

Hoe de natuur je een spiegel voorhoudt: inzicht en keuzes door wandelcoaching

Brenda wandelde met onze Wandelcoach Tineke Franssen in de Broekpolder. In dit artikel beschrijft Brenda zelf haar bevindingen over het coachtraject 'Ontdek je Talent en wie je bent'.

Het is de laatste coachwandeling, we gaan afscheid nemen. Ik kijk mijn coach Tineke aan. Wat is er veel veranderd. Dan beseft ik dat deze wandeling juist de metafoor is voor het héle coachtraject. Lees je met me mee?

Gezonken

We lopen door de polder waar het de weken daarvoor keihard geregend heeft. Zo voelde ik me, toen ik begon met het coachtraject: bijna verdrongen in de gebeurtenissen van de jaren ervoor. Mijn zelfvertrouwen was gezonken tot het nulpunt en watertrappend hakte ik naar adem. Ik kon echt niet zien waar ik naartoe wilde of wat ik nog kon. Op sommige plekken zag de Broekpolder er ook zo uit: verzopen.

De paden waren glibberig en andere paden volledig onbegaanbaar volgens Tineke. Stap voor stap bewandel ik de paden. Heerlijk dat Tineke het gebied als haar broekzak kent, dat geeft vertrouwen.



Glibberen

Glibberig blijkt de Energiemeter te zijn, de oefening die ik na de eerste wandeling bijhoud. Zo krijg ik zicht op waar ik onderuitga en waar ik fier blijf staan. Maar wat een eyeopener! Ik was me helemaal niet bewust dat ik zóveel dingen deed waar ik totaal geen energie van kreeg. Ik had (mezelf) aangeleerd dat een mens nou eenmaal z'n taken hoort te doen. Door de belangstellende vragen van Tineke leerde ik mijn stem herkennen en daar alert op te zijn. Het hielp me om de onbegaanbare paden eerder te herkennen, in plaats van halverwege tot mijn middel weg te zakken in het moeras.

Van het pad af

Op andere plekken moesten we van het pad af om verder te kunnen. En ook dat herken van de afgelopen maanden. Ik ben projectmanager maar ik ontdekte dat ik het nodig heb om te creëren met mijn handen, iets heel anders. Ik mocht een prachtig bloemenproject in onze kerk doen, in de aanloop naar een feest. Heel spannend want alle bloemen waren vol zichtbaar juist voorin in de kerk en ik was volledig buiten mijn comfortzone gegaan, van het pad af dus.

Het was geweldig, wat kreeg ik er energie van! Ik zag dat mijn spanning en kwetsbaarheid geen slechte dingen zijn. Ik bleef heel nabij mijn ervaring en dat contact met mezelf zorgde ook voor contact met anderen. Ik durf nu het risico te lopen dat ik een fout maak.



Boordevol

De sloten en plassen staan boordevol met water. Ze staan symbool voor alles wat ik ontdekte in de Talentscan. Ik ben trots op mijn lange-termijn blik, de rode draad vasthouden die ik combineer met authentiek contact maken met mensen. Hierover voerde ik bijzonder mooie gesprekken met mensen om me heen. Verdiepend en verbindend. In de gesprekken op mijn werk voel ik me zekerder, ik voel beter aan wat er speelt. Als ik contact hebt met mensen heb ik ook echt contact.

Stil staan

We gaan van het pad af en staan stil bij een bankje. We reflecteren over de lat die ik altijd hoog en eigenlijk nog hoger wil leggen. Wat vraag ik dan veel van mezelf en wat een oordelen. Niet mals ben ik dan. Als ik erover vertel aan Tineke voel ik zelf al dat dit wel een tandje minder kan. Maar ik vind het pijnlijk, het is zo'n gevoelig punt. Ik kan het haast niet loslaten. Nieuwe gewoontes zijn niet makkelijk aan te leren, maar ik constateer wel dat ik mezelf ontwikkel. Ik groei! En kijk omhoog naar die enorme populier.



Koude donkere water

Ik herken het stemmetje dat mij naar beneden trekt, dat koude donkere water in. Dan verdrink ik in oneindige, onbereikbare perfectie en sta al tot mijn middel in de drek, totdat ik opmerk 'waarom gaat het eigenlijk zo stroperig?'. Tineke stelt vragen en ik ontdek dat ik er mag zijn met al mijn talenten, kwetsbaarheden, wensen, oordelen, om de simpele reden dat ik het ben. Het is niet nodig om mezelf op onderdelen te ontkennen, mezelf mooier of anders voor te doen. Om de eenvoudige reden dat dát alle energie uit me trekt en ik uiteindelijk niet eerlijk bent tegen mezelf.

Aan het wateroppervlak

Tineke luistert aandachtig, met zicht op mij als geheel. Integer en gericht op mijn nieuwe inzichten. Waar ik verder naartoe wil? Ik wil mijn talenten leven! Ja! Dienstbaar zijn is een thema dat heel duidelijk aan het wateroppervlak is gekomen. Ik wil niet langer mijn best doen om gewaardeerd te worden, die strijd is zo ontzettend vermoeiend. Ik wil geven. En mezelf dingen gunnen. Eerlijk zijn naar mezelf, dat is wat ik wil.



Spring!

We lopen verder, de zonovergoten polder in. En ik besluit met een aanloopje over de laatste plas die we tegenkomen, te springen. Hoepla! En zo is het nu. Ik heb plezier, meer zelfvertrouwen, ik voel me vrijer. Ik mag er zijn. En mijn paden? Die blijven ongetwijfeld modderig, dat hoort misschien wel bij het leven. Maar ik loop wel verder, in een polder waar alles langzaam maar zeker tot bloei komt.

Dank Tineke. Je trok me op de wal. Je toonde me dat de natuur mijn belangrijkste spiegel is. Ik kwam hier weer terug deze zomer. De polder knalde uit elkaar van groei en bloei. Ik ook!



Sinds kort heeft Brenda haar experimenteerplek op het web: brendaspiegelt.nl. Neem gerust een kijkje.