

Vertraag-de tijd





GEA KOREN EN TOOS VAN HUIJGEVOORT

We worden tegenwoordig overstroomd met informatie, maar wat als je gedwongen moet vertragen, als je niet meer mee kunt in het tempo van de tijd? Gea Koren en Toos van Huijgevoort laten in hun artikel zien hoe coachee Jesse hiermee leerde omgaan.

In *De Tao van de Tijd* geeft Diana Hunt aan dat, hoe vaardig en efficiënt we ook worden, we de tijd van tegenwoordig vaak niet meer kunnen bijhouden, omdat hij letterlijk voor onze ogen versneld wordt. Informatie wordt sneller en in alsmaar toenemende hoeveelheden gegenereerd. Als je het gevoel hebt dat je overstroomd wordt met gegevens, komt dat omdat je er ook werkelijk mee overstroomd wordt. Er vindt een continue stroom aan gevraagde en ongevraagde informatie plaats, via de krant, tv en andere media en via internet en mobiele telefoon. Hedendaagse mensen worden op één dag blootgesteld aan meer feiten dan middeleeuwse mensen in een heel leven! Wanneer het leven geregeerd wordt door 'het moet sneller', 'ik mag niet falen', 'ik moet erbij horen', 'ik moet controle hebben', enzovoort vindt een mens weinig rust.

Coach of chatbot

Volgens cijfers van het CBS gebruiken meer dan 90% van de jongeren sociale media. Bij het bekijken van al die foto's, berichtjes en filmpjes krijgen zij in korte tijd veel informatie te verwerken. Dit kan concentratieproblemen of slaapproblemen tot gevolg hebben. Bovendien maken social media het heel eenvoudig om jezelf te vergelijken met anderen. Dit kan leiden tot onzekerheid over uiterlijk, eigen prestaties of 'geliked' worden. Met name jongeren blijken in toenemende mate te kampen met psychische problemen.

Zoals Jesse (25 jaar), die vol in het leven stond tot hij corona kreeg. Na een jaar van moeizaam herstel bleef hij zitten met concentratieproblemen en beperkte energie.

In het intakegesprek verwoordde Jesse zijn probleem als volgt: *'Ik kan het tempo van mijn vrienden niet bijbenen. Zij hebben wel goede banen en een goed inkomen. Eigenlijk heb ik meer dan ooit survivaltips nodig. Ik vind het allemaal maar ingewikkeld. Laatst vroeg ik ChatGPT naar de zin van dit leven, maar die had ook geen antwoord waar ik wat mee kon. In plaats daarvan kreeg ik van die moeilijke vragen waar ik ook niet uit kwam. Mijn vriend was weleens bij u geweest, dus ik dacht: misschien moet ik het ook maar eens proberen.'*

Ik antwoordde dat ik dat hartstikke goed van hem vond dat hij bij mij langskwam. Immers, een chatbot kan nooit het persoonlijk contact en de empathie van vrienden of een coach vervangen. Bij aanvang van een coachtraject zie je dat de coachvraag vaak bestaat uit problemen of vraagstukken die ertoe hebben geleid dat iemand vastliep. Bijvoorbeeld angst om te falen of er niet bij te horen; het gevoel geen keuzes kunnen maken; er alleen voor te staan enzovoort. Coachees denken dat als ze eenmaal zijn verlost van dit probleem ze pas echt zichzelf kunnen zijn en hun doel kunnen bereiken.

Coachees hebben vaak niet zo'n helder idee wat 'zichzelf zijn' of wat 'ik echt wil' inhoudt

Op zoek naar de rode draad

Het valt ons op dat coachees vaak niet zo'n helder idee hebben wat 'zichzelf zijn' of wat 'ik echt wil' inhoudt. De focus ligt meer op verlost worden van, afkomen van. Jesse gaf bijvoorbeeld aan dat hij zich minder onzeker en minder opgejaagd zou willen voelen. Hij luistert als het ware onvoldoende naar zijn eigen ritme en richt zich voornamelijk op het ritme van zijn omgeving. Doordat hij gedwongen moet vertragen (als gevolg van corona), heeft hij het idee dat hij niet meer mee kan in het tempo van leeftijdgenoten. Zijn conclusie was dus: 'Ik hoor er niet meer bij'. Eigenlijk zie je hier dat Jesse vooral moeite heeft met de betekenis die hij toekent aan zijn gedwongen tempo terugnemen.

Als narratief coaches nemen we de subjectieve betekenisverlening van de coachee als vertrekpunt omdat deze meer inzicht biedt in het unieke en specifieke van de persoon.

