

Portland Institute
For Loss and Transition

Handreiking voor de praktijk

Roeping als gids in tijden van crisis

'From small beginnings come big endings'

Fink in 'Pilgrim' (2014)

COVID 19 dwingt velen van ons stilstand. Stilstand die niet alleen fysiek, maar ook op identiteitsniveau begrepen mag worden. Het is deze stilstand die ons en onze cliënten uitdaagt na te denken over onze roeping: over wie we zijn, wat we doen en wat onze impact is op de wereld om ons heen.

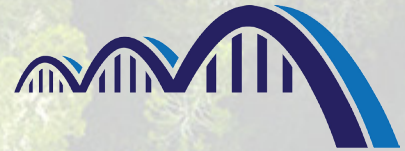
Deze crisis roept ons op om gevoelig te zijn voor de signalen die de omstandigheden en de mensen om ons heen op ons pad brengen en daarvan te leren. Ze kan een transitie worden wanneer we deze signalen in de nabijheid van secure bases verder kunnen verkennen en bewerken. We kunnen zo nieuwe antwoorden vinden op oude en vaak ongestelde vragen. Wie ben ik nu werkelijk? Wie wil ik zijn?

Je roeping en je identiteit, je zelfbeeld en eigenwaarde zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een gevonden en geleefde roeping vertaalt zich in verschillende rollen, die daardoor ook beter met elkaar in balans komen. Maar je rollen kunnen omgekeerd ook aanwijzingen, tekens geven voor wat je roeping is. Een overidentificatie met één van de rollen leidt onherroepelijk tot 'gedoe' in de vorm van bijvoorbeeld relatieproblemen, eenzaamheid, moeite met het vervullen van je ouderschap, het ervaren van betekenisloosheid

of gebrek aan focus, sluimerende conflicten, enzovoorts. In deze crisis ontdekken velen dat er een overidentificatie heeft plaatsgevonden. Dat er bijvoorbeeld gedurende te lange tijd te veel energie is gegaan naar het werk ten koste van het gezin.

Door cliënten te bevragen naar hun rollen en naar wat ze daarin in deze crisis leren over zichzelf, openen we het perspectief waarin ze kunnen voelen dat zij zelf aan het roer van hun leven staan. Dan kunnen ze ervaren dat ze keuze hebben in hoe ze reageren op wat het leven op hun pad brengt: hoe leid ik mezelf en anderen door deze tijd? Wie ben ik en welke unieke bijdrage kan ik leveren?

De cliënt die met onze hulp de tekens leert verstaan: Hoe nodigt deze crisis, deze werkelijkheid mij uit te vertrouwen op een innerlijk weten van wat ik te doen heb? Waar het soms lijkt dat de crisis het leven van alledag, verlangens, doelen en dromen onmogelijk of ongedaan maakt, mag ze ons en de mensen die we begeleiden uitnodigen om nieuwe betekenis te geven aan onze roeping en – hoe klein ook – van daaruit nieuwe manieren te vinden om aan onze roeping invulling te geven in de rollen die we in ons leven hebben.



Portland Institute For Loss and Transition

Je roeping (her)vinden en leven in deze tijd van crisis betekent niet dat je je leven radicaal moet omgooien. Ook al zullen er dingen veranderen in het leven, er zullen ook veel zaken hetzelfde blijven. Deze crisis nodigt je uit om nieuwsgierig te zijn naar de signalen die het leven je geeft en hoe je deze in het klein, stap voor stap, kunt verweven met de nieuwe werkelijkheid.

Auteur: Jakob van Wielink is *faculty mentor* bij het [Portland Institute for Loss and Transition](#).

Deze handreiking kwam tot stand in samenwerking met Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink en Leo Wilhelm van [De School voor Transitie](#).

✉ info@deschoolvoortransitie.nl

From small beginnings come big endings.

Een oefening die je kunt doen met je cliënt om een start te maken met de zoektocht naar het vinden van zijn roeping.

- Vraag je cliënt zijn ogen te sluiten en rustig te ademen vanuit zijn buik.
- Nodig hem dan uit om na te denken en vrij te associëren over de vraag: ‘wie ben ik?’ Welke woorden komen op? Let erop dat de cliënt hier zaken benoemt die kenmerkend zijn voor wie hij is, en niet voor wat hij *doet*.
- Zet vier stoelen in de ruimte in een cirkel. Iedere stoel vertegenwoordigt een type rol:
 - Persoonlijke rol(len) (bijvoorbeeld vader, echtgenoot, broer)
 - Organisatorische rol(len) (bijvoorbeeld eigenaar)
 - Maatschappelijke rol(len) (bijvoorbeeld voetbaltrainer)
 - Professionele rol(len) (bijvoorbeeld consultant)
- Laat je cliënt plaatsnemen op een van de stoelen en laat hem benoemen welke rol(len) hij vanuit dit perspectief heeft in zijn leven en laat hem hardop zeggen wat hij vanuit die rol precies doet, welk handelen hoort er bij de betreffende rol?
- Vraag je cliënt opnieuw om zijn ogen te sluiten en rustig te ademen vanuit zijn buik.
- Laat hem dan opnieuw op iedere stoel plaatsnemen. Vraag hem welke impact hij maakt of wenst te maken op de wereld om hem heen vanuit de rol(len) die hij heeft. Verken en noteer bij iedere stoel de impact die hij wil maken in steekwoorden.
- Maak nu samen de balans op: bekijk samen de opbrengst die jullie opschreven. Laat je cliënt invulling geven aan de volgende zin:
Ik ben ... (zijns-energie)
die ... (doe-energie)
waardoor ... (impact op de wereld)

Bijvoorbeeld:

Ik ben een kameraad **die** liefde en avontuur brengt in de harten van mensen **waardoor** ze hun volle potentieel vinden en leven.