



Kan ik het nog?

Haar laatste optreden was alweer een jaar geleden. Na het sluiten van theaters, concertzalen en poppodia was een onzekere tijd aangebroken. In de eerste maanden van de crisis had ze dagelijks geoefend. De rust had haar goed gedaan. In haar kleine appartement speelde ze met haar viool de sterren van de hemel. Haar muzikaal begeleider was onder de indruk van haar doorzettingsvermogen en creativiteit. Naar mate de crisis langer duurde liet ze steeds vaker haar viool in een hoek van de kamer liggen. Wat heeft oefenen nou voor zin als je geen publiek hebt?

Gevoelens van nutteloosheid, twijfel en onzekerheid over de toekomst maakte steeds meer meester van haar. Vandaag mag ze weer gaan spelen. Een publiek van zo'n 100 liefhebbers van klassieke muziek zitten in de zaal op haar te wachten. Nerveus loopt ze door de kleedkamer en er is maar één zin die zich blijft herhalen:

'Kan ik het nog?'

Leer jouw duiveltjes te temmen

De vraag 'kan ik het nog?' komt regelmatig terug in ontmoetingen met onze cliënten. Een vraag die zowel de cliënt als onszelf uitnodigt tot reflectie op de wijze hoe we zelf omgaan met het ongemak van opnieuw beginnen. Met de gedwongen intervallen in het begeleiden van groepen, kennen we de uitdaging maar al te goed om weer met vertrouwen met een nieuwe groep aan de slag te gaan. We houden van ons vak, we hebben heel wat kilometers achter de rug en toch voelt het af en toe of er een duiveltje is dat de boel probeert te saboteren. We worden uitgedaagd door gedachten als: zo goed was ik toch niet, hoor ik er wel bij, of heeft het wel zin?

Auteurs: Steven van den Heuvel & Jakob van Wielink

In dit artikel gaan we deze duivelse stemmetjes verdiepen en krijg je handvatten om hun kracht te temmen.

Duiveltje 1. Zo goed was je niet

Als je terugkijkt op alles wat je hebt gedaan de afgelopen jaren kan er naast trots ook een gevoel van schaamte ontstaan. Was ik eigenlijk wel zo goed? Heb ik niet gewoon geluk gehad? Was ik de waardering wel waard? Doordat we online werken of ons beroep (gedeeltelijk) niet kunnen uitvoeren ontbreekt vaak feedback. Feedback die ons geruststelt of uitnodigt om te leren. We worden letterlijk teruggeworpen op onszelf. Hoe langer het duurt voordat de nieuwe opdracht zich aandient, hoe groter het risico dat in de confrontatie met onszelf schuld en schaamte een rol gaan spelen. De economische onzekerheid (het uitgestelde werk bijvoorbeeld) kan daar zomaar een schep bovenop doen. We kun-

nen ons schuldig voelen over de fouten die we hebben gemaakt, schamen voor de interventies die we deden of juist achterwege lieten. Spijt hebben van fouten is gezond, maar blijven hangen in schuldgevoelens niet.

“Schuld komt voort uit schaamte; als je gelooft 'ik ben het niet waard'; als je denkt dat je niet genoeg bent, dat niets genoeg is, wat je ook doet. Schuld en schaamte zijn ontzettend slopend.”

Edith Eger

Er zit weinig anders op dan de moed opvatten onszelf te leren vergeven, zodat schuldgevoelens niet blijven overheersen of gaan woekeren. Negatieve boodschappen uit onze jeugd over onze capaciteiten kunnen een blijvende impact hebben op onze gevoelens van schaamte en zomaar getriggerd worden in deze tijd. De mate waarin we gezond hebben leren omgaan met schaamtegevoelens maakt ons meer of minder vatbaar voor de meningen van anderen. In een tijd waarin directe bevestiging vaak ontbreekt, kan het duiveltje je verleiden om te twijfelen aan jouw capaciteiten.

