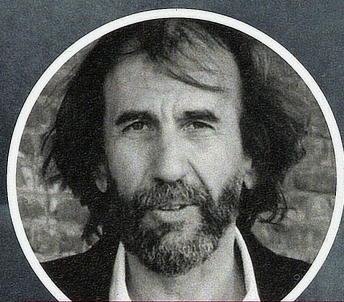




VERANDERINGSCOACH

ANDRÉ PELGRIMS

*‘Iedereen is
uniek, nobody
is special.
Dus omarm je
uniciteit’*

Hoe kun je de weg vinden naar jezelf? We vroegen tekst en uitleg aan veranderingscoach André Pelgrims, die mensen stappen helpt zetten naar hun eigen essentie.

Interview Tanja Dierckx

Begin dit jaar verscheen André Pelgrims' tweede boek, over de zoektocht naar je volle en vrije zelf, naar authentiek en persoonlijk leiderschap. *Dansen naar vrijheid* noemt hij het zelf, en zo luidt ook de titel. Hij vertelt hierin over zijn eigen proces en hoe hij via het coachen van groepen de processen van anderen stimuleert. We polsen hem naar zijn werkwijze rond authenticiteit, in de betekenis van "worden wie je bent".

Als u over "Dansen naar vrijheid" spreekt, hebt u het volgens mij over authenticiteit. Mogen we het ook "een dans naar jezelf" noemen?

André Pelgrims: 'Eerst wil ik alle begripsverwarring uit de weg ruimen. Want naar mijn aanvoelen wordt het woord authenticiteit vaak te goedkoop weggezet om net die dans naar vrijheid te blokkeren. Denk aan uitdrukkingen als "Ik mag toch zijn wie ik ben", "Ik wil niet reageren, want dat is niet wie ik ben" of "Op die muziek dans ik niet, want die ligt mij niet". Het gedrag dat we laten zien, is gedrag dat we hebben geleerd om te overleven, het gedrag dat ons vertrouwd is en waar we ons veilig bij voelen. We creëren een beeld van "Dat ben ik" en beschermen dat onder het motto "Dat is wie ik ben en tracht me hierin niet te veranderen".'

Op die manier beweeg je eerder weg van jezelf, bedoelt u?

A.P.: 'Zeker. Dit "Ik ben wie ik ben" wordt vaak gezegd uit zelfbescherming. En dat is jammer, want het doet afbreuk aan het potentieel van mensen, aan de echte waarde van authenticiteit. Wat is het dan wel? In het woord "persoonlijke ontwikkeling" zit het woord ont-wikkelen: het weghalen van wikkels, van wat in de weg zit om te zijn wie ik ben. Het gaat dus vooral niet over: wat moet ik nog bijleren om te zijn wie ik ben? Te veel zaken hebben van ons mensen zeer "in-ge-wikkelde", complexe wezens gemaakt, die ver van hun eigen essentie afstaan.' >>

» **Het gaat dus vooral om afleren?**

A.P.: 'Zo zie ik het inderdaad. De vraag naar echt jezelf zijn is in eerste instantie: wat houdt me weg van mijn essentie? Welke patronen, verwachtingen, trauma's belemmeren mij? Wat houdt me weg van wat binnen in mij tot leven wil komen? Mensen tot dat bewustzijn brengen, is mijn taak als coach. Als je mensen bij zichzelf wilt brengen, kom je als coach

niet met schema's of modellen af, van "Dit en dat heb je nog te leren". Dan kijk je naar de mens en stel je de vraag: wat staat er in de weg tussen die mens en het leven, waardoor hij bang wordt, naar controle grijpt en zekerheid zoekt bij oude overtuigingen? En hoe maak ik die mens daarvan bewust, zodat hij vrij kan worden? Ik begeleid ook begeleiders en dan zeg ik altijd: "Probeer niets toe te voegen of weg te nemen. In die zone moet jij je job doen, zonder oordeel." Dat vereist een vorm van betrokken aanwezigheid.'

Wat staat er dan zoal tussen die mens en het leven in?

A.P.: 'We zijn allemaal geconditioneerd door overtuigingen en door angst voor oordeel en verwerping. Precies dat staat ertussen. En daar moet je dus vrij van worden.'

Hoe merkt u of mensen vrij of onvrij zijn?

