

Kohl, Bach en Hermans

Op mijn dertiende zat ik voor het eerst bij een therapeut. Ik was een verwaalde puber en zij was een alwetende psychologe bij het Jongeren Advies Bureau. Ik heb sindsdien bij heel wat therapeuten, coaches en hulpverleners van het meer of minder alwetende type mijn tijd doorgebracht. Ik was namelijk een zwaarmoedige en wat verwarde puber. Een intellectueel pur sang, wat eigenlijk een vriendelijke manier is om te zeggen dat ik een nerd was. Ik hield me bezig met Bach, W.F. Hermans en Jean Pierre Rawie. Ik kleurde niet zoals mijn leeftijdgenoten, mijn ogen donkerzwart met kohl; ik deed dat van binnen. Ondertussen deed ik er fluitend het vwo bij, studeerde ik rechten en psychologie en ben nu een best wel tevreden vrouw van 43, getrouwd, drie kinderen, een eigen praktijk en ik schrijf boeken over psychologie. De kreukels zijn er redelijk uit gestreken, zeg maar.

Zo zie ik ze geregeld bij ons binnen komen. Alleen dan zijn de kreukels nog niet gladgestreken. Jonge vrouwen, volop talent en verloren in alle emoties en verwarring, die ze in het leven hebben opgelopen. Wat ik de eerste jaren van mijn werk als coach intuïtief deed, heeft inmiddels zijn basis in de wetenschap gevonden. Als jong eendje in therapie wist ik al van de waarde van de therapeut-cliënt-relatie (de meeste indruk maakte toch echt de niet-alwetende maar wel empathische hulpverlener), had ik door, dat oplossingsgericht werken en voelen soms meer zoden aan de dijk zet

en wist ik heel goed dat al dat nadenken weinig bracht. Maar hoe dat nou precies allemaal zat..... Freud bleek toch niet helemaal gelijk te hebben. Er is in ons brein niet een klikobak vol zooi, die eens in de zoveel tijd bij de weg gezet moet worden. We zijn niet veroordeeld tot een leven zoals dat bij de geboorte alvast in jouw brein is vastgelegd. We zijn veel meer dan dat. Ons brein biedt legio mogelijkheden om dingen anders te gaan doen. Alleen kunnen we dat veranderen zelden alleen. We hebben het brein van anderen nodig om nieuwe wegen te vinden, wegen die we nog niet kennen. Het brein van jou als coach/therapeut bijvoorbeeld.

Dus als ik zo'n jonge vrouw zie, volop talent en mogelijkheden, maar verdwaald in het donkere deel van haar brein, dan ben ik ook wel weer blij met mijn verleden. Want door dat donkere deel dat ook ik nog steeds van binnen ken, is het makkelijker aanhaken. Eenmaal aangehaakt, weet en voel ik dat het anders kan. En heb ik inmiddels wel de verrukkelijk lichte overtuiging dat het brein dat nieuwe alleen maar hoeft te ervaren, en dan kan het spelen beginnen. Een spel waar ik met hart en ziel bij nodig ben, niet alleen met mijn hoofd. Als ik niet vanuit de zwaarte naar de lichtheid kan gaan, kan ik niet verwachten dat een ander met me mee kan. Zo werkt ons brein nu eenmaal.

Vanaf nu ga ik een column vullen voor dit blad en het leek me wel zo aardig mezelf te introduceren. Dit is wie ik ben. Iemand die

altijd wil weten hoe dingen in elkaar zitten en altijd vindt dat het anders kan. Beperkingen vind ik moeilijk serieus te nemen, en als iemand 'kan niet' zegt, komt mijn brein vurig in actie. Inmiddels met minder Hermans en Rawie maar nog steeds geen zwarte kohlogen. Wel Bach trouwens.

Cathelijne is schrijfster, moeder, trainer en coach. Ze werkt bij trainingsinstituut De eerste verdieping en bij het ADHD-centrum Nederland.



CATHELIJNE

CATHELIJNE IS SCHRIJVER, MOEDER, TRAINER EN COACH. ZE WERKT BIJ TRAININGSINSTITUUT DE EERSTE VERDIEPING EN BIJ HET ADHD-CENTRUM NEDERLAND.