

Niets mis met weerstand

'Je zit in jouw weerstand.' Dit is waarschijnlijk een van de meest gebruikte uitspraken van psychologen en coaches. Weerstand is volgens hen vaak een teken dat op onopgeloste conflicten duidt en in ieder geval nader onderzoek verdient. Ook bij grootschalige veranderingstrategieën tonen mensen doorgaans veel weerstand. Die dient opgezocht en vervolgens opgelost te worden. De emotionele weerstand is geliefd therapiemateriaal. Maar waarom eigenlijk?

Ik kan me nog goed herinneren dat ik een keer als verslaggever bij een grote bijeenkomst aanwezig was van spiritueel goeroe Brandon Bays. Zij had zichzelf genezen van kanker en haar boodschap trok honderden mensen naar een kerk in Den Haag. Een van de oefeningen was om bij wildvreemden te

gaan zitten. Je hoorde elkaar te vertellen wat je voor vervelende dingen doet of hebt gedaan en dan tegen elkaar te zeggen: 'Ik vergeef je, het leven vergeeft je.' Om me heen hoorde ik binnen enkele minuten volwassen mannen en vrouwen in tranen uitbarsten en zag tot mijn afgrijzen dat sommige vreemden elkaar stevig omhelsden. Mijn eerste impuls was om hard naar buiten te rennen en op een zonnig terras een kop koffie te drinken. Niets daarvan. Op weg naar buiten werd ik aangehouden door een van de vele vrijwilligers van Brandon Bays. Waar ik naartoe wilde? Met zachte hand werd ik weer naar binnen geleid en tegenover een dame geplaatst die mij vervolgens vertelde dat zij haar man en kinderen sloeg. Ik wist me geen houding te geven en zei zachtjes wat mij was opgedragen: 'Ik ver-

geef je, het leven vergeeft je.' Geen idee of de man en kinderen hier uiteindelijk van profiteerden, ik hoop het wel.

Tijdens de lunch was ik nog steeds niet bijgekomen van mijn verbijstering en vertelde dit aan een coach van een gerenomeerd bureau, hopen op een medestander. Dat zat er helaas niet in. Zijn reactie? 'Je zat in je weerstand, dat zou je nader moeten onderzoeken.' Ik was te verbaasd om te vragen waarom, vooral omdat hij even later een onervaren ober het leven zuur

Onze emotionele weerstand is geliefd therapiemateriaal. Maar waarom eigenlijk?

maakte, wellicht was dat eveneens een beproefde coachingsmethode.

Jarenlang knikte ik begripvol als veranderdeskundigen het woord weerstand gebruikten en dit als noodzakelijk onderdeel van ware persoonlijke en professionele transformatie presenteerden. Voor hen is weerstand het teken dat de deskundige beet heeft en de essentie van een probleem raakt. Zonder weerstand is nu eenmaal geen blijvende verandering mogelijk. Tot mij opviel dat dit woord vaak werd gebruikt als kritiek of twijfels werden geuit. Dan lag het niet aan de coach, maar aan de weerstand van de betrokkene. Die begreep er niets van en moest nodig aan zichzelf werken.

Laatst sprak ik een yogadocente die op mij een heel ontspannen en geestelijk gezonde

indruk maakte. Wij hadden het over weerstand. Zij was het er helemaal niet mee eens dat wij onze weerstand uitgebreid moeten bestuderen. 'Dat is veel te veel verstand. Het lichaam weet meer dan wij denken. Je kunt beter naar je intuïtie luisteren dan het kapot analyseren.'

Weerstand is inderdaad een teken dat u wel degelijk serieus moet nemen. Het signaleert dat u de situatie of de ander instinctief wantrouwt. Daar hoeft u dan ook niet lang over na te denken. Gewoon wegwezen.

.....
Blik naar binnen is een wekelijkse rubriek over psychologie op de werkvloer. Dominique Haijtema is journalist en psycholoog. Voor eerdere afleveringen: www.fd.nl/carriere. e-mail: schrijf@haijtema.com

