

# De richting van aandacht





## SACHA LOEFFEN

*Sacha Loeffen gebruikt in haar praktijk graag metaforen. Zoals de denkbeeldige afstandsbediening: een prachtig instrument om samen met een coachee na te denken over aandacht richten.*

*Hoe sterk is je focus? En belangrijker misschien wel, waar richt je die op?*

**I**k coach Wim. Hij heeft spanningsklachten en is enkele weken uit de roulatie geweest. Nu hij weer langzaam aan het werk gaat, heeft hij behoefte aan coaching omdat hij wil voorkomen dat hij opnieuw in dezelfde valkuilen stapt. Het onderwerp *aandacht* komt ter sprake en ik leg de metafoor van de afstandsbediening uit. Ik geef Wim papier en stiften, zodat hij zijn eigen denkbeeldige afstandsbediening kan tekenen. Dat ontspant hem, het spreekt lekker tot de verbeelding, activeert zijn creatieve hersenhelft en helpt hem om hierover later in gesprek te gaan.

### Levensvreugde

Wim omschrijft zichzelf als perfectionistisch. Zijn taken moeten perfect worden volbracht met een foutloos en uitmuntend resultaat, thuis en op zijn werk. Kijkend naar de tekening van de afstandsbediening merkt hij op: 'Mijn aandacht gaat qua richting bijna altijd uit naar presteren en naar het eindresultaat. Qua intensiteit en frequentie zou ik zeggen dat ik daar zeer vaak en zeer intensief mijn aandacht op richt.' Als ik hem vraag wat hem dat oplevert, weet hij dat haarfijn te benoemen: goede resultaten, gemoedsrust, waardering, bewondering, aanzien en promoties. Dat zijn prettige gevoelens voor Wim.

Als ik hem vraag wat het hem 'kost', blijft het even stil. Dan komt het antwoord. Het kost hem plezier, ontspanning, genieten, gezelligheid en levensvreugde. Bij het woord 'levensvreugde' wordt hij emotioneel. Hij vertelt dat hij vaak zo moe is, dat hij geen energie meer heeft voor dingen die hij leuk vindt, zoals motorrijden en tijd doorbrengen met vrienden. Hij heeft het gevoel zichzelf een beetje verloren te zijn door al het harde werken. Hij besteedt te veel aandacht aan dingen die niet écht belangrijk zijn in zijn leven. Hij vertelt dat hij veel mist. Door altijd vrijwel alle aandacht te richten op het presteren en het resultaat, heeft hij weinig tijd en energie voor andere dingen, zoals de gezelligheid van collega's, het 'samen'-gevoel, een complimentje, een succesje, de leerzame en leuke reis naar het resultaat, werkplezier, zijn eigen grenzen en zijn welbevinden.

### Anderen

Als ik Wim vraag of hij weleens aandacht heeft voor zichzelf en zijn behoeftes, kijkt hij bedenkelijk. Hij vertelt dat hij van zichzelf niet alleen alles perfect moet doen, maar ook altijd aardig moet zijn en moet klaarstaan voor anderen. We kijken naar de afstandsbediening. Als ik hem vraag waar zijn aandacht hierdoor vooral naar uitgaat, dan geeft hij aan dat zijn aandacht is gericht op 'anderen'. Hij is niet gewend om aandacht te hebben voor zichzelf, voor hoe het met hem gaat en wat hij nodig heeft. Ook hier staan we stil bij de vraag wat hem dat oplevert. Hij noemt: aardig gevonden worden, een gevoel van veiligheid en verbondenheid en het imago dat niets hem te veel is en dat iedereen altijd op hem kan rekenen. Het gaat echter ten koste van de verbinding met zichzelf en zijn geestelijke en lichamelijke gezondheid, aldus Wim.

*Als ik hem vraag wat het hem 'kost', blijft het even stil*

Ik vraag even door over die 'succesmomentjes', waarvan hij eerder aangaf dat hij daar geen aandacht voor heeft. 'Ik klaar de klus zo goed mogelijk en ben dan alweer bezig met de volgende. Als er iets fout gaat, dan kan ik daar eindeloos over piekeren, maar ik sta zelden stil bij de dingen die goed gaan.' Hij richt zijn blik weer op de afstandsbediening en merkt op dat zijn aandacht vooral uitgaat naar het negatieve. Hij geeft aan dat hij daardoor weinig voldoening en trots ervaart en dat dit zijn zelfvertrouwen ondermijnt. Hij legt de link naar zijn sterke behoefte aan bevestiging door anderen; hij bekrachtigt zichzelf eigenlijk nooit.