A.P.: 'Aan hun emoties. Een emotie is namelijk de expressie van een spanning die speelt tussen iemands binnenwereld – wie ik ben en wat ik nodig heb – en wat de buitenwereld van hem of haar verwacht. Bijvoorbeeld: ik voel dat ik creatief, artistiek en wat chaotisch ben. Ik merk dat ik in een zeer gestructureerde omgeving word opgevoed of tewerkgesteld. Dat geeft een spanningsveld tussen binnen en buiten, dat voelbaar wordt in gedeprimeerdheid en terughoudendheid. Emoties als blijheid vertellen dat de verhouding tussen iemands binnen- en buitenwereld klopt. Dus is de vraag: leidt het spanningsveld tot een emotie die energieverlies uitdrukt? Concreet krijg je dan mensen die verstarren, die niet

'Hoe kom ik met mijn ware ik naar buiten, in een oordelende omgeving? De meeste mensen hebben leren kiezen voor de liefde van de omgeving. Dat doorbreken is een intensief proces'

in contact gaan, die beginnen te pleasen, die zichzelf weggeven. Als ik dat opmerk en zo iemand apart neem in volle aanwezigheid en zonder oordeel, komt de emotie – zowel bij mannen als vrouwen – heel snel naar boven: twijfel, onzekerheid, verdriet ...'

Ze geven zichzelf weg om oordeel te vermijden, om graag gezien te worden.

A.P.: 'In mijn boek noem ik dat de splitsingen. We

splitsen in functie van de liefde. Ik verkavel de liefde voor mezelf naargelang dat deeltje van mij wordt afgewezen door anderen, of niet. Zo geef ik een groot deel van mezelf prijs, vanuit het idee dat dat er niet mag zijn. Mijn creativiteit, mijn kritische blik, mijn extraversie, bijvoorbeeld. Ik wil niet worden verworpen. Maar hoe kom ik dan naar buiten met wie ik echt ben, in een omgeving die vaak oordelend of normerend is? Dat is een moeilijk dilemma. Ik merk dat de meeste mensen hebben leren kiezen voor de liefde van de omgeving, en het vergt een intensief proces om dat te doorbreken.'

Hoe kan iemand erbij horen zonder zichzelf te verliezen, is dan het doel. Hoe begint u daaraan?

A.P.: 'Ik tracht bewustzijn te brengen over de drie functies. De geest is de representatie van alle commando's, richtlijnen, principes die elke persoon heeft binnengekregen, als een gebruiksaanwijzing voor een gelukkig en succesvol leven. Het hart wil erbij horen, graag gezien worden. Het lichaam bouwt spanning op en de emoties brengen dat tot uitdrukking. Dus hoe breng ik hoofd, hart en lichaam in lijn? Hoe laat ik mijn geest minder beperkend werken? Hoe leer ik mijn eigen emoties te lezen? Mensen komen in beweging wanneer ze de taal van hun lichaam, emoties en hart beter begrijpen.'

Kunt u een voorbeeld geven van hoe u dat aanpakt?

A.P.: 'Neem nu depressie. Ik bekijk dat als naar binnen gekeerde agressie. Wat ik nooit zal doen, is mensen als depressievelingen behandelen en ze in dat diagnostische hokje framen, want dan zet ik ze

*‘De geest kan morgen
iets anders denken,
het hart kan je laten
twijfelen, maar
het lichaam is het
traagste op dat vlak.
Het is het trouwst
aan “wie je bent” en
houdt je essentie het
langst vast’*

daarin vast. Dus vraag ik: waar heb je de slag naar kwaadheid gemist? Op een of andere manier heb je het momentum niet durven, kunnen of mogen pakken, omdat je te klein of te afhankelijk was om een grens te trekken. Een grens kunnen trekken behoort niet tot je gedragspatrimonium, dus laat je permanent over je grens gaan. Dat vertaalt zich in depressie, een uiting van je onmacht en onkunde om je kracht

te tonen. Door mensen bewust te maken van hun kwaadheid, geef ik ze een impuls om al een stukje van zichzelf vrijer te laten, namelijk hun kwaadheid. En na de kwaadheid komt misschien het verdriet, na het verdriet de heling, en na de heling de dans, het plezier en de twinkeling in de ogen. Of dat komt, weet ik niet. Maar ik weet wel dat ik bij de kwaadheid mag starten, zodat die mens voelt dat ook zijn kwaadheid een stukje van hem mag zijn. Volgende vragen zijn hierbij relevant: wie zet hier de boel op orde? Doe jij dat zelf of doet de omgeving dat voor jou?’

