

Visie op ontwikkeling en verandering: welkom in jouw wereld

“Het mag helemaal over jou gaan”

Stilte is, stilte bevat en omhult ons

Stilte veroordeelt of beoordeelt niet. Houdt er geen mening op na

Stilte, stilheid is een basis

Doordringt, draagt en geeft steun en ondergrond voor geluid en beweging

We kunnen altijd terug naar stilte

Stilte, stilstand, verstillings geeft ons de mogelijkheid ons opnieuw te oriënteren

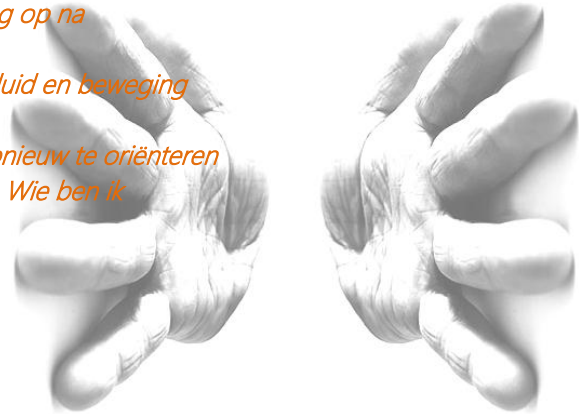
Even stil te staan bij onszelf. Waar ben ik eigenlijk, nu, hier. Wie ben ik

In stilte kan elke ervaring tevoorschijn komen

Stilte geeft een soort onmiddellijkheid

Stilte, stilheid geeft de mogelijkheid om te stoppen

En dan opnieuw te beginnen



Empathie, echtheid en acceptatie

Dit zijn de drie pijlers in mijn functioneren als rouwtherapeut, counselor en trainer. Afkomstig uit de cliëntgerichte therapie, met Carl Rogers als grondlegger. Rogers spreekt over de kwaliteiten van een ‘fully functioning person’, een volledig functionerend mens, met alle risico’s van dien. Een ‘fully functioning person’ is op zoek naar zelfverwezenlijking. Hij of zij laat façades links liggen, net als ‘moeten’, verwachtingen en de behoefte om anderen te behagen. In plaats daarvan zet hij zijn eigen koers uit door volledige verantwoordelijkheid te nemen voor zijn leven, veranderingen in zijn leven te accepteren, in het reine te komen met zijn eigen complexiteit en tegenstellingen, anderen volledig te accepteren, vertrouwen en geloof te hebben in zichzelf. Kortom: een volledig functionerend mens kent geen angst.

Bij ontwikkeling en verandering zoek ik naar acceptatie van die complexiteit en volledigheid. Vanuit empathie, echtheid en acceptatie wil ik ruimte geven aan mezelf. En als ik dat doe, geef ik jou als mijn cliënt ook de ruimte jezelf te zijn: een ‘fully functioning person’ die in contact is met alle delen van zichzelf en vanuit volwassenheid vrije keuzes maakt. Empathie, echtheid en acceptatie zijn basisvoorwaarden voor verandering, de persoonlijke groei waar elk mens naar streeft. Empathisch zijnde, leef ik me in en verplaats me in jouw wereld en emoties. Accepterend, aanvaard ik onvoorwaardelijk jouw beleving (niet vanzelfsprekend je gedrag). Er echt zijnde, wend ik geen façade voor en speel ik geen rol; ik heb contact met wat er in mij omgaat. Ik zie onze relatie dan ook als cruciaal, net als de hoop en verwachting op verbetering. Centraal staan jouw mogelijkheden. In een veilige omgeving kun je je gedachten en gevoelens van binnenuit ervaren, de zoektocht naar antwoorden starten, zodat de weg vrijkomt voor zelfaanvaarding en leven zoals dat bij jou past. Jij kent immers jouw probleem het beste, je kunt zelf het beste bepalen wat jij wilt met je leven.

Autonomie vergroten

Door ontwikkeling en verandering vergroot je je autonomie. Dat is uiteindelijk het doel van begeleiding en daaraan werken we samen. Autonomie is het vermogen je leven vorm te geven zoals jij dat wilt, in relatie tot anderen, en de bevoegdheid je eigen regels te stellen (zelfverwezenlijking en zelfstandigheid). Het is de wisselwerking tussen je capaciteiten, je omgeving en de kansen die je hier ziet, maakt en gebruikt. Autonomie als inbedding in een groter geheel vraagt naast vrije wil ook om overgave.

De thema’s voor ontwikkeling en verandering hebben altijd te maken met onze overlevingsstrategieën (OS): niet-functionele manieren om iets te doen, denken, voelen of ergens op te reageren. Om pijn, verlies, gekwettheid en frustratie te vermijden. Ieder mens heeft ze. Met een OS houden we onszelf in de problemen. En toch blijven we dit doen, omdat we hiermee ons zelfgevoel willen handhaven. Deze OS was vroeger ooit de beste keuze voor de situatie van toen. Bijvoorbeeld om als kind de liefde en aandacht van onze ouders te krijgen. Alleen helpt dit gedrag, denken of voelen ons nu niet meer. Hoe verder we weg gaan van onze autonomie en (onbewust) leven volgens onze OS’en, hoe minder we ons leven vorm kunnen geven zoals wij dat willen, in relatie tot onszelf en tot anderen om ons heen. Des te minder zijn we ‘fully functioning’. We kunnen zelf kiezen om er iets aan te doen.

