

Wat volgt is een reflectieoefening die je kan helpen meer in voeling te komen met wie je in wezen bent, en wat je nodig hebt als omgeving om ten volle tot ontplooiing te kunnen komen. Bij wijze van illustratie heb ik de oefening voor mezelf uitgewerkt, in de hoop dat zo duidelijk wordt wat je met de verschillende stappen kunt doen.

1. Neem voldoende tijd om bij jezelf te zijn en om in voeling te komen met wie je bent. Bedenk een plant, of een dier, die als metafoor zouden kunnen dienen voor hoe je jezelf op dit moment in je leven ervaart.

Ik kan heel wat planten of dieren opnoemen die *ik zou willen zijn*. Zo zou ik het wel aantrekkelijk vinden om een fuut te zijn, volgens mij de meest elegante onder de eenden. Deze ‘koningin der eenden’ kan zwemmen, kan vliegen, kan langdurig onder water duiken en als het moet kan ze zelfs lopen (of eerder waggelen). Maar ik zou ook graag een pioenroos willen zijn. Met zo’n felrode knop die wulps open springt in de lente...

Als ik echter dicht bij mezelf en mijn eigen beleving blijf, dan voel ik me het meest verwant met een boom, meer bepaald een beukenboom. Dit voelt ‘juist’.

Ik voel heel veel affiniteit met een beuk die met zijn rechte stam en uitgespreide kruin volgens mij vooral iets van waardigheid, sereniteit en betrouwbaarheid uitstraalt.

2. Beschrijf het biotoop waarin deze plant of dit dier volgens jou thuis hoort. Kun je de belangrijkste ingrediënten ervan opnoemen? Geven deze ingrediënten een hint naar wat jij als mens nodig hebt?

Ik heb niet bepaald een wetenschappelijke studie gemaakt van beukenbomen. Ik beperk me hier tot wat ik erover denk te weten of wat ik gewoonweg veronderstel.

* Een beuk heeft geen vruchtbare klei of leem nodig om zijn gladde rechte stam tot een imposante lengte en breedte te laten uitgroeien. Hij hoort thuis in zandgrond, in de ogen van landbouwers eerder ‘arme’ grond. Iets daarvan herken ik in mezelf. Ik voel me niet zo op mijn gemak bij overvloed, en dit op heel wat vlakken. Teveel woorden, teveel prikkels, teveel volk, teveel eten... het kan me vlug teveel worden en ik heb de neiging om me dan terug te trekken. Wanneer dit niet kan, krijg ik soms letterlijk de fysieke symptomen van een indigestie. Wat ik dus nodig heb is voldoende eenvoud of soberheid in mijn leven. Dat gaat van binnenhuisinrichting over de organisatie van mijn (werk)dag tot de omgang met mijn vrienden.

* De wortels van een beuk strekken zich breed uit, maar zitten niet diep. Een beetje in tegenstelling met wat je spontaan zou vermoeden bij een boom van dat kaliber, is een beuk kwetsbaar voor storm. Ik herken bij mezelf een kwetsbaarheid voor alles wat nogal ‘stormachtig’ is. Ik zorg voor mezelf door geen onnodige risico’s te nemen. Ik ervaar dit niet altijd als een goeie eigenschap. Ik zit soms met de vraag of ik nu conflictvermijdend ben dan wel of het een uiting is van goede zelfzorg als ik contexten waar het bol staat van de spanningen en intriges vermijd. Als ik bij mijn ‘beukgevoel’ kom, weet ik dat het een vorm van goede zelfzorg is. Ook al zou ik dat soms misschien wel willen, ik ben niet zo’n vechter die lang stand houdt in de strijd...

* Mogelijks klopt dit niet met de werkelijkheid, maar in mijn idee houden beuken ook van mekaars gezelschap. Een eik kun je soms zo majesteitelijk in zijn eentje het landschap zien bepalen, een beuk daarentegen zie ik in mijn verbeelding altijd in een rij langs de kant van de weg, of in een beukenbos. Bij een beuk is het geheel meer dan de delen... Om echt ten volle te kunnen uitgroeien moeten ze enige afstand kunnen

houden t.a.v. mekaar. Ook dat herken ik in mezelf. Ik heb het nodig om me te kunnen/mogen op afstand houden, maar moet me evenzeer verbonden kunnen voelen met soortgenoten. Ik ben niet het type mens dat in zijn eentje initiatieven gaat opzetten of op de barricaden gaat staan.

3. Zijn die ingrediënten voorzien in de omgeving waarin jij leeft en werkt? Zie je mogelijkheden om iets te ondernemen waardoor je leefomgeving (nog) meer een biotoop kan worden waarin jij (nog) meer kunt worden wie je bedoeld was te worden?

* Ik ervaar mijn werk als psychotherapeut als iets wat heel erg in de lijn ligt van de eenvoud, de soberheid. De cliënt mag dan wel complex zijn, of de therapeutische relatie een ingewikkeld gegeven, toch ervaar ik er vooral de eenvoud van het pure contact, zonder te hoeven doen alsof, zonder iets te moeten ophouden of bewijzen, zonder er voortdurend op uit te zijn om 'effect te sorteren'. Het is een contact waarin ernaar gestreefd wordt om alles wat overbodig is gewoon weg te laten. Ik voel dit aan als iets dat heel erg past bij wie ik ben en bij mijn behoeften als mens.

* Op een bepaald moment heb ik een werksituatie verlaten, weliswaar vanuit meerdere motieven, maar o.a. omdat ik niet meer tegen de spanningen in het team kon. Ook al hadden die niet rechtstreeks met mij te maken, ik voelde ze doorheen de muren van mijn therapiekamer komen en werd gewaar dat ze mij, en de kwaliteit van mijn werk met mijn cliënten, aantastten. Ik heb toen besloten om daar weg te gaan en in het statuut van zelfstandige te stappen. Dit voelt aan als een goede beslissing.

* Ook op vlak van relaties ben ik nogal geneigd om mijn keuzes te maken in de richting van rust of het vermijden van allerlei 'toestanden'. Ik besef dat rust ook saaiheid kan worden. En soms stel ik me wel de vraag of wat ik hier als een vorm van zelfzorg presenteer, niet eerder een alibi vormt voor mijn conflictvermijdende kant. En ik waak erover dat er voldoende over blijft voor de passie in mijn leven...

* In mijn werksituatie als zelfstandig psychotherapeut en opleider krijg ik volop de ruimte om voldoende op mezelf te zijn, op een voor mij comfortabele afstand van anderen. Een nauwe teamwerking waarbij voortdurende afstemming op mekaar vereist is, is niet echt aan mij besteed. Dat is te dicht op mijn vel, geeft te weinig ruimte om mijn ding te doen en aan het vele vergaderen dat er onvermijdelijk bij komt, heb ik een hekel. Maar als ik het beeld van het beukenbos oproep, dan bedenk ik bij mezelf dat ik misschien iets te weinig aandacht heb voor mijn verbinding met anderen en daardoor soms niet goed voor mezelf zorg. Ik heb fijne collega's met wie ik een wederzijdsheid ervaar wat betreft voeding, ondersteuning, inspiratie enz. Maar soms voelen ze te veraf en realiseer ik me te laat dat ik ze mis en dat ik iets moet gaan ondernemen om contact te leggen. Dit zou ik meer kunnen inbouwen in mijn leven.