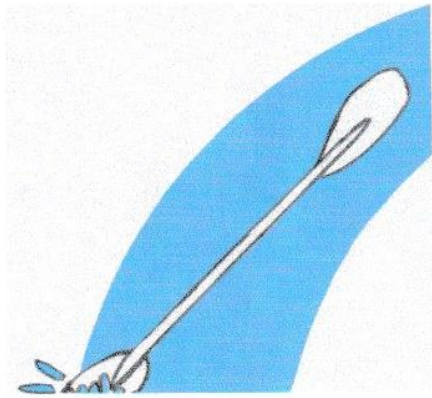


Trekken door de tijd

'Kann mir einer sagen, wohin ich mit meinem Leben reiche?' Deze dichtregel van Rainer Maria Rilke is sinds mijn 18^e een metgezel. Als eerstejaarsstudent probeerde ik eenzaamheid te ontlopen met literatuur. Niet echt handig in Delft, want techniek leek haaks te staan op poëzie en romans. In elk geval vond ik geen maatjes op leesgebied. Nu, decennia later, kan ik nog traceren hoe ik bij Rilke uitkwam. Waar leef ik voor? Doe ik ertoe? Die vragen houden me nu al decennia bezig. Inmiddels ben ik er natuurlijk achter dat ik bepaald niet de enige ben die hiermee worstelt. Zowel in de hulpverlening als tijdens coaching sessies blijkt het verlangen naar betekenisvol leven dicht onder de oppervlakte te liggen. Als ik merk dat mijn gesprekspartner probeert te ontdekken wat de zin van zijn bestaan is, zoek ik als eerste uit hoe iemand zichzelf in het leven vindt staan. Sinds 1998 gebruik ik daarvoor drie metaforen. De reden is simpel. Iemands ideeën en voorstellingsvermogen prikkelen lukt vaak heel goed met deze beeldspraak. Dus kom ik in het gesprek met deze drie opzetjes:

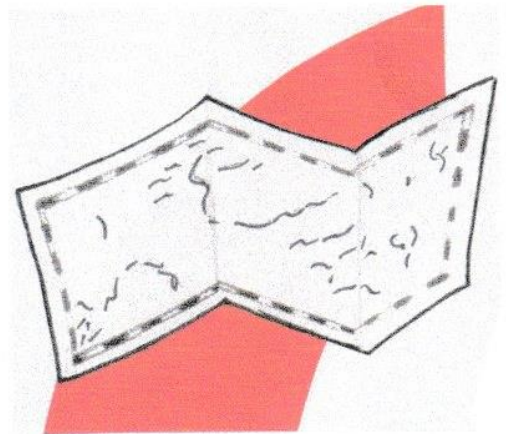


1^e beeld:

Het leven is als een tocht op het water. Je treft jezelf aan in een kano op een rivier. De stroom gaat zijn eigen weg, meanderend voorwaarts. Jij wordt gedragen, meegenomen door het water. Je hebt alleen een peddel in handen. Op brede, rustig stromende stukken kun je desgewenst wat vaart maken. Dient zich een stroomversnelling aan, dan heb je de peddel hard nodig om op koers te blijven. Je ziet wel wat komt: de rivier vindt zijn weg naar de zee en jij gaat mee.

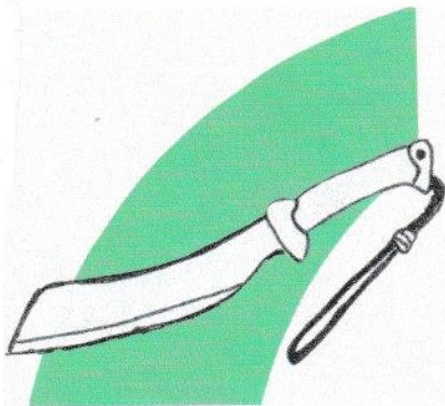
2^e beeld:

Je kunt het leven vergelijken met een trektocht door de bergen. Al ben je nooit eerder in dit gebied geweest, je hebt wel een kaart waarop het terrein is aangegeven. Maak eens even pas op de plaats: Waar bevind je je nu? Heb je nog energie om verder te trekken? Zoek je een vlakte waar je goed om je heen kan zien? Een bergtop die je wilt halen? Een hut om op adem te komen? Wat zie je voor je liggen?



3^e beeld:

Het leven is als een survivaltocht in het oerwoud. Zeker, het is een al afwisseling. Verrassend kleurrijk, onbekende geuren. Maar allemaal ook onontwarbaar, onoverzichtelijk. Oriënteren is lastig. Waar je ook gaat telkens kom je weer andere planten, struiken, bomen tegen. Wat er voor je ligt weet je niet. Het enige dat je in handen hebt is een kapmes. In de jungle helpt dat wel om een weg vooruit te banen. Maar waar je uitkomt? En wat je allemaal nog tegen gaat komen? Wie weet...



Laat jouw fantasie nu eens werken. Welke beeldspraak zit voor jou dichtbij? Geeft één van deze beelden je aanknopingspunten over jouw persoonlijke levensloop? In alle drie zit dynamiek, tegelijk verschilt de beleving bij ieder beeld. Tamelijk zorgeloos meebewegen op een stroom voelt nu eenmaal anders dan begaanbare paadjes hakken in een oerwoud. Zo verschilt ook het ervaren van richtingsbesef. Of duidelijk weet hebben van je bestemming (eens uitmonden in de zee). Of in elk geval overzicht ervaren over verschillende mogelijkheden (plekken kunnen kiezen op de bergkaart). Of die terugkerende onzekerheid, dat nooit goed weten welke kant opgaan het beste zal blijken te zijn (de blijvend onbekende jungle).

