



Ik schrijf dit stuk ervan uitgaand dat jij als lezer in de relatief vrije omstandigheden verkeert die gelden in een land als Nederland. Dat betekent dat je woont in een land vrij van oorlog en met wetgeving die de mens verbiedt om een ander mens van zijn of haar vrijheid te beroven zonder diens toestemming. En toch... Voel jij je vrij of onvrij? Gedraag je je daar ook naar?

## Zo binnen, zo buiten

COLUMN **PETRA DE BRUIJN** | SCHOOLVOORCOACHING

Bevrijding gaat over jezelf toestemming geven te zijn wie je bent en dat ook aan de buitenwereld te tonen. Dat is nogal wat: acceptatie van dat wat van binnen en buiten is. Dat betekent dat ik vrede moet kunnen hebben met al mijn oordelen, met de strijd in mij - een contradictio in terminis. Daar ga ik al, ik bedoel: dat ik vrede *mag* hebben.

Vredelievend naar jezelf zijn geeft ruimte waardoor je de vrijheid die er is, ook kunt ervaren. Zoals Eckhart Tolle het zo mooi heeft verwoord: "Can you be the space for that?" Ruimte geven aan dat wat er is. Dat zal direct effect hebben op wat je van binnen ervaart. Als jij liefdevol naar jezelf bent, zal er meer liefde in jou zijn. Dat maakt vrij, ook richting anderen.

Want je bent niet alleen. Een mens wordt mede gevormd door zijn context, ervaart dagelijks de afhankelijkheid van anderen. Het effect hiervan is dat de meeste mensen een groot deel van hun leven bezig zijn met wat de buitenwereld van hen vindt. En met dingen doen waarvan ze denken dat anderen er blij van worden. Dat komt niet voort uit liefde (vrijheid), maar uit angst (onvrijheid). Gisteren kwam ik daarover nog een passend citaat van Gangaji tegen: "Zolang er angst is voor het oordeel van anderen zul je je onvrij voelen om te zijn wie je bent."

Ruimte geven aan dat wat er van binnen is betekent dat je dit naar buiten toe laat zien, dat je toont wat er van binnen is. Transparant zijn. Dat vraagt van je dat je met de consequenties van dat gedrag in de buitenwereld omgaat, zoals met de

reactie van anderen op jouw gedrag. Zonder dat je jezelf geweld aan doet, door verbale afstraffing of door je eigen gedrag aan banden te leggen. Dan was er immers stiekem, toch niet zo veel toestemming van binnen naar buiten, niet zo veel ruimte om dat wat binnen is naar buiten te laten komen. Bij bewustzijn daarop kun je weer liefdevol naar je eigen niet-transparant-zijn kijken.

De mate van transparantie bepaalt in zekere zin de kwaliteit van een coach. Transparantie creëert beweging en laat zien dat de coach vrij in zijn eigen ijsberg heen en weer kan bewegen, goed voor zichzelf zorgt en hierdoor stevigheid kan bieden aan een ander. Paradoxaal genoeg hoort ook het glimlachen naar de eigen niet-transparantie hierbij: neem het waar, zie dat dit is wat er nu is, en accepteer het in plaats van ertegen te vechten. Liefdevol naar jezelf zijn draagt bij aan de ontwikkeling van transparantie: jezelf laten zien. Daar gaat bevrijding over. Dat is waarnaar mensen in essentie verlangen, en waarvoor mensen diep van binnen een coachtraject aangaan.

Dat is ook waar SchoolvoorCoaching mee stoeit en boeit: transparantie. Ook wij hebben intern onze worstelingen gekend in de afgelopen vijftien jaren. Het vraagt lef en stevigheid om dat naar buiten te durven brengen om er van te kunnen leren, samen met onze klanten. Dat betekent soms stoeien. Hetzelfde ervaren onze deelnemers als ze leren coachen: stoeien boeit en maakt vrij. Ieder op zijn eigen manier. Dat is onze bijdrage als coaches aan het grotere geheel. Meer vrijheid, meer liefde en meer lef.