Uiteindelijk gaat het over opkomen voor jezelf.

A.P.: ‘Ja, maar ik kan mensen niet laten opkomen voor zichzelf, wanneer ze niet beseffen dat ze iets in zichzelf hebben opgesloten. Dat kan kwaadheid zijn, maar ook zachtheid. Bijvoorbeeld: een man voelt veel kwaadheid tegenover zijn vader door gebrek aan liefde, warmte of zachtheid en projecteert dat nu op de wereld, waarmee hij voortdurend de strijd aangaat. Zachtheid kent hij niet, laat staan dat hij dit aan zichzelf kan tonen. Daardoor zorgt hij niet goed voor zichzelf, drinkt te veel, werkt te hard, en zou hij zichzelf in de vernieling kunnen helpen. Dan merk ik: die persoon zit in een destructief scenario, hij stevent mogelijk af op een burn-out. Hij riskeert daarvoor over alle grenzen heen te lopen, ook over zijn eigen grenzen, terwijl hij onbewust tegen zijn vader vecht. Een zachte manier van spiegelen kan deze persoon bij zijn eenzaamheid en verdriet brengen, wat dikwijls de ingang is naar meer zachtheid voor zichzelf. De bottomline is altijd: hoe krijg ik iemand weer dichter bij zijn essentie? Hoe kan hij de weg terug-

vinden? Hoe kan ik ervoor zorgen dat de persoon die hier voor mij zit, trouw blijft aan zichzelf? Hoe kan ik iemand laten voelen dat zijn of haar heel eigen pad volledig oké is? En dat ik mee wil zoeken naar nieuwe wegen in de relatie of het werk, zonder dat er een gevoel van waardeloosheid komt?’

Dus gaat u samen met die persoon zoeken naar de juiste balans tussen autonomie en afhanke-

lijkheid?

A.P.: ‘Ja, en dan kies ik om tegelijk zorgend te zijn. Niet op een sussende manier, maar eerder door – ook – confronterend te zijn. En dan moeten we op zoek gaan naar het momentum waar het is misgelopen. Soms moet ik als begeleider een versie van het moment zelf creëren. Zoals in de gevechtssport: de meester legt je met een slag op de grond. In martial arts is dat gemakkelijker. In therapeutische begeleiding moeten we voorzichtiger te werk gaan: hoe kan ik ervoor zorgen dat ze de liefde van de begeleider voelen, maar ook die slag op de grond? En hoe kan ik ervoor zorgen dat ze blij zijn dat ik sta te kijken en niet bijvoorbeeld die agressieve vader? Zo kan ik mensen een stap sneller bij dat bewustzijn brengen, zodat ze niet hoeven af te wachten tot het leven zelf hun ermee in het gezicht slaat. Begeleiding is trouwens geen puur mentale zaak, of puur een kwestie van gesprekken. Soms is het gewoon de stilte in gaan en vragen: wat gebeurt er met jou in die stilte? Het heeft ook veel te maken met het voelen en het activeren van het lichaam. Zo ontdekken mensen hoeveel informatie en wijsheid er in ons zit.’

In uw boek benadrukt u heel sterk het belang van het lichaam, en hoe hardnekkig zaken uit ons verleden in ons lichaam vastzitten.

A.P.: ‘Zeker. Het hoofd wordt gevoed met overtuigingen, die aanleiding geven tot vals conformisme of tot zelfverloochening om erbij te horen. Want met ons hart willen we bij de mensen horen. Hier halen we de informatie die ons doet handelen, verstoppen, zwijgen ... om graag gezien te worden. Hoofd en hart zijn >>

» verbonden. Het derde centrum is ons lijf, dat werkt als een grote geheugenschijf die veel opslaat en er het langst over doet om zijn informatie los te laten. De geest kan morgen iets anders denken, het hart kan je laten twijfelen, maar het lichaam is het traagste op dat vlak. Het is het trouwst aan "wie je bent". Het houdt het geheugen van je essentie het langste vast tot het gebroken wordt. Tot het op een of andere manier uitvalt.'