Meerdere stemmen. Eerst van binnen...

Terug naar Rilke's vraag: *'Kann mir einer sagen...?'* Ja, die *'einer'* is er. Trouwens, er zijn meer personen die over je bestemming zinnige dingen kunnen zeggen. Daar kom ik zo op. Eerst maar de eerste: dat ben jij zelf. *Immers kan de mens van de toekomst niets ontdekken*, schreef Prediker (7:14). In grote lijnen zal hij gelijk hebben, maar als het over iemands persoonlijk toekomst gaat, slaat hij met *'niets'* de plank mis. Lorne Sanny had een beter uitgangspunt: *Je kunt niet weten wat iemand zal gaan doen. Je kunt heel goed te weten komen wat iemand gedaan heeft*. Als CEO van een multinational in 102 landen was dit zijn leidraad bij personeelsselectie. Met de persoon in kaart brengen hoe die in het verleden cruciale keuzes had gemaakt hielp het beste om iemands geschiktheid voor een nieuwe positie te bepalen. Zo ontstond helderheid over de toekomstige richting van iemands leven, in dit geval op het gebied van werk. Deze aanpak kun je dus ook op jezelf toepassen. Kijk eens terug op een ingrijpende keuze die je ooit maakte en analyseer hoe je te werk ging. Wat had je toen in handen? Hoe pakte dat uit? Ga daarbij uit van het beeld dat het dichtst bij je staat.

Als dat kanoën is: Welke afslag nam ik, toen splitsingen in de rivier zichtbaar werden? Waarom nam ik juist die? Hoe peddelde ik toen? Kan ik hieruit conclusies trekken over wat te doen bij nieuwe vertakkingen die zich kunnen aandienen? enz.

Of als je het leven ervaart als survivals in de jungle: Hoe baande ik eerder mijn weg op ondoordringbaar lijkende plekken? Wat hielp me op dat moeilijke keuzemoment? Hoe vond ik toen, al weggappend wat er niet toe deed, de route? Ben ik eigenlijk 'een zoeker'? Is dat mijn wezenskern? Wat zegt me dit alles over het spoor vinden in de onbekende toekomst die voor me ligt? enz.

... maar ook van buiten...

Veel over onszelf leren we in het omgaan met anderen. Deze matrix van Joe Luft en Harry Ingram maakt dat inzichtelijk. Wie je bent, jouw 'zelf', bestaat uit 4 delen. Het openbare zelf, linksboven, is alles wat je over jezelf weet waar anderen ook weet van hebben.

Een bepaald stuk van jezelf, linksonder, scherm je af voor anderen. Gevoelens, ideeën e.d. die je om de een of andere reden liever verborgen houdt. Maar je kunt ook kiezen voor zelfonthulling: d.w.z. wél die geheime plek delen met iemand die te vertrouwen is en dan nagaan wat diens reactie daarop met je doet.

De cel rechtsboven is uiterst leerzaam, want soms zien anderen iets in je, wat je zelf helemaal niet ziet. 'n Persoonlijk voorbeeld? Op mijn 62^e had Tabita een idee over mij, waar ik zelf nooit op gekomen zou zijn. En dat nota bene, na ons allereerste contact! Door haar voorzet serieus te nemen opende zich voor mij een volstrekt nieuw perspectief (noot 1). Blinde vlekken worden zeker opgemerkt door degenen die jou al jaren kennen. Feedback krijgen van zo iemand die jou door-en-door kent kan iets verrassends opleveren. Wat gebeurt er als je die persoon vraagt: 'Ik ben op zoek naar richting. Heb jij ideeën? Wat zie je in mij? En in mijn toekomst?'

... en van Boven

Er is ook een deel van onszelf waar noch wijzelf noch anderen goed bij kunnen komen. Onbewuste beweegredenen die van invloed zijn op ons doen en laten. Waarom ben ik er? Waartoe besta ik? In de ontmoeting met God kun je soms gewaar worden waarin je bestemming ligt. De Nieuwe Katechismus omschrijft het zo: *Immers, 'mij' hebben mijn ouders niet gewild. Zij verlangden 'n jongen, 'n meisje. 'Mij heeft alleen God gewild. Inderdaad, gewenst zijn door de Schepper. Dat leidt tot de hamvraag: Welke scheppingsintentie ligt er rond mijn bestaan? Dat veronderstelt bovenal: luisteren. Want 'bestemming' betekent, in de oorspronkelijke betekenis van het woord, dat iets door 'de Stem' was aangeduid (noot 2). '...wohin ich mit meinem Leben reiche?' Wat gebeurt er als je stil wordt en je voor die Stem open stelt?*

| | bekend aan mezelf | niet bekend aan mezelf |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| bekend aan anderen | 'mijn openbare zelf' | 'mijn blinde vlek' |
| niet bekend aan anderen | 'mijn geheime plek' | 'mijn onbewuste' |

noot 1: In het artikelje **Grijs Genoeg(en)** beschreef ik de nieuwe richting die ik insloeg na Tabita's feedback. Je vindt het op www.AnderZ.info. Ga in de menubalk naar *In beweging...* Klik daarna door naar de rubriek Hulpverlening.

noot 2: Beter dan wat ik over bestemming schreef in het artikel **Na 19'99** lukt me niet. Dat vind je ook via bovenstaande route, maar nu ondergebracht in de rubriek Levensloop.