

## Grenzen van persoonlijke groei

**Wat mij scheidt van de ervaring van tegenwoordigheid, is als een dunnen nevel, een ongrijpbare sluier, een onzichtbare muur. Ze bieden geen enkele weerstand. Er zou niets versplinteren als ik er dwars doorheen liep. Want eigenlijk is er helemaal niets tussen mij en de wereld. Eén stap zou voldoende zijn. Waarom heb ik die niet allang gezet? (P. Mercier – Perlman's Zwijgen)**

Het zijn prachtige momenten. De Coachee is trots en tevreden omdat hij/zij erin geslaagd is om iets anders te doen dan voorheen. Het is de oogst en de winst van de weg die afgelegd is. De Coachee heeft zijn verlangens ontdekt en verantwoordelijkheid genomen voor wat hij werkelijk wil. Hij heeft stilgestaan bij zijn eigen kwaliteiten. Hij is zich meer bewust geworden van wat hij anders zou kunnen doen. Hij heeft belemmerende overtuigingen verruimd, heeft van enkele pijnlijke ervaringen geleerd en is van binnenuit gemotiveerd om zich anders te gedragen in bepaalde situaties. En hij heeft het tenslotte daadwerkelijk gedaan! Hij heeft het gevoel dat hij zichzelf, zoals Ana Bloemraad in het vorige nummer beschrijft, aan zijn eigen haren uit het moeras getrokken heeft. Tijd voor taart en 'n grote glimlach!

**“Tijd voor taart en 'n grote glimlach!”**

Daarnaast zijn er ook nog die andere, frustrerende en teleurstellende, momenten. Soms zelfs na vele coachingsessies. Dan lijken die zogenaamde 'reptielenhersenen' (artikel van Marijke Beukema) op cruciale momenten het stuur overgenomen te hebben.

'Ik wist wat ik wilde. Ik wist hoe ik dat zou kunnen doen. Ik wilde dat ook echt. Ik heb het zelfs al vele malen in groeps- en individuele coaching geoefend. En toch....ondanks al dit voorwerk, al die reminders en ondanks die knoop in de zakdoek als een steen in mijn hand....Ik heb het wéér (niet) gedaan! In plaats daarvan zat ik met 'n

dichtgeknepen keel, bonkend hart, weer te doen wat ik altijd deed. Alleen dit keer met meer bewustzijn. Ja, achteraf wist ik precies...'

Zoals in het interview met Pim van Lommel beschreven wordt, kent ons bewustzijn geen grenzen. We kunnen daarin ook lezen dat het vermogen om die aanwezige bronnen te benutten ook nog heel beperkt is. Er is nog zoveel dat we niet weten. Nog zoveel dat we niet kunnen beheersen. Het hele decembernummer staat vol met mogelijkheden én grenzen van groei. Tenminste die van bewust geïnitieerde en zelf gestuurde groei met behulp van coaching.

**Er is nog zoveel dat we niet weten.**

'Als ik weet wat ik wil en als ik kan wat ik wil, dan is het ook mijn eigen keuze om dat wel of niet te doen', kan een krachtige motor voor ontwikkeling zijn. En soms lijkt deze overtuiging om te slaan in een belemmering om liefdevol te leven met wat er IS. Dan wordt de doorgaande weg van nog méér bewustzijn, meer eigen verantwoordelijkheid, meer zelfreflectie en meer en nog maar weer zelf proberen, zelfs contraproductief. Dan wéét de coachee niet alleen dat hij af en toe in zo'n moeras belandt, maar dan denkt hij ook nog dat het zijn eigen – onbewuste – keuze is als hij er niet in slaagt om daar op eigen kracht uit te komen. Dan groeien schuld en schaamte en krimpt het zelfvertrouwen.

Als dat gebeurt, is het tijd om op te houden met het grote 'Doe-Het-Zelven'. De tijd is gekomen om het onderzoek niet meer te richten op 'ik en mijn bewustzijn en mijn eigen navel'. De opluchtende antwoorden blijken, vooral in die momenten waarin het angstige ervaringsgeheugen onverhoopt de kop op steekt, dan net buiten dat eigen bewustzijn te liggen. Ze zijn te vinden in de aanwezige anderen en in de overvloed aan steun om ons heen. We kunnen dan tijdens de coachingssessies een lichtje laten werpen op een andere zoekrichting. Een weg die leidt naar het creëren van hulp in de interactie. Een voor vele coachees vaak nog onbekende weg.

'Wie heeft oog voor jouw 'moerasmomenten'? Wie merkt op als je dichtklapt of overspannen reageert? Wie ziet aan jou dat je dan niet goed in je vel zit of dat je minder van jezelf inzet dan je zou willen? Wie zou je daarop opmerkzaam kunnen maken? Wie kan jou daar op welke manier bij helpen? En hoe kun je deze hulp mobiliseren?'

Ook op deze route kunnen beperkende paradigma's veranderen. 'Als ik wil veranderen, moet ik het zelf doen en mijn behoefte aan hulp is een teken van zwakte', kan dan veranderen in 'Het getuigt van kracht als ik accepteer dat

ik niet alles zelf en alleen hoeft te doen. Er is altijd mogelijke hulp om mij heen en er kan iets moois gebeuren in ons contact als ik die hulp kan vragen en toelaten'.

De soms pijnlijke confrontatie met de grenzen van groei, c.q. met de maakbaarheid van gedrag en persoonlijke verandering, kan ook het appèl zijn om de betekenis van 'groei' in relatie tot 'zelfbewustzijn en zelfverantwoordelijkheid' onder de loep te nemen. We zouden dan meer kunnen ervaren dat we bepaalde diepgaande veranderingen niet alleen, maar wel samen met anderen kunnen creëren. En dat lijkt me, vooral in deze tijd van kredietcrisis en recessie, waarin de grenzen van groei als HET probleem gezien dreigen te worden, een prachtige uitdaging!

#### **Puplicatie**

Gepubliceerd in Tijdschrift voor Coaching, Rubriek Forum, maart 2009

#### **Auteur**

Marjo Korrel, Initiator en senior trainer/coach van Deinthe Interventiekunde