En zo is het lichaam een belangrijke bron van authenticiteit?

A.P.: 'Inderdaad. Zo zijn puberteit en midlifecrisis twee lichaamsgeoriënteerde manifestaties om spanning tussen hoofd en lichaam aan te geven. Bijvoorbeeld via verzet, agressie of depressie. De puberteit is het perfecte moment voor ouders om te kijken waar de spanning ligt tussen hun opvoedingspatroon en wat het kind laat zien. Die manifestatie is, hoe onhandig en ruw ook, een gevecht van dat kind om meer in lijn te komen met zijn essentie. Dat is een grote roep, in grote afhankelijkheid, daarom is het ook emotioneel of stil en teruggetrokken, maar het is een kreet. "Zie mij! En veroordeel mij niet!"'

De puberteit wordt weggezet als een lastige periode waar we allemaal doorheen moeten, terwijl ze eigenlijk een schat aan informatie brengt.

A.P.: 'Het is een kans tot verbinding maken en accepteren, vanuit een weten dat het kind het op die leeftijd zelf niet weet en met zijn vreemde emotionele gedrag eigenlijk een beroep doet op de wijsheid en liefde van de buitenwereld. Als kinderen op dat moment wegdrijven in een destructieve social media community, komt dat misschien omdat ze zich daar meer gezien voelen. Denk aan het hele gebeuren rond pedofiel misbruik op sociale media: het kind voelt warmte en aandacht, het voelt zich gezien. Die excessen zouden grotendeels kunnen worden vermeden door te kijken: wie is dat kind? Het is het kind dat je het liefst ziet, maar je hebt er nog niet naar gekeken, je hebt er alleen je eigen verwachtingen op gepro-

'De puberteit is hét moment om te kijken waar de spanning ligt tussen het opvoedingspatroon en wat het kind laat zien. Het is een gevecht van dat kind om meer in lijn te komen met zijn essentie'

jecteerd. De puberteit is een eerste noodrem en een kans tot diepe verbinding. Zonder oordeel, noch over jezelf als ouder, noch over de puber in kwestie.'

Is de heftigheid een soort graadmeter voor de zoektocht?

A.P.: 'Ik vind van wel. Het is een eerste signaal van: er zit een spanning tussen wie ik ben en wat de buitenwereld van mij verwacht. In de midlifecrisis doet zich het-

zelfde voor: is de lijn die ik voor mezelf heb uitgezet – misschien op basis van oude patronen – iets waar ik me halsstarrig in heb vastgezet? In welke mate zit er een spanning op, aangegeven door mijn lichaam? De midlifecrisis is de laatste zware manifestatie vanuit het lichaam om het onevenwicht tussen hoofd, hart en lichaam aan te tonen.'

Hoe merk je die spanning op bij mensen in hun midlifecrisis?

A.P.: 'Je merkt dat aan alle mogelijke overcompensaties: werk, koopwoede, drang naar onnodige luxe, bruske en onverwachte wendingen in relaties, overmatig drank- en druggebruik, medicatie, chronische ontevredenheid, depressie en andere psychosomatische aandoeningen. Ook aan chronisch vermoeidheidssyndroom: ik heb niet geleerd mezelf te zijn, omdat mijn omgeving te sterk staat, omdat ik nog altijd voor een omgeving kies die mij in mijn autonomie bedreigt, maar ik heb er wel zelf voor gekozen, omdat vrijheid me afschrikte. En nu zit ik hier. Finaal zegt het lichaam: als jij het beter weet, oké, maar ik weet het niet meer, ik ga erbij liggen ... Wat is dan authenticiteit of echte vrijheid? Het totaal omgekeerde van wat hier beschreven staat. Ik voel me vrij wanneer ik me toon zoals ik ben en wanneer mijn levensenergie, in welke vorm ook, voelbaar door mijn aderen stroomt.'

U bent van opleiding onderwijsbeleidspedagoog. Hoe kan een onderwijzer het "worden wie je bent" ondersteunen?

