

Zeven geheimen om een blokkering op te lossen

Door Ann Weiser Cornell

Bron: Website Focusing Resources, 14/10/2012

www.focusingresources.com

Vertaald door Sara Broens en Tine Swyngedouw, oktober 2012

Zit je ergens met een blokkering? Kan je jezelf er niet toe brengen om te doen wat je moet doen? Kan je je zelfs niet zover krijgen dat je nastreeft waar je van houdt?

Misschien lijkt je op Shana, die het zo beu was dat ze geen tijd had om te schrijven, dat ze drie maanden vrijaf nam en een huis aan zee huurde om echt aan haar roman te werken. Na twee maanden van deze speciale tijd om te schrijven, was het enige wat ze te tonen had, een mooie collectie schelpen. Of misschien lijkt je op Claire, die elke dag langs de stapels papier op haar bureau liep en haar hoofd afwendde. Uiteindelijk schoof ze ze in een lade, zodat ze ze niet meer hoefde te zien.

Of het nu iets is wat je wilt doen, of wat je moet doen, het is zwaar om geblokkeerd te zijn. Je wilt veranderen, in beweging schieten, het gedaan krijgen... maar het lukt niet. Je maakt een plan, een goed voornemen: Oké, deze keer ga je het doen. Je bent alle excuses beu, je bent dat slechte gevoel als je het weer niet gedaan hebt zo beu als koude pap.

Maar dan gebeurt het niet... weeral.

Ik herinner me zo goed de kwelling iemand te zijn die niet deed wat ik moest doen. Hoe belangrijker een taak was, hoe kleiner de kans dat ik het deed. Georganiseerde mensen zeggen: "Start je dag met je meest belangrijke project." Oh ja? Voor mij was het belangrijkste het laatste dat ik zou doen.

Schrijven was het ergste. Als iemand me vroeg om iets te schrijven, een brief, een voorstel, een artikel, zat ik diep in de problemen. Eerst zou ik vrolijk zeggen "Natuurlijk, geen probleem." En dan zou ik het niet doen. Dag na dag ging het zo: het niet doen, denken dat ik het zou moeten doen, me slecht voelen omdat ik het niet doe en het stemmetje van schaamte en schuld luider en luider horen worden in mijn hoofd, totdat ik uiteindelijk het hele onderwerp vermeed omdat ik die stem niet wou horen.

En het grappige was: ik wou echt schrijven. Ik wou een boek schrijven, een auteur zijn. Ik wou al schrijver zijn sinds mijn kindertijd. Dus wat ik het meeste wou, was dat wat ik niet aan het doen was.

En dat is een mysterie, vind je ook niet? Hoe komt het, dat we niet doen wat we willen doen? Zelfsabotage? Angst? Dat zijn de meest voor de hand liggende antwoorden. Maar ze hielpen me niet. Het probleem zelfsabotage of angst noemen, zette me absoluut niet in beweging. Mezelf bekritisieren hielp helemaal niet. Ook slimme tips over schrijven of naar schrijfworkshops

gaan (hoewel die handig waren nadat ik gedeblokkeerd was) hielpen niet. Wat hielp wel? Wat is het geheim?

Want mijn writer's block is inderdaad verdwenen... en nu schrijf ik zonder moeite. Ik ben de auteur van twee boeken, waaronder een bestseller. Ik heb ontelbaar veel artikels geschreven, en een populaire, wekelijks e-zine, dat elke dinsdag, zonder fout, de deur uit gaat. Als ik een paragraaf moet schrijven voor een conferentieprogramma, is hij klaar in twintig minuten. En nu geef ik workshops en lessen in '**Releasing Blocks to Action**', om mensen de methode te leren die ik zelf gebruikte.

Voor jou heb ik de methode tot haar essentie gereduceerd: zeven geheimen om een blokkering op te lossen.

Een. Stop met proberen je uit je blokkering te denken.

Je bent geen uilskuiken. Als je een weg denken doorheen het probleem, het enige was dat dit probleem nodig had, zou het allang opgelost zijn. Geen twijfel mogelijk. Dus zal je iets anders nodig hebben dan het uitdokteren en bedenken van oplossingen.