Het uitgangspunt van narratieve coaching is dat de coachee, door zelfonderzoek, de rode draad en dynamiek in zijn zelfverhaal ontdekt. Hij ontdekt wat hem ten diepste motiveert,

maar ook wat hem uit zijn flow haalt. Ik maak in mijn praktijk onder andere gebruik van een eigentijdse digitale tool die jongeren erg aanspreekt: *my Insight Out* (MIO).

Diepere dynamiek

In het coachingsproces met *my Insight Out* doorlopen we een vaste volgorde waarbij de coachee van vertellen en gevoelsmatig beleven naar inzicht en actie wordt ondersteund. Jesse start dit proces met vertellen over een recente ervaring, die hij samenvat in een kernzin. Vervolgens kent hij er gevoelens aan toe. Zo komt hij op het spoor wat hem (on)bewust beweegt. Juist in de mate waarin we gevoelsmatig geraakt worden, merken we dat iets belangrijk voor ons is. We voelen dat ook fysiek, bijvoorbeeld je hart maakt een sprongetje of het angstzweet breekt je uit. Juist het onderzoeken van de diepere dynamiek in het zelfverhaal helpt om enerzijds duidelijk te krijgen waar we naar verlangen alsook wat ons tegenhoudt om dit te bereiken.

Jesse verwoordde een recente ervaring als volgt:

'Ik ga met vrienden een biertje drinken en die waren allemaal druk over hun banen en geld verdienen. Gaandeweg voelde ik me er steeds meer buiten vallen.'

Door vervolgens te onderzoeken welke gevoelens deze ervaring bij hem oproept, kwamen vooral gevoelens van machteloosheid en eenzaamheid boven. Met behulp van de digitale tool MIO vonden we vijf ervaringen van anderen die bij hen een vergelijkbaar gevoel van eenzaamheid en machteloosheid opriepen. Deze in kernzinnen geformuleerde ervaringen legde Jesse een voor een naast zijn eigen zin. Door te onderzoeken wat deze ogenschijnlijk heel verschillende ervaringen gemeenschappelijk hebben, ontdekte hij dat het om terugtrekken ging. Door zo te associëren op zijn eigen en andermans ervaringen kwam hij tot het inzicht dat hij zich terugtrekt als het spannend of pijnlijk wordt. Hij kende dit wel uit zijn jeugd.

Kampvuur

Vervolgens vroeg ik Jesse naar momenten in zijn leven waar hij het gevoel had er echt bij te horen. Hij kwam met een herinnering aan een zomerkamp toen hij als tienjarig jongetje de verantwoordelijkheid kreeg voor het bewaken van het kampvuur. Daarop reflecterend ontdekte Jesse zijn kwaliteit om te zien wat nodig is. Hij zorgde ervoor dat iedereen het naar de

zin had, maar vooral dat het vuur aan bleef. Vuurtje stoken had zijn vader hem geleerd. Hij weet nog heel goed dat de meester hem dikke complimenten maakte in de groep. Jesse heeft door deze en andere ervaringen een beeld opgebouwd over zichzelf en de wereld.

Zijn conclusie: 'Als ik niet kan zorgen dat anderen het naar de zin hebben (omdat ik hun tempo niet kan volgen), maak ik geen deel meer uit van de vriendengroep. Wat ik dan doe is me terugtrekken want ik wil niet dat ze zien hoe ik nu ben. Dus hoor ik er niet meer bij.'

Vervolgens vroeg de coach: 'Klopt jouw conclusie (ik hoor er niet meer bij omdat ik mijn vrienden niet kan bijbenen) wel? Zien je vrienden dat ook zo?'

Jesse zei: 'Dat weet ik eigenlijk niet, maar dat denk ik.'

Hij kende dit wel uit zijn jeugd

Samen met de coach zoekt Jesse naar manieren hoe hij erachter kan komen hoe zijn vrienden echt over hem denken en hoe hij in contact met ze kan blijven. Hij ging ze bellen of een voicebericht sturen. Een volgende coachsessie vertelde Jesse dat hij weer meer meedeed met zijn vrienden. Hij had enkelen van hen gesproken en was zo te weten gekomen dat zij niet wisten dat hij nog steeds zo'n last had van de gevolgen van corona. Jesse vertelde blij dat hij in de vriendenapp gevraagd had om ook voiceberichten te gaan gebruiken om dat het leuk is om elkaars stem te horen en het een hoop getieperdepiep voor de duimpjes scheelt.

Toen de coach vroeg wat het hem behalve het sparen van de duimpjes nog meer opleverde, vertelde Jesse dat een voicebericht ook heel fijn is omdat je niet wordt onderbroken in je verhaal. En dat het minder voelt alsof je meteen moet reageren, want berichten luister je af wanneer je tijd hebt en niet effe tussendoor. Dus je hebt je aandacht er meer bij. Hij vertelde ook dat hij er trots op was dat hij dit idee had geopperd en dat hij zich hierdoor weer meer bij de groep voelde horen. Jesse was er ook achter gekomen dat andere vrienden het ook niet altijd even gemakkelijk vonden om nu zo ineens volop in het werkende leven terecht gekomen te zijn.

