

Voorbij de muren van toen... angst, een wakkermaker

Zwetend word ik wakker. Het is de laatste nacht van mijn zomervakantie. Ik weet het zeker: als ik terugkom, ben ik ontslagen. Ontslagen door mijn baas. Weg is mijn baan als trainer bij Phoenix Opleidingen, ik ben niet meer gewenst!

Door Morten Hjort

Het kost me al mijn energie om weer in mijn Volwassene te komen, mijn hart blijft nog een poosje opspelen en het zweet staat in mijn handen. Tot het ineens tot me doordringt. Natuurlijk, hoe kon ik het vergeten. De angst van de volwassen man met een verantwoordelijke baan en zeggenschap in het instituut, is in wezen de angst van de jongen van toen. De kleine jongen in Denemarken, die na de scheiding van zijn ouders, met zijn jongere broertje naar zijn vader toe vloog – en een leeg huis vond. Geen vader te bekennen. Kennelijk gooit mijn onbewuste mijn baas en mijn vader op één hoop. Mijn gevoelens van trouw, loyaliteit en afhankelijkheid strijden met de existentiële angst om in de steek gelaten te worden. Nu ik de angel te pakken heb, wordt de wereld weer ruimer van binnen en daarmee ook van buiten. Zeker, ook de jaren erna herhaalt zich de droom. Alleen, nu heb ik het vermogen om toen en nu te onderscheiden en te onderzoeken welk bang er al dan niet reëel is. Dat maakt alles anders!

Hier en nu verwisseld met toen

Angst wordt in het hier en nu wakker gekust en verwijst geregeld naar een ingrijpende ervaring uit het verleden. Als je het signaal 'angst' weet te vertalen naar de imprint van ooit, heb je als therapeut de sleutel in handen om samen met je cliënt of supervisor te kijken naar waar het nu eigenlijk om draait.

Angst is een sluipmoordenaar. Hij komt niet met veel bombarie binnen, maar op kousenvoeten. Pas als hij onder je huid zit en alle poriën is binnengedrongen, besef je dat je een bijzonder vervelende indringers de kans hebt gegeven. Eenmaal binnen

laat hij zich lastig verjagen. En de paradox is: zolang je bezig bent met al die honderd pogingen hem de deur uit te krijgen, wed je op het verkeerde paard en verspil je je energie.

Angst is beter te beschouwen als een boodschapper die je iets te zeggen heeft en een vingerwijzing geeft naar wat er nog aan resterend puin uit het verleden geruimd moet worden. Zodra de boodschap ontvangen is, wordt hij kalmer en is zelfs bereid een stapje naar achteren te doen. Inmiddels ben ik directeur, een ontslag dreigt niet meer. En hoe waardevol dat ik in staat was de jongensangst die ik vele zomers ontmoette, af te pellen, tot op het bot. Het sterkt me om ook nu zo nodig met trainers en cursisten hun angstroutes te verkennen en angstspoken uit te kleden – tot ze naakt staan en in de ogen gekeken kunnen worden. Toen en nu ontrafeld. De uitwisseling over waar het eigenlijk om draait, geeft prachtige ontmoetingen en verhoogt de intimiteit.

Autonomie versus schaamte en twijfel

Erik Erikson heeft kernachtig de thema's van de verschillende levensfasen beschreven. Thema's waar we ons als mens toe verhouden hebben, en die zich in polariteiten laten zien. Een van die vroege fasen is die van autonomie versus schaamte en twijfel. Al jong ontdekken we als kind – precies in de periode met gevoelens van almacht, als koning van de wereld – dat we niet zonder de ander kunnen. Het grote dilemma is ontwaakt: het verlangen om de eigen weg te gaan en de minstens zo sterke impuls om erbij te horen; dit gaat niet meer weg. Het is hét oerthema in relaties: hou me vast en laat me los. Dikwijls verpakt in arrogantie en de schijngestalte

van zinnen als 'denk maar niet dat ik je nodig heb!' of andersom 'ik weet wel dat je me niet ziet staan en weer in de steek zult laten.' Achter de miskenning van angst of de dreiging erdoor opgeslokt te worden, ligt de behoefte aan veilige hechting. Volwassen lijkende reacties maskeren vaak de basale angst uit het kinderbestaan. En ook hier geldt: terug naar de kernervaring van toen opent de weg naar vrijheid in het nu. Los en vast tegelijk, vrij en verbonden. De simpele oefening met paren – ga maar eens tegenover elkaar staan en maak oogcontact. Nu loopt een van beide weg terwijl de ander toekijkt. Ieder voor zich neemt waar wat er innerlijk gebeurt – biedt precies de ervaring van de angst dat de ander niet meer terug zal keren. En maakt mensen ervan bewust wat hun overlevingsreactie is.

