

Nieuwtjes

In de zomer van 2013 wandelt Dorine Tinga (toen 41) met haar vijfjarige zoon een riviertje in. Tijdens hun vakantie in Frankrijk bezoeken ze een gebied dat geldt als een toeristische trekpleister. Hoewel het water in het riviertje onder de waterval niet hoog staat, blijkt de stroming sterker dan ze had gedacht. Zodra Dorine met haar kind op schoot op de stenen wil gaan zitten, wordt ze meegeleid naar een andere waterval die, negen meter hoog, in drie delen naar beneden klettert. Haar zoon kan zich die lange val nog steeds goed herinneren. Dorine niet. Zij was alleen maar bezig haar zoon stevig vast te houden en te beschermen. Terwijl hij er met wat schrammetjes van afkomt, heeft zij ergens onderweg haar hoofd tegen een rots gestoten.

De dagen erna is ze intens dankbaar dat ze de nachtmerrie hebben overleefd, het had ook anders kunnen aflopen. Enkele weken later krijgt Dorine klachten: ze is duizelig, komt niet goed uit haar woorden en verdraagt nauwelijks licht en geluid. "Een hersenschudding", concludeert de huisarts. "Rust houden, gaat vanzelf over." Oké, denkt Dorine, acht weken rust, dan ben ik weer de oude.

Nooit meer de oude

Maar het gaat niet over. De klachten houden aan. Na onderzoek blijkt Dorine hersenletsel te hebben, mogelijk blijvend. Het moment waarop de situatie ten volle tot haar doordringt staat haar nog helder voor de geest: ik heb iets dat niet meer weggaat...

Dorine legt zich er niet bij neer en besluit ertegen te vechten, want ze moet en zal beter worden. Tevergeefs. "Op een gegeven moment moest ik toch toegeven: jongens, ik kom niet meer mee", vertelt ze. "Heel moeilijk, want je geeft iets van jezelf op. Toen kwam het verdriet, maar ook het begin van de acceptatie."

Tot dat moment was ze continu bezig geweest met de oude worden, weer die succesvolle coach zijn, de kroeg in kunnen, concerten bezoeken. Dorine realiseert zich dat ze dat beeld van zichzelf moet loslaten. En ook haar beeld van hoe haar leven eruit zou moeten zien. Er zijn toch wel meer waardevolle manieren om een fijn leven te leiden? De oude manier is toch niet de enige manier? Kortom: Dorine moet zichzelf opnieuw uitvinden. Geen cafés en concerten meer, wel wandelingen en saunabezoekjes. Ze is rustiger, aandachtiger. De band met haar man en kinderen is inniger geworden. Haar

"ER BESTAAT NIET ZOIETS ALS: HET RECHT DAT ALLES HETZELFDE BLIJFT"

werk als change consultant – ze trainde groepen managers bij de overgang naar nieuwe manieren van werken – heeft ze moeten opgeven. Maar met de een-op-eenbegeleiding van mensen die veranderingen doormaken, heeft ze meer te bieden dan ooit.

Innerlijke kracht

Van alle eigenschappen is veerkracht misschien wel de allerbelangrijkste. Het vermogen om mee te buigen met het leven, maar niet te breken. De flexibiliteit om je aan nieuwe situaties aan te passen, en er zelfs door te groeien. Het verhaal van Dorine is een extreem voorbeeld van een leven dat plotseiling en ongewild op z'n kop komt te staan, maar er zijn ook minder ingrijpende aanleidingen om je koers gedwongen te moeten wijzigen. Of het nu gaat om een tegenvallend vakantieadres, een ontslag, relatieproblemen of een slechte gezondheid, het zijn allemaal ongewenste veranderingen die om een bepaalde 'rek' vragen. Is die flexibiliteit zo op te roepen of aan te leren? Hoe?

Maureen Meijlis richt zich met haar coachingspraktijk MC-kwadraat op het omgaan met veranderingen. Op het werk of privé. Ze begeleidt mensen die door tegenslagen zijn vastgelopen om oude patronen te doorbreken en nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Wat is een flexibele levenshouding volgens haar? "Voor mij is flexibiliteit de innerlijke kracht om je houding en handelen aan te passen,

Plekje

"Elke verandering heeft tijd nodig om een plekje te krijgen in je leven. Ook als het een verandering is waar je zelf voor kiest."

Caroline Dijkstra



OPGEDRONGEN

In organisaties wordt de term 'flexibiliteit' soms misplaatst gebruikt, vindt coach Maureen Meijlis. Als veranderingen zonder overleg aan het personeel worden opgedrongen. "Flexibel zijn' komt dan gewoon neer op: doe wat ik zeg. Zo creëer je bij mensen geen eigen verantwoordelijkheid. Vind je het gek dat ze dan onverschillig worden?"



Dromen doorzetten

In de komedie *Frances Ha* (2012) boort hoofdpersoon Frances Halladay al haar creativiteit aan om ondanks voortdurende tegenslag haar droom om danseres te worden toch te verwezenlijken. En dat terwijl ze eigenlijk niet zo goed kan dansen.

