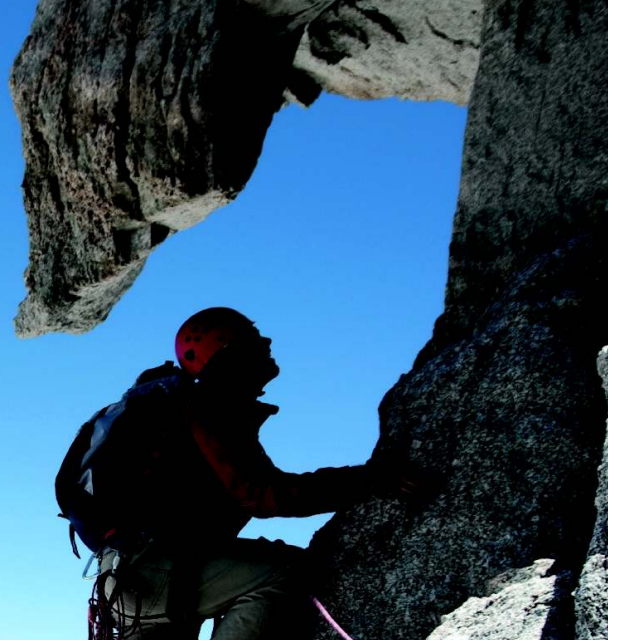


v i s i e



Een andere kijk op de zaak

Perspectief

Het gezichtspunt dat je kiest, beïnvloedt het beeld dat je van de situatie vormt. Counselling helpt mensen om vanuit een andere invalshoek naar dezelfde situatie te kijken, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe gezichtspunten.

.....
Christine Beenhakker

Gezichtspunt

Voor een fotograaf, een schilder, of een beeldend kunstenaar is het belangrijk om een zodanig gezichtspunt te kiezen, dat er een goede compositie ontstaat. Bij driedimensionale kunstvoorwerpen, zoals beeldhouwwerken, kan de beschouwer heel verschillende indrukken krijgen, afhankelijk van het gekozen gezichtspunt. Een gebouw dat vanuit een laag gezichtspunt wordt gefotografeerd, ziet er daardoor imposanter uit. Een journalist of schrijver kan ervoor kiezen om een artikel vanuit een beperkt gezichtspunt te beschrijven.

Een gezichtspunt kan te maken hebben met bepaalde interesses, maar ook met bepaalde standpunten, of politieke keuzes. Zo kan men bijvoorbeeld vanuit verschillende gezichtspunten kijken naar de reorganisatieplannen van een bedrijf: een gezichtspunt waarin de mens centraal staat kijkt naar sociale gevolgen; een gezichts-

punt vanuit het bedrijfsbelang kijkt onder andere naar de overlevingskansen van dat bedrijf.

Een schrijver kan er ook voor kiezen om vanuit een zo breed mogelijk of algemeen gezichtspunt te schrijven, zodat de lezer zelf zijn oordeel kan vormen. Daartoe moeten alle meningen over het onderwerp zoveel mogelijk op een gelijkwaardige wijze aan de orde komen.

In figuurlijke zin is een gezichtspunt de manier om naar een situatie te kijken. Een nieuwe kijk op een probleem levert soms oplossingen op die voordien onopgemerkt bleven. Wat voor de één de normaalste zaak van de wereld is, is voor de ander een obstakel of een probleem. Daarom kan het bij een lastig probleem wel eens nuttig zijn om het eens van een heel andere kant te bekijken. Een ander gezichtspunt levert een nieuw perspectief op dezelfde situatie op.

Zicht op het dal

Wij kunnen ons leven voorstellen als een berg. Als mens stellen wij ons ten doel om deze berg te

bestijgen. Echter niet alle mensen kiezen daarvoor: sommigen kiezen ervoor om in het dal te blijven: het perspectief is beperkt en eindig.