Angst en de leerlijn

Elk groeiproces is gekoppeld aan een leercurve, waar angst zeker een rol bij speelt. Elke ontwikkeling is als een reis die doorgaans begint met een verwachtingsvol op weg gaan, bereid het nieuwe aan te gaan of op onderzoek uit te gaan. Het begin is gekoppeld aan een zekere onschuld. In het onderweg zijn wordt duidelijk welke obstakels er op de loer liggen en hoeveel dwaalwegen er zijn. Joseph Campbell benoemt dit pad als de reis van de held.

De put – het diepste punt van de leerlijn – roept de grootste angst op en is tegelijkertijd het transformatiepunt. Je wordt gedwongen om alles te laten gaan waar je je ooit veilig bij voelde. Alle wapens van ooit, de overlevingsmechanismen, moet je afleggen. De vertrouwde wetten van je systeem van herkomst, de codes van thuis, tellen niet meer. De controle laten varen roept een existentiële angst op, diepe gevoelens van wanhoop en eenzaamheid. De afhankelijkheidservaringen uit het verleden dringen zich aan je op. Precies hier, waar de imprints van vroeger geraakt worden, ligt de opening naar een nieuw, verruimend perspectief. Dit is het transformatiepunt.



Ze haat haar moeder en 'daarom' is ze een onafhankelijke vrouw geworden, aan het hoofd van een bedrijf vol mannen. Niets laat ze zich zeggen en voor een potje strijd is ze niet beducht. Het werkt heel lang goed, tot het oude wereldmodel 'het vrouwenland is gevaarlijk' haar opbreekt. Een burn-out dwingt haar zich om te keren en verboden verlangens naar nabijheid en steun toe te laten.

Ik open met: 'Ooit was je een jaar of 7 en je benen waren moe van die hele dag in de Efteling... weet je nog wat je diepste wens was?' Ze kijkt me verbluft aan. 'Gedragen worden', fluistert ze ondanks zichzelf. Dat zinnetje is het begin van een nieuwe zoektocht naar vaders – en vandaaruit ook naar moeders. Het doet haar goed, zowel persoonlijk als professioneel.

De metaforische ruimte

Voor een begeleider is het van belang om in het werk met cliënten bij een trigger van angst in het hier en nu gebruik te maken van metaforische beelden. Enerzijds om mensen zo de gelegenheid te geven terug te zoeken in de tijd: waar sta je nu? Ben je weer even op het schoolplein van ooit, alleen tussen uitjouwende vriendjes? Of: wiens ogen houden je nu gevangen, zijn het vader- of moederogen? Woont in de leidinggevende vrouw van nu niet ook nog steeds dat kleine meisje, dat snakt naar een lichtje in het donker? Anderzijds om – in navolging van Milton Erickson – de grote rijkdom van het onbewuste aan te spreken in het zoeken naar een oplossing.

Juist metaforische taal biedt vele mogelijkheden om op de dieptelaag uit te nodigen tot een wezenlijke perspectiefverandering. In gesprek met de schaduw, de draak in de ogen kijkend, komt de volgende stap naar groei in zicht. Via een hypnotisch taalpatroon laat je de ander weten: je kunt het, ik weet het zeker! Je bent eraan toe.

Hij kijkt me aan, een gespannen lijf en woedende ogen. Zijn benen bewegen onrustig over het tapijt. 'Het ergste is, nu heb ik een vaste relatie met de mooiste vrouw van de wereld, en lig ik 's nachts wakker van jaloezie. Nog even en ik ben haar kwijt.' Ik neem hem in me op, adem in wat hij zegt en maak een vertaalslag. 'Je zou het via mooie relatiegesprekken wel met haar willen uit onderhandelen. En liefst zou je nog willen dat ik je daar tips voor geef.' Hij reageert enthousiast, nu komt het. Dan vervolg ik: 'Als jochie leerde je al dat je mensen niet vast

kunt binden. Bang zijn gaat je nog honderd keer gebeuren, in een contact dat er echt toe doet. Het verschil met vroeger is: je kunt het dragen, de bodem zit nu in jezelf.' Het antwoord snijdt hout. Voorbij de muren van toen gloort er toekomst.

Het kernthema van de vervolgopleiding *Het helende verhaal* bij Phoenix Opleidingen is het leren werken vanuit de metaforische ruimte. De inzet van hypnotische taalpatronen maakt hier deel van uit. Evenals in de vervolgopleiding *Op de Rand van het Licht*, over werken met rouw en rituelen.

Literatuur:

- *Het Helende Verhaal, de metaforische ruimte als ingang bij therapie, coaching en training*, Joke Goudswaard en Wibe Veenbaas, 2^e druk 2015



Morten Hjort is leider van Phoenix Opleidingen en inspirerend trainer, voorman en mede-ontwikkelaar van een groot aantal opleidingen. Morten heeft affiniteit met het begeleiden van organisaties en leiderschapsvraagstukken en het ontwikkelen van de grote lijn in veranderingsprocessen. In zijn stijl van werken zie je zijn Deense achtergrond terug: direct, van hart tot hart, betrokken en met humor.