

## 11.04 De kracht van symbolen

Elke keer weer sta ik tijdens mijn wandelingen versteld van de kracht van symbolen en symbolische handelingen.

De eerste keer dat ik die kracht voelde, was jaren geleden, toen ik op het punt stond om mij als wandelend coach te vestigen en zelf door een ervaren wandelend coach begeleid werd. We wandelden over de hei, ik had voor mezelf duidelijk **welke kant ik op wilde** met mijn werk, wie ik wilde begeleiden en op welke wijze, het leek of ik er helemaal klaar voor was.

Niet ver van het einde van het traject kwamen we bij een lange brug over een moeras. 'Is er nog iets wat je achter wil laten, voor je de overstap maakt?' vroeg mijn coach mij. Ik dacht lang na, en antwoordde: 'Ik zou graag mijn onzekerheid willen achterlaten.' Ze vroeg me een symbool te zoeken voor die onzekerheid, en die vervolgens aan deze zijde van de brug een plek te geven.

Ik herinner me dat ik tijden zocht naar iets geschikts, maar steeds maar niets kon vinden. Uiteindelijk kwam ik met een fel oranje gekleurd papiertje van een snoepje aanzetten. Het trok mijn aandacht omdat ik vond dat het niet thuis hoorde in de natuur, en omdat ik vond dat onzekerheid niet thuishoorde bij mijn toekomstige werk als coach, leek het een geschikt symbool. Toen kwam ik echter voor een probleem te staan: ik kon het niet over mijn hart verkrijgen om het papiertje opnieuw in de natuur achter te laten. Dus besloot ik het aan mijn coach te geven. Zij mocht het later voor mij weggooien. Maar dat vond mijn coach wat al te gemakkelijk van mij gedacht. Ik moest toch echt zelf mijn onzekerheid een plek geven. Ik vond het lastig worden. Maar dat was goed. Ik werd nu gedwongen werkelijk diep na te denken over wat ik met mijn onzekerheid wilde en wat het voor mij betekende.

Uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat het in feite onmogelijk was mijn onzekerheid achter te laten. Dat **ik** gewoon moest erkennen en als feit aanvaarden, dat ik nog wat onzeker was, en dat dit helemaal niet erg was! Uiteindelijk ben ik met het papiertje in mijn zak **over de brug gelopen**. Ik herinner me nog zo goed het gevoel om daar in mijn eentje die oversteek te maken en hoe krachtig het uiteindelijk voelde om mijn onzekerheid er gewoon helemaal te laten zijn! De onzekerheid is stap voor stap, door de enthousiaste reacties van mijn klanten, opgelost. Het oranje papiertje hangt nog altijd aan het prikbord boven mijn bureau. Als symbool, dat onzekerheid er gewoon mag zijn... **en mij leidde**.

*(Nanette Kant, trainer en life coach)*