Als iemand een berg beklimt, komt hij stapje voor stapje wat hoger. Naarmate hij hoger komt, heeft hij een beter zicht op het dal: het perspectief verruimt zich. Op de top van deze berg hebben wij als het ware in het 'Nu' overzicht over het verleden en de toekomst. Zolang we nog niet boven op die berg zijn, kunnen wij maar één helft van die berg zien. We kunnen vooral terugkijken en in zeer beperkte mate vooruit. Het totale uitzicht ontbreekt echter.

Maar eenmaal boven op de berg kunnen we genieten van het panorama: een weidse blik over de pieken en dalen van ons leven, de stroomversnellingen en het meanderen van de kabbelende rivieren. Het leven is overzichtelijk en groots tegelijk, de horizon breed, het perspectief eindeloos.

De vraag is echter: hoe kom je op de top van je leven, hoe weet je dat je bovenop de berg staat? En ook belangrijk: hoe voorkom je dat je weer naar beneden afglijdt? Dit zijn vragen die veel mensen bezighouden en waarbij men vaak professionele hulp vraagt om meer zicht op de persoonlijke situatie te krijgen.

Krachtenveld

Als persoon staan wij tussen de krachtenvelden van de naar buiten gerichte samenleving enerzijds en onze innerlijke beleving anderzijds. Een spanningsveld, waarmee wij in ons dagelijks leven te maken hebben; zo is de energie van deze tijd. Geven we gehoor aan de stem van ons innerlijk, dan zal onze innerlijke kern meer zichtbaar worden voor de wereld om ons heen.

De verleidingen en verplichtingen in ons dagelijks leven zijn echter groot, de problemen schijnbaar onoplosbaar en de keuzes eindeloos. Het valt dan ook niet mee om naar binnen gericht te zijn. Veel mensen zijn vervreemd van hun innerlijke kompas, verliezen het gevoel van richting en raken dan het spoor bijster. Het perspectief is diffuus, het uitzicht chaotisch. Het innerlijke kompas geeft geen richting aan, waardoor mensen verward raken, niet meer weten wie ze in de kern zijn en waarom ze doen wat ze doen.

Panta Rhei

De oude Griekse uitdrukking Panta Rhei zegt dat alles stroomt, dat het leven een constante stroom van verandering is. Vaak willen we gewoon teveel: te grote veranderingen in te korte tijd.

We willen verrast en uitgedaagd worden, intens en gevaarlijk leven, bloed, zweet en tranen vergieten om onze doelen te bereiken en als we succes hebben, laten we dit voor wat het is om ons weer op iets anders te richten. We willen niet 'klaar' zijn met dit leven en

niet meer weten wat we hier nog te zoeken hebben, maar successen nastreven, rijkdommen vergaren, onze mogelijkheden verwezenlijken, groeien.

Groots en meeslepend willen we leven, met hoge idealen en verwachtingen: dat geeft zin aan ons bestaan. Echter, hoe grootser en meer verwijderd, hoe minder we onze dagelijkse bezigheden daarmee in verband kunnen brengen. Onze geestdrift verwordt tot geploeter en onze dagen verliezen alle kleur. We worden slaapwandelaars, die nergens naar op weg zijn.

Als we ouder worden richten wij ons niet op het hier en nu, maar op de ver verwijderde doelen waarnaar wij streven. De verwondering voor het dagelijkse verdwijnt. We hebben het allemaal al gezien.

Als we echter openstaan voor wat zich onderweg aandient, als we gebruik maken van de kieren in de dag en onze aandacht richten op wat ons ongevraagd toevallt, of het nu prettige uitdagingen zijn of moeilijke levenservaringen, zullen we beseffen dat wij die verre doelen helemaal niet hoeven te bereiken. We zullen merken dat de Weg méér met ons doet, ons meer ontwikkelt en verandert dan het uiteindelijke Doel.

Op zoek naar de orchidee, zien we de madeliefjes over het hoofd, omdat we vinden dat wij daar bij onze zoektocht niets aan hebben. We zijn zo gewend onze aandacht te richten op het verre, het nieuwe, het grootse, het kostbare, dat het gewone en vanzelfsprekende buiten ons gezichtsveld vallen en we dit dus ook niet op zijn waarde schatten.

