

Toeval....Bestaat dat?

Er gebeurt meer dan dat je denkt!

Onthouden wij alles?

Tussen geboorte en overlijden gebeurt er van alles. We gaan naar school, we trouwen, vinden een baan, volgen een studie, maken een mooie reis. Er zijn zoveel dingen die we meegemaakt hebben. En er zijn zoveel dingen die wij weer vergeten zijn of anders onthouden hebben. Gebeurtenissen die wat met je gedaan hebben, die je geraakt hebben of die wat voor je betekend hebben, kun je helemaal kwijt zijn of op een andere manier hebben beleefd. Misschien ken je het wel als je bijvoorbeeld naar een reünie gaat van je basisschool en dan komen er in één keer allerlei herinneringen naar boven. Of de directeur van je school is toch niet zo groot als je je had voorgesteld.

Belevingen

Alles wat wij mee maken zijn belevingen. De beleving van onze gebeurtenissen worden door onze zintuigen waargenomen. Je zou kunnen zeggen dat deze informatie door een aantal zogenaamde filters heen gaat. Deze filters hebben te maken met de manier waarop wij de wereld om ons heen ervaren. Dit filteren gebeurt voor een groot deel onbewust. We filteren op drie manieren:

1. Door het weglaten van informatie. Wanneer we dat niet zouden doen, zijn we niet in staat alles te verwerken wat er aan informatie op ons afkomt.
2. Door het vervormen van informatie. Onze informatie vervormt wanneer onze ervaring gebaseerd is op een andere voorstelling dan de werkelijkheid. Je schrikt bijvoorbeeld van een schaduw in het donker en als je beter kijkt, zie je dat het een schaduw van jezelf is.
3. Door het generaliseren van informatie. Door een bepaalde gebeurtenis trekken wij een algemene conclusie. Deze conclusie wordt vervolgens als de waarheid gezien; Je bent ooit in een restaurant op een slechte manier bediend. Deze ervaring zou er voor kunnen zorgen dat je het restaurant slecht vind en er nooit meer komt, terwijl het eten misschien wel heel goed was.

Het zijn de belevingen die wij zelf in ons hoofd maken en vastleggen of wissen. Neem nou het gevoel van depressiviteit. Dit gevoel gaat vaak samen met ideeën en beelden over jezelf, waarin je jezelf op zijn minst waardeloos vindt, tegen jezelf zegt dat je toch niets waard bent of dat het toch nooit wat gaat worden met je.

Laats had ik een cliënt die voor zich zelf begonnen was als scheidingsmakelaar. Hij had alles op orde, had zijn certificaat behaald tot scheidingsplanner en had er 100% zin in. De markt is meer dan goed (genoeg scheidingen) en hij had zijn toekomstige cliënten, met zijn financiële achtergrond, echt wat te bieden. Naast zijn coachvaardigheden kon hij zijn cliënten een totaalpakket bieden die er voor zorgt dat de scheiding, die toch al pijnlijk is, zo soepel mogelijk kan laten verlopen, zowel financieel als emotioneel.

Hij was inmiddels een half jaar op weg en had nog geen één klant. Hij had talloze advertenties geplaatst, bedrijven bezocht en informatieavonden gegeven. Dit motiveerde hem niet en hij werd steeds somberder, voelde zich futloos en wist niet meer waar hij nog naar toe zou moeten gaan. En wat zei hij tegen zichzelf: "Ik kan dit niet", "Zie je wel, ik ben hier niet geschikt voor", "Ik kan ook helemaal niets".



Shelley Brandom

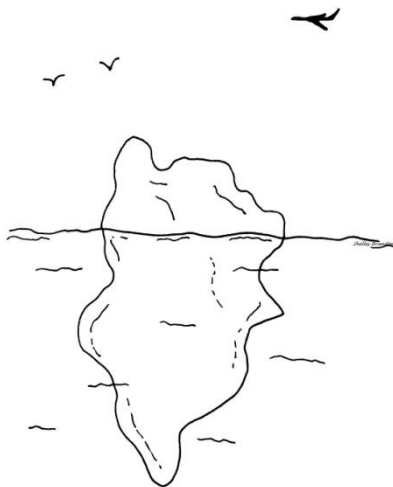
Door zijn houding en wat hij uitstraalde, kan je je goed voorstellen dat zijn potentiële klanten weinig geloof in hem hadden als scheidingsmakelaar. Wanneer je tegen jezelf zegt dat je niets waard bent, ga je dat ook geloven en je lichaamshouding gaat er ook naar staan. Schouders hangen, hoofd is naar de grond gericht en op je gezicht is er maar moeilijk om een glimlach te toveren. Je ziet niet meer wat er allemaal wel is en wat je wel allemaal kan. Je zit in een soort tunnelvisie. Een tunnelvisie van dat er niets kan.

Een oplossing: een opstelling

Wat zou deze scheidingsmakelaar nu geholpen hebben? Een Opstelling? Een opstelling is een methode die je laat zien en ervaren welke plek je in bijvoorbeeld je gezin van herkomst of je huidige gezin inneemt, maar ook je plek binnen een organisatie. Opstellingen geven inzicht in verborgen of half bewuste verbanden en wat mogelijke oplossingen zijn om je hieruit los te maken.

Want zeg nou zelf: is deze man niets waard, kan hij helemaal niets, is hij niet geschikt voor dit vakgebied? Een hele snelle scan zegt mij dat bovenstaande niet waar is. Hij is in staat om zijn certificaat te halen bij een opleiding tot scheidingsplanner, financieel is hij sterk en hij kan heldere berekeningen voor zijn klanten maken en vast nog veel meer. De vraag is veel meer wat houdt hem tegen om zijn doel te bereiken?

Opstellingen geven de mogelijkheid om op een andere manier naar vraagstukken te kijken. Dat kunnen persoonlijke vraagstukken zijn, maar ook andere vraagstukken zoals organisatievraagstukken. Bij een opstelling wordt met behulp van de vraag personen gekozen die een plek in de ruimte zoeken. Wanneer zij een plek in de ruimte hebben ingenomen, zijn ze verbonden met het systeem van de vraaginbrenger. Nu kan er informatie en gevoelens bovenkomen die bij dit betreffende systeem horen.



Opstellingen geven inzicht in de onderliggende dynamiek van het systeem. Je zou dat ook de onderstroom kunnen noemen; datgene wat we niet zien, maar wel aanwezig is.

Zo kunnen onbewuste relaties, herhalende patronen en gedragingen in het systeem zichtbaar worden. Veelal zie je dat de oorzaak terug te vinden is in vorige generaties.

Opstellingen geven een levendig en helder beeld van onbewuste processen. Er gebeurt soms meer dan dat je denkt of dat je ziet. Een opstelling helpt niet alleen om blokkades op te sporen en onbewuste verbanden zichtbaar te maken. Een opstelling geeft je ook de mogelijkheid om deze blokkades op te heffen en een nieuwe impuls aan je eigen leven te geven. Een opstelling meemaken is al een hele mooie ervaring. Neem hierover gerust vrijblijvend contact op met mij.

Petra Zijderveld is familie-, en organisatie opsteller, Internationaal NLP Trainer & Consultant, NMI Registermediator bij Sheltra, coaching & mediation.

november 2013

Illustraties: Shelley Brandon