Duiveltje 2. Je hoort er niet echt bij

In de afgelopen periode hebben velen van ons kennism gemaakt met het werken via videobellen. Hoewel het maken van echt contact online natuurlijk heel goed mogelijk is, ervaren mensen soms minder verbinding. Mensen die het voor corona al lastig vonden om werkelijk verbinding te maken, lukt dit online helaas vaak nog minder. Het resultaat is dat het contact afvlakt. De ontlading van een succes of de pijnlijke emoties van een conflict worden gedempt. Het ontbreken van intimiteit kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat mensen in teams zich afvragen of ze er nog wel echt bij horen. Het gevoel van niet gehoord worden of ontbreken van persoonlijke aandacht kan dit versterken.

“De behoefte erbij te horen is het aangeboren menselijke verlangen om deel uit te maken van een groter geheel. Omdat dit zo’n primaire behoefte is, proberen we daar vaak aan te voldoen door ons aan te passen en te streven

naar goedkeuring, maar in plaats van dat dat helpt, staat dat het gevoel erbij te horen eerder in de weg.”

Brené Brown

Als in onze behoefte om erbij te horen niet wordt voorzien, kunnen we ons emotioneel verder afzonderen of kunstmatig gaan aanpassen om in de smaak te vallen. Beide varianten zijn niet helpend. Meer afzondering versterkt je gevoel dat je er niet bij hoort. Je aanpassen voorbij je eigen stijl bevestigt het idee dat je niet gewaardeerd wordt om wie je werkelijk bent. Ons duiveltje doet ons zo uiteindelijk geloven dat we er eigenlijk niet echt bij horen of ooit bij gehoord hebben.

Duiveltje 3. Het heeft geen zin

Onze identiteit laten we als moderne mens grotendeels bepalen door het werk dat we doen. Niet voor niks is een van de eerste vragen in ontmoetingen tussen mensen die elkaar niet kennen: wat voor werk doe je? Het gevoel van verlies van werk of de wijze hoe je het werk graag doet, roept zingevingvragen op. We lopen het gevaar om onze levensenergie en vreugde te verliezen. Waar doe ik het allemaal voor? Wat heeft al dat zwoegen voor zin? Wat is het nut van het leven? Vragen die meer dan ooit in deze tijd de gedachten beheersen van leiders en professionals in organisaties. Dikwijls wordt het thema ‘zingeving’ doodgezwegen. Ons verlangen naar zingeving drukken we weg. Het is te pijnlijk, ongemakkelijk of confronterend.

“Het gaat erom dat je de verantwoordelijkheid neemt om je leven en de dingen die op je pad komen zin te geven.”

Viktor Frankl

Als we niet in staat zijn om het verlies van werk of de wijze waarop we dat kunnen uitvoeren zin te geven, dan ontstaat er vaak een pijnlijke leegte. We verliezen de motivatie voor ons werk en zijn minder in staat om in de ontmoetingen die wel plaatsvinden vreugde te ervaren. Het duiveltje dat ons doet geloven dat deze dingen betekenisloos zijn, kan ons zomaar verzuren of cynisch maken.

Remedie

Dat duiveltjes ons kunnen uitdagen, ervaren velen van ons elke dag. Een hoopvolle houding en steun helpen je om hun kracht te temmen. Een hoopvolle houding bestaat uit het onder ogen zien van de realiteit en het kunnen toevertrouwen aan de toekomst. Je kunt immers niet veranderen wat je niet bereid bent te erkennen. Door jezelf en de mensen met wie je werkt in elk contact welkom te heten ontstaat er ruimte voor hoop. Je laat zien dat het waardevol is wat je doet en dat de ander ertoe doet.

“Hoop is het in vertrouwen, verwachten en verlangen naar het goede in de toekomst.”

Jef De Vriese

Door met elkaar successen en pijnlijke ervaringen te delen versterk je het gevoel onderdeel te zijn van iets groters dan jezelf. Hoe lastig en pijnlijk de situatie nu ook is, het verleden

biedt vertrouwen om te werken aan nieuwe toekomst. Het negeren van de pijn uit het heden helpt ons niet. Door met elkaar het gesprek te voeren over gevoelens van verlies, pijn en ongemak wordt de giftige angel eruit gehaald. We hebben allemaal ervaringen van pijn en tegelijk zijn we die pijn niet. Om een ander tot helende steun te kunnen zijn, heb je zelf sterke wortels nodig. We zullen ons dus opnieuw, dieper, intenser, anders met onze secure bases dienen te verbinden.