### Zichzelf

Hoe zou het zijn om altijd je aandacht te richten op presteren en op resultaten en tegelijk ook anderen te moeten plezieren? Het klinkt niet heel aantrekkelijk en gezond. En toch is dit

voor veel mensen de realiteit. Onderliggende angsten spelen vaak een rol. Denk aan de angst voor afkeuring, eenzaamheid, niet gezien worden, niet meetellen, geen betekenis hebben, onveiligheid en schuldgevoel. Deze angsten zijn vaak diepgevoerteld en systemisch ontstaan. Vaak ervaren we ze niet eens heel bewust, maar ze spelen onbewust een zeer prominente hoofdrol. En ze laten zich echt niet zomaar opzijzetten, want dat is veel te bedreigend!

Wim spreekt de wens uit om de afstandsbediening ter hand te nemen. Hij wil vaker en intensiever de aandacht richten op zichzelf. Wat is belangrijk voor hem? Waar heeft hij behoefte aan? Hoe gaat het eigenlijk met hem? Waar liggen zijn grenzen? Hoe kan hij ontspannen, plezier maken en zijn gezondheid bewaken? Hij wil zich hier bewuster van worden en er duidelijker over communiceren met zijn omgeving. Om dat te bereiken, is het voor Wim nodig om de aandacht te verleggen naar zichzelf. Dat is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan, want Wim is dat helemaal niet gewend.

### Opschepperij

Voor Wim heeft aandacht alleen een positieve betekenis als hij het aan iets of iemand anders schenkt. Hij heeft nooit geleerd aandacht aan zichzelf te geven of aandacht te vragen. Daar heeft hij onbewust een negatieve associatie bij. We staan met een opstelling stil bij het gezin waar hij opgroeide. Veel oude en ingesleten opvattingen passeren de revue, waardoor *aandacht voor jezelf* gevoelsmatig verkeerd is. Enkele voorbeelden: niet lullen maar poetsen, je moet altijd klaarstaan voor een ander en maak jezelf niet zo belangrijk.

In zijn gezin van herkomst werd je vooral gewaardeerd als je goede prestaties leverde en altijd klaarstond voor een ander. Trots op jezelf zijn werd daar afgedaan als opschepperij. Aan-gezien Wim dit soort dingen in zijn systeem heeft zitten, is het niet zo gek dat hij tot nu toe weinig aandacht voor zichzelf heeft gehad!

Ik vraag Wim wat hij waardevol vindt en graag wil behouden uit zijn gezin van herkomst. Hij geeft aan dat hij het klaarstaan voor een ander en het harde werken ook heel mooi vindt. Hij wil dat zeker behouden. Maar wat hij graag bij zijn ouders

wil laten, is de gewoonte dat daar altijd alle aandacht naar uit zou moeten gaan. Je kunt best hard werken en klaarstaan voor een ander, waarbij je ook de nodige aandacht aan jezelf mag geven en aan andere dingen die je belangrijk vindt in het leven. 'Work hard, play hard and relax', grapt Wim.

### Wetboek vol regels

In onze vervolgesprekken komt naar voren dat Wim altijd heeft veel aandacht heeft gegeven aan wat hij allemaal *moet* van zichzelf en aan welke ongeschreven regels hij moet vol-doen. De ene na de andere 'regel' komt spontaan naar boven, zonder dat hij na hoeft te denken. Zijn eigen 'wetboek' is behoorlijk confronterend voor hem. Vragen die gaan over 'wilen, wensen, dromen, waarden, grenzen, talenten en zelfzorg' vindt hij een stuk lastiger. Aan dergelijke onderwerpen die écht gaan over zichzelf, heeft hij nog nooit bewust aandacht geschonken. Wim is blij dat ik hem door middel van vragen, creatieve en lichaamsgerichte oefeningen kan helpen om zijn aandacht bewust en intensief te richten op de dingen die hij zelf lastig vindt om te onderzoeken.

### *Het klinkt niet heel aantrekkelijk en gezond*

Voor Wim wordt het steeds duidelijker wat hij niet meer wil en belangrijker nog, wat hij juist wél wil. Nu wil hij graag leren om hierover duidelijk te communiceren met zijn omgeving. Hoe zorgt hij dat zijn boodschap overkomt en dat de ander begrijpt wat hij nodig heeft? Ik leg hem uit dat het onder woorden brengen van je eigen gevoelens en wensen ervoor zorgt dat je ook in verbinding kunt zijn met de ander.

Enkele maanden later spreek ik Wim nog een keer voor een follow-upgesprek. Het gaat goed met hem. Hij heeft meer aandacht voor de dingen die belangrijk voor hem zijn en die hij leuk vindt. Hij let beter op zijn energie en gezondheid. Hij gaat nog steeds voor een goed resultaat, maar niet meer zo krampachtig als voorheen én hij viert zijn successen. Hij spreekt zijn leiding-gevende geregeld en heeft meer contact met zijn collega's. Hij ervaart meer plezier, thuis en op het werk. Het gaat nog wel een beetje met vallen en opstaan, maar dat hoort erbij!