A.P.: 'Nog steeds richt de onderwijssector zich voor-

'Je hoofd is een dienstencentrum, geen commandocentrum. De missie van ons systeem zit op je hartslag. Waar gaat je hart van slaan? Wanneer klopt het van de stress en wanneer van opwinding?'

namelijk op cognitieve ontwikkeling. Schoolgaande kinderen zitten bewust of onbewust met heel wat dilemma's: wat moet ik doen om me veilig en graag gezien te voelen in de groep? Door de juiste kleding, door op dezelfde app te zitten, door dezelfde TikTokers te volgen? Er zijn begeleiders nodig die zich richten op de emotionele ontwikkeling van het kind. Die zich samen met hen vragen stellen, zoals:

wat speelt er allemaal mee om ergens bij te horen? Die kunnen laten aanvoelen: hier ga je weg van jezelf. Eigenlijk ben je een timide, zachttaardige jongen en je speelt de macho. Wat is hier aan de hand?"

Authentiek en persoonlijk leiderschap vraagt moed en kwetsbaarheid, zegt u ook in uw boek.

A.P.: 'Als je je weg naar authenticiteit inzet, zul je sowieso ook voelen hoe kwetsbaar dat is en hoeveel moed dat vraagt. Je opent delen van jezelf die te weinig zijn aangemoedigd, te weinig steun hebben gekregen. Als authenticiteit iets is wat ik verkavel voor mezelf, in de zin van: "De ene keer ben ik het en de andere keer ben ik het niet", "De ene keer laat ik het zien en de andere keer laat ik het niet zien ..." Dan klopt het niet. Authenticiteit laat zich niet verkavelen.'

We hebben ook rollen: als ouder, partner, dokter, arbeider ... Hoe speelt die rol mee in dit verhaal?

A.P.: 'Dat moet je jezelf afvragen. Is de rol een verlengstuk van verwachtingen die mijn omgeving had? Ben ik moeder omdat dat van mij werd verwacht, maar vind ik het eigenlijk maar niets? Of: wilde ik moeder worden, maar ben ik het nooit geworden, en heb ik daar nu spijt van? Of: ik ben directeur geworden omdat ik het familiebedrijf moest overnemen en ik voel deze rol aan als een gevangenis. Is je rol diep doorvoeld als een veruitwendiging van wie je bent? Of van wat de mensen van jou verwachten?'

Wanneer iemand bij zijn essentie komt, stopt het niet. Vandaaruit kan hij groeien. En dan komen we bij een begrip als "missie".

A.P.: 'Als iemand op zijn essentie zit, als dokter, leerkracht, arbeider, deurwaarder ... vanuit een besef: "dit ben ik", dan klopt zijn verhaal, geniet hij van de rol en wil hij vooral gevend in de wereld staan als deurwaarder, als leraar, als wat dan ook. Dan staan zijn hart en zijn lijf op één lijn en ondersteunt zijn hoofd zijn missie. Dan is de vraag: hoe kan ik als mens meer betekenis aan mijn leven geven? En dan maak je op je eigen

manier van je directe omgeving een betere plek, waar ambitie, zorg en liefde samengaan.'

Conclusie: eerst de weg naar jezelf vinden, zodat je op je pad zit en je missie kunt volbrengen.

A.P.: 'Ja, en dan staat onze geest in functie van het helpen waarmaken van wat ik als juist aanvoel. In plaats van het omgekeerde: dat mijn hart en mijn lijf zich moeten opofferen om de verwachtingen van mijn geest waar te maken. Ons hoofd is een dienstencentrum, geen commandocentrum. De missie van je eigen systeem zit op je hartslag. Waar gaat je hart van slaan? Waar klopt het van de stress en waar van opwinding? Ieder van ons heeft een talent gekregen en heeft daar een relatie mee op te bouwen, dat talent te voelen en te voeden? Dat vraagt moed. Iedereen is uniek, *nobody is special*. Omarm je uniciteit. Als ik me laat zien zoals ik ben met mijn talent, dan weet ik dat ook het juiste naar me toe komt, datgene waarin ik een missie te vervullen heb. Als ik mij omzwachtel om mezelf groter, kleiner of anders te maken dan ik ben, roep ik de verkeerde dingen naar me toe. Missie vertrekt wanneer "wie ik ben" ook wordt opgemerkt door de omgeving. Dus laat je helemaal zien zoals je bent. En dan is de cirkel rond en wordt leven vanuit je essentie eenvoudig.' •



Dansen naar vrijheid,
André Pelgrims
(Pelckmans 2022)

>>