Twee. Laat je veronderstellingen los.

Wat veronderstel je? Het grootste obstakel om gedeblokkeerd te geraken, is denken dat je al weet "waarom" je geblokkeerd bent. Shana dacht dat de reden waarom ze niet aan haar roman werkte, was dat ze bang was om te falen. Achteraf bleek het om iets heel anders te gaan.

Drie. Maak contact met je lichaam.

Je bewustzijn bevat een tiende van je intelligentie. Je hele lichaam, inclusief je hoofd, bevat al je intelligentie. De meesten van ons leven afgesloten van de volle kracht van hun intelligentie, omdat ze afgesloten van hun lichaam rondlopen. Neem de tijd om je voeten, je zitvlak, je ademhaling te voelen.

Vier. Iets in jou wil het niet doen.

Als je iets niet doet, wat wel binnen je mogelijkheden valt, dan moet er iets in jou zijn dat het niet wil doen. Dat is de enige veronderstelling die we gaan maken. Je kan gaan zitten en je papieren ordenen, maar je doet het niet, bijgevolg is er iets in jou dat het niet wil doen.

Vijf. Veroordeel het niet, maar word er nieuwsgierig naar.

De eerste verleiding is om het te veroordelen: "Het is gewoon een lui deel van mij dat het niet wil doen." Maar wacht eens – oordeel niet! Het veroordelen sluit alle communicatie af, terwijl we een goede communicatie nodig hebben. Word nieuwsgierig in plaats van te oordelen. De waarheid is dat je niet weet welk deel of waarom dat deel van jou deze handeling niet doet. Laat je oprechte nieuwsgierigheid ontwaken.

Zes. Luister.

Luister naar het deel van jou dat de handeling niet wil doen. Hoe? Door het toe te staan zich als een lichamenlijk gevoelde zin te laten zien. Neem de tijd, om in je lichaam te voelen en nodig dit deel uit zich te tonen. Misschien zal het komen als een gevoel van beklemming in je borst of als een samentrekking in je keel. Neem je tijd, wees geduldig. Wanneer je het daar gewaarwordt, kan je het vragen: Waarover ben je bezorgd? Waarmee probeer je me te helpen?

Zeven. Sta open voor verandering.

Shana belde me op in paniek. Ze was twee maanden ver in haar drie maanden lange pauze om te schrijven en al wat ze kon tonen was een mooie collectie schelpen. "Ik weet dat het alleen angst is," zei ze me. "Ik ben bang om te ontdekken dat ik een mislukking ben."

Ik stelde voor dat ze haar veronderstellingen voor een tijdje aan de kant zou zetten, en de situatie met nieuwsgierigheid zou benaderen. "Misschien is dat wat het is," zei ik, "maar laten we het uitzoeken."

Toen Shana stil werd en haar aandacht naar haar lichaam bracht, kon ze het niet-willen-schrijven voelen in haar borst, als een koord dat strak trok. Ik leidde haar in een proces van voelen waar het bezorgd om was, en waar het haar mee probeerde te helpen. Na ongeveer vijftien minuten, voelde ze een verschuiving. Haar ademhaling werd dieper en het gevoel in haar borst ontspande. "Wow," zei ze. "Het zegt dat het voelt dat ik iets kostbaars in me heb, en het wil niet dat daarop getrapt wordt." Ik stelde voor dat ze het kon laten weten dat ze het gehoord had. "Ja, dat kan ik doen," zei ze lachend.

Shana's hele lichaamshouding was veranderd. Ze liet haar schouders niet meer hangen en haar ogen waren helder en rustig. "Dit voelt echt anders," zei ze. Later kwam ik te weten dat ze in de laatste maand in het huisje aan zee, elke dag schreef, ervan genoot en drie hoofdstukken van haar roman afmaakte.

Contactgegevens:

Tine Swyngedouw

Psychologe-psychotherapeute

Certifying Coordinator

Focusing Oriented Therapist, Focusing Trainer

Meugenslaan 13

3010 Kessel-Lo

België

www.focussenvlaanderen.be