

Ik wil van die woede af!

Wie: Rozemarijn van der Zee

(op verzoek is de naam gefingeerd)

Wat: Wandelen met een coach

Coach: Cees Stegenga

Ik wil uit de slachtofferrol stappen en zelf initiatief nemen om m'n leven te verbeteren

Waarom zoekt Rozemarijn hulp?

Ik ben boos. Zo verschrikkelijk boos. Dat is zo sinds ik weet dat mijn man er een buitenechtelijke relatie op na houdt. Hij heeft mij belogen, bedrogen, intens gekrenkt, heeft het overspelige tiepje in ons huis gehaald toen ik er een paar dagen niet was. De lijst van onverteerbare details is lang en ik heb alle redenen om woedend te zijn. Toch wil ik van die woede af. Nog los van hoe het tussen mijn man en mij gaat aflopen, wil ik m'n hoofd weer vrij hebben. Om te kunnen werken, te kunnen genieten, mezelf te kunnen zijn...

Hoe verloopt het traject?

Twee boterhammen met kroket en twee cappuccino's heb ik naar binnen gewerkt, als wandelcoach Cees Stegenga op de afgesproken tijd in het afgesproken restaurant verschijnt. Ik voel me licht misselijk. Waarom dit propwerk terwijl ik niet eens honger heb? Omdat ik het een beetje eng vind, m'n hart uitstorten bij een vreemde. Misschien wordt het wel huilen. Als voorzorg stop ik nog snel twee servetten in m'n tas. We rekenen af en beginnen onze wandeling, die zo'n twee uur zal duren.

De route van Cees voert door het Amsterdamse Bos. Dat ken ik heel goed, maar deze keer let ik niet op waar ik loop. Dat doet hij. Ik kijk naar de grond of naar de lucht en naar de stille pluimen die over de meertjes gebogen staan en geef antwoord op zijn vragen.

De eerste luidt: "Hoe is je huidige situatie?" Ik vertel hem over de ontroof, het verraad, de pijn en de niet-aflatende woede over wat mijn overspelige echtgenoot me allemaal heeft geflikt.

Dan volgt de vraag: "Wat is je doel, waar wil je naar toe?" Dat weet ik heel goed. Ik wil m'n hoofd weer vrij hebben, ik wil mezelf weer kunnen zijn, leven zonder dat constante getier in m'n brein. We staan stil. Het is een koude, mistige dag. Cees vraagt me m'n ogen te sluiten en te beschrijven hoe mijn leven eruit zou zien als ik dit doel heb bereikt. Ik wacht even tot een paar wandelaars voorbij zijn - wat zouden die denken dat wij aan het doen zijn? - sluit m'n ogen en zie mezelf dan vrolijk m'n voordeur uit stappen, goed gekleed. Ik ga iets leuks doen met vrienden. Het is een blij en vitaal gevoel, het bloed begint weer door m'n koude lijf te stromen. Waar mijn man is? Geen idee, niet in dit plaatje in ieder geval.

Dan wandelen we weer verder. "Wat weerhoudt je van het realiseren van je doel?", wil Cees weten. Tja, daar begint het gesputter. Aan die ellendige bedrieger zitten ook nog een paar aardige kanten, dat maakt het zo ingewikkeld. En dan is er de angst om weer alleen te zijn, alleen oud te worden en de onzekerheid of ik nog wel weer van iemand zal kunnen houden. En nog wat praktische bezwaren...

Ondertussen hebben we rode neuzen van de klamme mist, maar we lopen en praten verder en zo kom ik tot het inzicht dat wat mij belemmert in het nemen van stappen een gebrek aan een goed zelfgevoel is. Te onzeker om die bedrieger eruit te gooien, te onzeker om erop te vertrouwen dat het zonder hem met mij ook wel goed komt. Terwijl ik wat hij geflikt heeft, toch niet kan accepteren, waardoor ik boos blijf en mezelf in een klem van woede houd. Op Cees' vraag wat ik nodig heb om mijn doel te bereiken en belemme-

WINKEL

ringen weg te nemen, weet ik dan het antwoord. Ik wil uit de slachtofferrol stappen en zelf initiatief nemen tot het verbeteren van m'n leven. Dan zal mijn kracht, die zich nu in m'n woede manifesteert, in mijn voordeel gaan werken. En zo weet ik nu in ieder geval waar ik in de eerste plaats aan kan werken: niet aan het halen van m'n gram bij m'n man of het zinnen op wraak, maar aan het oppeppen van m'n zelfvertrouwen. Ook daarmee kan Cees me verder helpen, eventueel in een vervolgsessie binnenshuis of we gaan nog een paar keer flink wandelen.

Als we onszelf gaan opwarmen met hete thee, is de mist inmiddels opgetrokken.

Een week later

Lichamelijk én geestelijk heb ik een weldadig frisse neus gehaald

De invoelende en analytische insteek van coach Stegenga vormen een weldadige mix. Praten, nadenken en lopen in de natuur is bovendien een prettige en werkzame combinatie. Net als een goed gesprek tijdens de afwas. Als er eens even lange stiltes vallen, heb je ondertussen wat te doen en je hoeft elkaar niet steeds aan te kijken. De gestructureerde manier van praten, via het stellen van gerichte vragen, leidt tot het opsporen van knelpunten en

tot inzichten. Dat wil niet zeggen dat daarmee het probleem meteen is opgelost, wel worden er belangrijke stappen gezet richting oplossing. Na deze wandelcoaching had ik dan ook zowel lichamelijk als geestelijk een weldadig frisse neus gehaald. ●

'Wandelcoach' Cees

Stegenga begon zijn loopbaan als fysiotherapeut.

Na een studie psychologie en een opleiding haptonomie deed hij de NLP-masteropleiding en richtte

The Coaching Experience

op, met vestigingen in

Amstelveen en Naarden.

Hier werkt hij ook 'indoor'.

Over de wandelingen zegt

hij: "De natuur nodigt

uit tot bezinning en kan

stemmingen reflecteren.

De weidsheid en variatie

ervan geeft mensen weer

ruimte in hun denken en

voelen." Wandelen sti-

muleert bovendien het

creatieve denkvermogen

omdat steeds afwisselend

de linker- en de rechterher-

senhelft gestimuleerd wor-

den. Informatie op [www.](http://www.thecoachingexperience.nl)

[thecoachingexperience.nl](http://www.thecoachingexperience.nl)

of via 06-5315 4961.

*Zelfinzicht is als
een richtingaanwijzer op weg
naar veranderingen*