“Een secure base is een bron waardoor we ons welkom voelen en die ons inspireert en aanmoedigt om in verbinding de uitdagingen die het leven biedt aan te gaan.”

Jakob van Wielink,

Riet Fiddelaers-Jaspers & Leo Wilhelm

In de verbinding versterken onze wortels zich en ze zorgen ervoor dat je niet omwaait door alles wat er gaande is. We hoeven het niet alleen moeten oplossen. In een verbinding waarin we worden uitgedaagd, ontdekken we naast de aandacht voor de pijnlijke kant van een crisis, een kans om iets nieuws te leren en te ontdekken. Nieuwe dingen leren neemt niet de pijn weg, maar stelt deze wel in een ander perspectief. Als leider kunnen we een teken van hoop zijn door ons toe te vertrouwen aan de toekomst en elke dag de positie van leerling aan te nemen.

Zeven vragen voor zelfreflectie en dialoog

1. Hoe zijn jouw professionele leven en persoonlijke leven veranderd door de coronacrisis?
2. Welke duiveltjes heb je te temmen?
3. Hoe maak je hierin gebruik van secure bases?
4. Hoe maak je gevoelens van pijn en verlies bespreekbaar?
5. Hoe bouw je aan een hoopvol perspectief?
6. Wat ben je over jezelf aan het ontdekken in deze tijd?
7. Welke rol speelt geven en ontvangen van feedback hierin?

De houding van leerling is een uitnodiging aan anderen om de leermodus aan te zetten. In deze modus wordt het makkelijker om je kwetsbaar op te stellen. Als leider kun je hierin voorgaan door werkelijke feedback te vragen en te geven op het *person effect*: de unieke manier waarop iemand overkomt en verbinding maakt, zowel positief als negatief. Of een ontmoeting nu fysiek of op afstand (digitaal) is, de intimiteit wordt groter als je met elkaar bespreekt waar het om gaat en kansen benut om van je hart geen moordkuil te maken. Feedback geven en ontvangen wordt daarbij makkelijker als je gaat beseffen dat jij niemand kan afwijzen, noch dat iemand jou kan afwijzen. Benader elkaar als een vriend. Het effect van jouw gedrag op een

ander en visa versa onderzoeken is een daad van intimiteit. Je laat ermee zien dat je jezelf en de ander serieus neemt. Koers houden op de winst die echt contact gaat opleveren in relaties en prestaties gaat je uiteindelijk helpen als tegengif. Tegengif tegen alle duiveltjes die ons doen twifelen aan onszelf. ■

Steven van den Heuvel is werkzaam als adviseur bij Conclusion en als trainer verbonden aan De School voor Transitie.

Jakob van Wielink is partner in De School voor Transitie en verbonden aan het Portland Institute for Loss and Transition in de Verenigde Staten.

www.deschoolvoortransitie.nl

Referenties

- Brown, B. (2018). *Verlangen naar verbinding: Er echt bij horen en de moed om alleen te staan*. Amsterdam: A.W. Bruna.
- Barrett, W., & Vriese, J. De (2010). *Hoop voor alle problemen*. Leuven: Centrum voor pastorale Counseling.
- Frankl, V. (1984). *De zin van het bestaan*. Rotterdam: Donker.
- Eger, E. (2017). *De Keuze: Leven in vrijheid*. Amsterdam: Bruna.
- Wielink, J. van, Fiddelaers-Jaspers, R., & Wilhelm, L. (2020). *Taal van Transitie: Je roeping als leider in een wereld van verandering*. Heeze: Circle Publishing
- Wielink, J. van, Wilhelm, L., & Geelen Merks, D. van (2017). *Professioneel begeleid bij verlies*. Amsterdam: Boom.