit. 'Mijn cliënten kan ik er altijd heel goed op wijzen als ze te grote stappen willen zetten.'

Een verpleegkundige zittend op een yogamat vertelt dat ze al een hele tijd met een extreem laag ijzergehalte rond liep. Toen

collega's haar wezen op haar gelige huid had ze geantwoord: 'Oh, ik eet veel wortels.'

Je kunt deskundig zijn in je vak en blinde vlekken hebben als het over jezelf gaat.

Tot actie aanzetten kan ook een valkuil zijn

Terugkerende thema's schreeuwen soms en zijn dan luid en duidelijk te herkennen. Maar zo nu en dan fluisteren ze angstvallig. Duiken ze heel even op om zich vervolgens nog sneller terug te trekken. Naast het creëren van veiligheid vraagt het fingerspitzengefühl om zo'n patroon uit te nodigen om uit zijn schulp te kruipen, op een subtiel zachte (en soms confronterende) manier.

'Dus iemand uit zijn comfortzone halen?', vraagt de coach in opleiding.

Niet per se. In deze context misschien juist wel het tegenovergestelde. Dat – uit je comfortzone – vind ik soms overgewaardeerd. Het riekt soms naar willen, vermomd als moeten. Alsof iets wat je onzeker maakt snel weg moet, snel moet worden veranderd. Als coach kun je goedbedoeld bezig zijn om de coachee in beweging te laten komen. Beweging is goed *als* het niet per se betekent dat je in de actie hoeft. Iemand stimuleren ergens bij te durven stilstaan is eigenlijk ook een beweging.

Waar is mijn vitaliteit?

Ikzelf start met een lange intensieve therapie omdat ik mijn vitaliteit nog steeds niet heb teruggevonden. Na een tijd van wanhoop, weerstand en tranen kom ik, nog net voor mijn vijftigste, uit bij mijn verborgen persoonlijke kelderluik. Ik zie het luik helder in mijn geest, het ligt diep. Het is dik en zwaar en klemmt enorm. Mijn moeder staat er, met haar eigen zware onderdrukte ballast, wijdbeens bovenop.

Meerdere keren in mijn leven heb ik gehoord, dat het erop lijkt dat ik een trauma in mijn jeugd heb liggen. 'Tja, wie niet?', dacht ik altijd. Mijn opgelopen emotionele tekorten uit mijn jeugd onder ogen gaan zien en de gevolgen hiervan *echt* serieus nemen, vind ik pittig. Mijn absolute en starre loyaliteit zit me stevig in de weg. Mijn strenge beschermer, de volhouder, wil niet aan de kant, mijn bewakende controller wil niet loslaten. Ze doen er werkelijk alles aan om voor mijn bange en kwetsbare kleine kind te blijven staan.

Het is een inkopper, maar het helpt als ik milder ben en probeer (elke keer weer) niet anderen, maar mezelf op nummer 1 te zetten. Een paar jaar later komt mijn doorgeslagen weegschaal langzaam weer iets meer in balans. Mijn vitaliteit is niet meer tiptop. Zeker niet. Die heeft te lang opgefrommeld in de donkere kelderruimte moeten vertoeven. Heeft onvoldoende emotionele voeding en veiligheid gekregen om licht op te kunnen groeien. Mijn vitaliteit is gebutst en beschadigd. Niet alles valt te herstellen. Maar mijn energie holt niet meer achteruit. Wel moet ik mezelf er nog regelmatig aan herinneren dat ik mijn schaarse energie goed heb te doseren. Als ik een terugval heb, dan is het eigenlijk altijd zo dat er meer aandacht mag naar *mijn kleine ik*. Inmiddels kan ik haar gelukkig zo veel eerder en beter horen.

Is de verandering liefdevol?

Het in toom houden van je wilskracht klinkt zo tegenstrijdig als je het hebt over verbeteren van vitaliteit. Aanpakken die handel, klinkt krachtig, actief en dapper. We gaan ervoor! Niets mis mee als we ook bij onszelf onderzoeken waarom we iets willen doen, waarom we iets willen veranderen. Is deze verandering mild en liefdevol naar onszelf? Of gaat het over iets weg willen hebben omdat we ons niet goed genoeg vinden? Of iets (onbewust) uit de weg gaan?

'Dus tranen zijn een goed teken?', vraagt een coach in opleiding. Ik lach. Diepgang in je gesprek betekent niet dat er per se gehuild moet worden. Houd ook die coachees in de gaten die vrolijk, en net iets te snel, over je vraag of opmerking heen babbelen.

Knagen aan vitaliteit

Coaches zijn inderdaad geen psychologen, maar kunnen wel een hoop bereiken. En ja, er kan iets spelen bij een coachee dat te veel, te oud of te diepgeworteld is om als coach te kunnen behappen. Soms is iets te kwetsbaar en daarom te onveilig om meteen al op door te pakken. Maar ook dan kan een coach wel een belangrijk bijdrage leveren. Een coachtraject kan een belangrijk scheurtje veroorzaken in iemands systeem. Dit scheurtje, het nieuwe inzicht of die ontlading kan leiden naar iets nieuws. En soms is dit een opstap naar een zwaarder traject. Niet onbelangrijk, maar juist heel zinvol.

Terugkerende thema's hebben het nodig nog meer gezien te worden. En hier aandacht voor hebben is iets totaal anders dan forceren. Ruimte geven aan angsten, verdriet, weerstand, gebabbel, onzekerheden, twijfels en ontevredenheid draagt bij aan het vinden van verstopte poortjes, deuren en luiken in ieders unieke doolhof. Mijn gesloten luiken hadden ooit een functie, maar later knaagden ze als hongerige hamsters aan mijn vitaliteit.



LEES TIJDSCHRIFT VOOR BEGELEIDINGSKUNDE!

HÉT PRAKTIJKWETENSCHAPPELIJKE VAKBLAD VAN BEROEPSVERENIGING LVSC

WORD ABONNEE en je krijgt:

- 4 fysieke themanummers per jaar
- TsvB digitaal in je mailbox
- Toegang tot online TsvB-archief en LVSC Kennisbank



VRAAG NU EEN GRATIS PROEFNUMMER AAN OP WWW.TSVB.NL