Een nieuw gezichtspunt

Als counsellors zijn wij in staat om onze cliënten te helpen bij het beklimmen van de berg en op zoek te gaan naar nieuwe standpunten en inzichten.

Waar bevindt de cliënt zich precies? Op welke hoogte? Wat is het uitzicht op dat moment? Welke andere paden kunnen worden ingeslagen? Vanuit welke hoeken kunnen dezelfde situaties worden gezien? Welke richting wil hij op? Zijn er blokkades? Moet hij een omweg maken?

Door het stellen van de juiste vragen, het herkennen van blokkades, het gebruikmaken van technieken zoals visualisatie en ontspanning en het uitvoeren van eenvoudige opdrachten begeleidt de counsellor de cliënt bij zijn klim naar de top.

Als counsellors veranderen wij niet het wereldbeeld van de ander, maar laten de cliënt andere gezichtspunten ontdekken waardoor het perspectief op dezelfde situatie verandert.

"Zoals de bloesem in de lente een voorbode is van het fruit in de zomer, zo zijn wensen en verlangens van mensen een voorbode van hetgeen ze kunnen realiseren".

Nieuwe gezichtspunten dragen ertoe bij dat men de moed terugvindt om vanuit de eigen verantwoordelijkheid keuzes te kunnen en durven maken. Het onder-



weg zijn is een avontuur op zich en zowel cliënt alsook de counsellor ontdekken samen nieuwe invalshoeken voor een nieuw begin met een helder perspectief.

Christine Beenhakker is hoofdredacteur van Counseling Magazine en heeft haar eigen bureau op gebied van communicatie, coaching en counselling,
www.reflectacoaching.nl
www.reflectacommunicatie.nl

Literatuur

- Atlas van de Belevingswereld, door Louise van Swaaij en Jean Klare, Uitg. Dijkgraaf & van der Veere
- Spirituele Verdieping, door Fons Delnooz en Patrizia Martinot, Uitg. Ankh-Hermes BV
- Voorbereiding tot de wijsbegeerte, Antoon Vloermans, Uitg. Leopards Den Haag, 1948, p. 235-247
- Een boek vol inspiraties, Gary Morris, Uitg. BZZT6H Den Haag
- De Creatiespiraal, Marinus Knoope, Uitgeverij KIC, 1998

Tien gedachten voor een nieuw perspectief

1. Bezie het leven als een reis en geniet van de rit. Haal het meeste uit de omleidingen en besef dat ze soms noodzakelijk zijn.
2. Als je teleurgesteld bent over wat je hebt gedaan, probeer dan een andere benadering. Stort je er hartstochtelijk in, maar hecht niet al te sterk aan de afloop.
3. Wens voor iedereen het beste, onvoorwaardelijk. Juich de overwinning van iemand anders even hard toe als je voor jezelf zou doen.
4. Stel er vertrouwen in dat er een groter plan bestaat, dat we niet altijd weten wat het beste is voor ons. Een teleurstelling nu kan later een overwinning betekenen. Gewoonlijk bestaat er een reden.
5. Vraag van jezelf niet meer dan dat je je best doet en wees daar tevreden mee. Besef je roeping en koester je talenten.
6. Maak je geen zorgen over iets als het gedaan is, je hebt het niet meer in handen. Leer de les en ga verder.
7. Stel je op vanuit de houding dat niemand je iets verschuldigd is, alleen jij bent dat. Geef van harte, zonder er een dankjewel voor te verwachten. Doet iemand iets voor jou: toon je waardering, al is het nog zo gering.
8. Kies je gedachten, want anders kiezen je gedachten voor jou. School je geest en geef het gezag over je gevoelens.
9. Oordeel over niemand en teleurstelling en vergiffenis zullen geen kwestie zijn. Niemand kan je teleurstellen als je niet op hem of haar steunt. Mensen kunnen je alleen kwetsen als jij dat toelaat.
10. Positief denken is niet de bestemming: het is de reis. De uitdagingen zijn als een ladder, die je gaat beklimmen. Met elke sport hoger wordt je optimisme sterker en je vertrouwen groter.

