

Persoonlijke groei

Gestalttherapie en gestaltcoaching zijn bij uitstek geschikt om iemand verder te helpen in zijn of haar persoonlijke groei. Het is niet voor niets dat het standaardwerk van Perls, Hefferline en Goodman¹ over gestalttherapie als ondertitel heeft: "*Opwinding en groei in onze persoonlijkheid*". Nu is persoonlijke groei in mijn ogen een verwaterd begrip. Met de komst van human resource management, persoonlijke ontwikkelingsplannen, persoonlijke effectiviteitscursussen en dergelijke dreigt de essentie van het begrip groei te verdwijnen. Een reden dus om er iets over te schrijven.



Wat is dan de essentie van (persoonlijke) groei? Één van de belangrijke essenties van groei is de tijd die een groeiproces nodig heeft. Groei kost tijd en groeiprocessen hebben als het ware hun eigen tijdschema in zich. Dat tijdschema kan niet of maar in beperkte mate van buiten worden opgelegd. Dat betekent niet dat groei niet beïnvloed kan worden. Denk maar aan de glastuinbouw in Nederland waar bijvoorbeeld tomaten met grote precisie worden voorzien van voedsel, warmte, vocht en licht om maar zo exact op het goede moment een zo groot mogelijke opbrengst te hebben. Maar het blijft een groeiproces.

Een frustrerend voorbeeld maak ik momenteel mee. Ik heb met het werken in mijn tuin mijn nagel gekneusd met als gevolg een zwarte nagel. Ik heb dat bij andere mensen altijd een vies gezicht gevonden en nu heb ik er zelf een. Iedere dag wordt ik er mee geconfronteerd. De nagel groeit uit in zijn eigen tijd, daar kan niemand iets aan veranderen. En tot die tijd zie ik die zwarte vlek langzaam verschuiven, eerst onder mijn nagelriem uit, dan tot boven het maantje van mijn nagel, straks raak de bovenkant de bovenkant van mijn nagel en kan ik stukjes gaan afknippen en na een half jaar (volgens de schatting van een collega) ben ik er van af. Geduld. Groei gaat in zijn eigen tijd.

Een tweede essentie van groei is dat die vaak onzichtbaar lijkt. Het verschil in groei tussen de ene dag en de dag daarop is zo klein dat we iedere dag registreren als een dag zonder verschil. En dat is wat blijft hangen: "*ik merk geen verschil*". Pas als je met grotere tussenposen kijkt, zie je het verschil. Je merkt dit bijvoorbeeld met de kinderen uit je omgeving van familie, schoonfamilie, vrienden of kennissen. Je ziet ze eens in de zoveel tijd en iedere keer verbaas je je er over hoeveel ze gegroeid zijn. Maar je eigen kinderen zie je niet groeien in de zin dat ze iedere dag anders zijn. Je ziet hun groei pas als je oude foto's van ze gaat bekijken en verwondert je dan pas dat ze al zo snel zo groot geworden zijn.

¹ Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality. F. Perls, R.F. Hefferline en P. Goodman, Souvenir Press, 1972.

Een derde essentie van groei is dat de eigenheid vaak in de kiem zit. Ik ben niet bijbels maar dit principe van eigenheid wordt daarin goed verwoord² : *“Uit gras groeit geen koren en uit koren geen gras. Want alle zaad kent zijn eigen wasdom zoals iedere boom zijn eigen vrucht”*. Zaad kent zijn eigen groeidoel en zo is ook ieder mens al voor een (flink) deel gevormd met zijn eigen groeipotentie en groeidoel. Voor welk deel is nog steeds onderwerp van veel discussie; *nature or nurture*. Vroeger werd dit meer geaccepteerd dan nu, je had een roeping en daar deed je het mee. Het woord roeping geeft al aan dat het gaat om iets van buiten af, dat je wordt aangedragen. Een heel contrast met de maakbare mens van nu, die met voldoende opleiding, stimulans en ambitie eigenlijk alles moet kunnen bereiken wat de maatschappij van hem verlangt. Een bron van veel ongeluk. De Chinese wijsgeer Confucius zei het zo: *“Geef me een baan die bij me past en ik hoef nooit meer te werken”*.



De laatste essentie van een groeiproces die ik hier wil noemen, is dat je het bij tijd en wijle met rust moet laten en zijn eigen gang moet laten gaan. Dat geldt voor jezelf, voor je kinderen, voor de projecten die managet. Te veel aandacht is ook niet goed. Toen ik tijdens een van mijn opleidingsjaren liep te klagen dat het allemaal zo langzaam ging en dat ik niets opschoot, kreeg ik een verhaaltje van een van mijn studiegenoten over een ongeduldige tuinman. Zijn planten wilden maar niet groeien. Het bleek dat hij zo ongeduldig was dat hij iedere avond de planten uittrok om te zien hoe ver ze al geworteld waren en ze dan weer terug plantte. Niet bevorderlijk dus voor zijn planten. Wortel schieten is een wezenlijk deel van groei en dat gebeurt onzichtbaar, onder de grond.



De vier genoemde essenties van groei gelden ook voor je eigen persoonlijke groei: het kent zijn eigen tijdschema, gaat vaak onzichtbaar langzaam omdat je er zelf middenin zit, gaat soms niet die kant uit die je dacht te willen en heeft behalve aandacht ook rust nodig. Het is belangrijk om je dat te realiseren, met name om jezelf gemotiveerd te houden voor je eigen groeiproces. In een coaching- of therapie situatie kan het bijvoorbeeld lastig zijn wanneer het lijkt alsof je niets opschiet. Daarom ook het advies om af en toe eens bij je partner of een vriend of vriendin te rade te gaan en te vragen of zij je zien veranderen. Zij zien dat op een afstand vaak duidelijker dan jij zelf. En bewaar je aantekeningen en verslagen uit je coaching- of therapietraject. Als je ze later terugleest, zul je zien dat je op sommige punten veel bent gegroeid en op sommige punten nog steeds hetzelfde bent. In dat laatste geval gaat het misschien niet zozeer om het verder groeien naar een ideaalbeeld maar het accepteren van je eigen eigenheid.

Rob van Gerwen
(november 2008)

² 1 Korintiërs 15, 35-44, hertaald door Peer Verhoeven