Lekker in je flow

We gingen in de laatste fase van het coachtraject op zoek naar zijn onderliggende verlangen. In de woorden van Jesse klonk dat als volgt: 'Ik wil mijn vlammetje terugvinden. Mijn vuurtje brandend houden. Ik wil gewoon weer vrolijk kunnen zijn en genieten, zonder schuldgevoel in plaats van me opgejaagd te voelen.' Op de vraag van de coach of er ook een beeld, een songtekst of iets was wat voor hem 'dat vuurtje' symboliseert, kwam Jesse meteen met de song 'Stressed Out' van Twenty One Pilots.

Samen met de coach keek hij de [bijbehorende clip](#).

Wat een toepasselijke clip! In het filmpje zie je vrienden op driewielers voor volwassenen elkaar opzoeken en samen muziek maken. De tijd lijkt stilgestaan te hebben. En ondertussen hoor je eigenlijk het verhaal van Jesse en zijn leeftijdsgenoten verpakt in een liedje. Op de vraag aan Jesse wat hem zo aansprak in deze song antwoordde hij dan ook dat hierin zichtbaar en hoorbaar is hoe deze vrienden die mood nog hebben van onbevangen genieten – ook nu ze volwassen zijn. Lekker in je flow genieten.

Jesse kreeg als huiswerkopdracht mee deze clip of de song aan het begin van elke dag af te spelen. Hij komt zo zelf in de mood. Aan het eind van de dag luistert hij weer en kijkt waar hij die dag iets van deze mood heeft ervaren. Corona dreigde zijn maten weg te vegen, maar gelukkig hervond Jesse zijn eigen ritme.

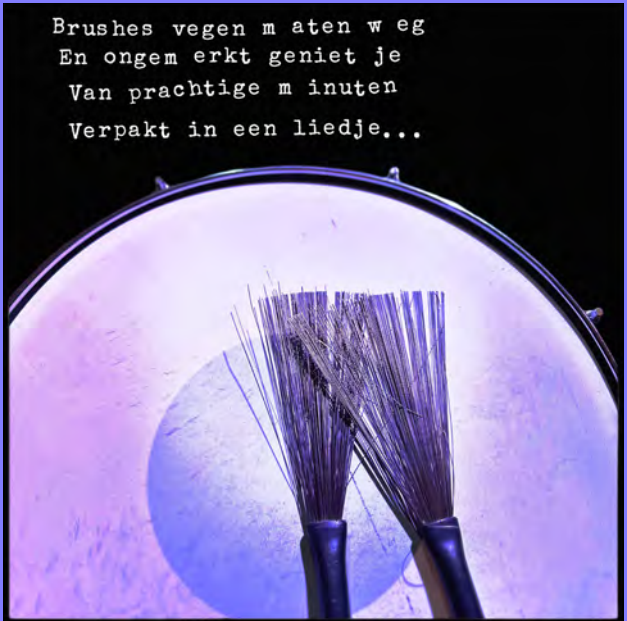
Bronnen

- Huijgevoort, T. van & Koren G. (2015), *Narratief Coachen. De kracht van het zelfverhaal*. Uitgeverij Boom Nelissen.
- Hunt, D. & Hat P., *Tao van de tijd*. VBK Media
- Poulie, M.F. & Zoestbergen, M.C., *My Insight Out. De zelfreflectie tool van nu*, www.myinsightout.nl
- Fueled By Ramen. (2015, 28 april). twenty one pilots: Stressed Out [OFFICIAL VIDEO] [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 1 oktober 2023, van <https://www.youtube.com/watch?v=pXRviuL6vMY>

Voorankondiging workshop voor coaches

Op vrijdag 19 januari 2024 geven Gea Koren en John Blok een workshop over tijd in een rijmpje.

Zie de activiteitenkalender op www.korenvisie.nl



John Blok - Brushes

John Blok, winnaar van de Woerdense Cultuurprijs 2023, maakte speciaal bij dit artikel dit 'rijmpje'. Zijn stijl is kenmerkend: een blokjes rijm van vier regels in een ouderwetse schrijfmachineletter en in een vierkant beeld. John schreef het boek *Rijmpjes* en het kinderboek *Op laarsjes*, met rijmpjes en illustraties.

Toos van Huijgevoort was zelfstandig gz-psycholoog en heeft narratief onderzoek gedaan naar verwerkingsprocessen bij mensen met een visuele beperking.



Gea Koren is narratief coach en supervisor (LVSC). Haar missie is: 'Van verhalen leerkansen maken.' www.korenvisie.nl