De autonomie om eigen keuzes te maken, in relatie tot jezelf en tot anderen, zie ik als voorwaarde voor motivatie om in beweging te komen. De volgende overtuigingen zijn voor mij basis voor ontwikkeling:

- Elk gedrag heeft een positieve intentie. En daarnaast zijn mensen veel meer dan gedrag alleen.
- Ieder mens kijkt op zijn eigen manier naar de wereld. Er is verschil tussen de werkelijkheid en hoe jij en ik deze beleven. Anders kijken, zal ook een andere beleving ontsluiten. Je hebt meer keuzes dan je denkt.
- Mislukkingen bestaan niet, alleen feedback waardoor je kunt leren van je ervaringen.
- Concentreer op wat je wél wilt of wat je vaker wilt doen. Niet op wat je niet wilt, dat wordt vanzelf minder als je doet wat je wilt doen.
- De betekenis van communicatie is de reactie die erdoor wordt opgeroepen. Niet communiceren kan niet.
- Lichaam en geest kunnen niet zonder elkaar. Hoofd, hart en buik horen bij elkaar.
- We hebben allemaal innerlijke hulpmiddelen om onze doelen te bereiken.

Als je bij mij aanklopt...

Als je bij mij aanklopt, mag je rekenen op onvoorwaardelijke aandacht, onderling vertrouwen en respect. Het mag helemaal over jou gaan, over jouw vragen, zaken die jij wilt veranderen. In alle rust, veiligheid en zorgvuldigheid. Er is geen goed of fout. Jij bent oké. Ik ben oké. Jij bepaalt welke verandering je wilt. Niemand anders. Ook ik niet. Je kunt en mag zo verantwoordelijkheid nemen voor je eigen proces en resultaat. Met bewuste keuzes.

Ik geloof in het vermogen van ieder mens om te leren, vanuit de kracht om zelf oplossingen te vinden. Ik werk vanuit de kwaliteiten die er al zijn en wat jij in je hebt. Juist dat is het waard om te ontwikkelen. Ik ga jouw probleem niet voor je oplossen. Ik ga je ook niet vertellen wat je moet doen. Daarmee zou ik je de verantwoordelijkheid ontnemen voor iets wat jij wilt bereiken. Het gaat om zelfverantwoordelijkheid, zelfsturing en zelfreflectie. Daarom ga ik met je op zoek, vanuit oprechte belangstelling en nieuwsgierigheid.

"Ik weet het ook niet, laten we het samen uitzoeken."

Daarbij stel ik mezelf open; juist door zelf open en echt te zijn, nodig ik jou ook daartoe uit. Ik volg jou in je verhaal, oordeel niet en kijk samen met jou wat er is. Jij stuurt de inhoud, ik het proces. Vanuit niet-weten en niet-oordelen, stap voor stap naar resultaat. Ik werk vanuit geloof in en hoop op verbetering, vanuit liefde voor mezelf en voor jou. Zo zal je ontdekken dat je de oplossing die je zoekt, jouw doel, al lang in jezelf hebt. Jij bent de expert van je eigen vraagstuk. Soms vraagt dat alleen een andere kijk. Ik vraag jou om mij uit te nodigen in jouw wereld.

Ik werk met methodes die bij jouw thema passen, of het nu gaat om inzicht, ontwikkeling en/of oplossing. Dit doe ik steeds met het oog op de toekomst, vanuit het hier en nu. Ik luister, stel vragen, reflecteer, motiveer. Voor vorderingen maak ik complimenten, confrontaties ga ik niet uit de weg. Ik zeg wat ik denk, voel en ervaar. Ik durf te vragen. Vind iets. Ik houd een spiegel voor, soms ook een lachspiegel. Lachen relateert, brengt luchtigheid bij het verleggen van grenzen, maakt creatief en bevrijdt. Het leven is immers al serieus genoeg. Humor en ernst, denken en voelen. Gevoelens die veel vertellen, maar vaak naar de achtergrond 'gedacht' worden. Voelen dat je bestaat, met twee voeten op de grond. Vanuit kracht en kwetsbaarheid.

Dat jouw belangen voorop staan, betekent ook dat je die van mij kent, daar zijn jij en ik beiden mee geholpen. We weten wat we aan elkaar hebben. Dat maakt onze onderlinge verstandhouding gelijkwaardig, eerlijk en oprecht en plaveit de weg voor het boeken van resultaten. Een weg die niet alleen bestrooid zal zijn met rozenblaadjes, je zult je ook wel eens bezeren aan doornen en stekels. Groei gaat immers gepaard met ontwikkelingsstuipten. Mijn begeleiding kent ook grenzen. Bij psychische problematiek is het niet aan mij om jou te begeleiden. Jij hebt immers recht op de best passende hulpverlening. Het gaat er hierbij niet om dat ik die kan bieden, maar dat jij die krijgt. Zodra ik dergelijke problematiek vermoed, verwijst ik door voor diagnose. Vanuit daar zie ik waar ik mogelijk iets voor je kan betekenen. En tot slot.. laat ik (je) los. Jij laat je zien; er zijn al genoeg anderen. Uniek zijn is gewóón zijn. Uniek zijn is gewoon zijn. Durf! Stilstaan en bewegen. Soms vraagt het alleen een andere kijk...

Beweging is de dynamiek die voortkomt uit stilte, stilheid

Bewegen is handelen, doen, actie, energie die weer terugkeert naar stilheid en stilte

Beweging en stilte zijn één. Ze geven je energie. Kracht

Je kunt er jezelf in voelen

(Vrij naar website 'Moving stillness')