



Michiel Soeters is leiderschapscoach en begeleider bij (persoonlijke) transitie bij GeenManOverboord. Daarnaast is hij als trainer en coach verbonden aan De School voor Transitie. Hij is redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*.

Vriend of vijand?

Het is een wonderlijk fenomeen: tijd. Het is het privémoeras waarin je herinneringen wegzinken en waaruit luchtbellen met emoties, schuld en schaamte onwelriekend kunnen opstijgen. Het is de ongeduldige metronoom die van geen vertragen weet als je wilt pauzeren en het is de traagheid van dikke stroop als je haast hebt. Het is de loze belofte van bevrijding.

Ik hoor mijn oma het nog zeggen: “De tijd heelt alle wonden.” Tegeltjeswijsheid die mij in slaap suste. Ik geloofde het heel lang zelf ook. Het leidde tot een diepgewortelde overtuiging dat ik niets anders hoefde te doen dan heel erg mijn best. En dat de tijd dan de rest zou doen. Dat ik ook geen hulp nodig had, anders dan die van de tijd. En daarvoor hoefde ik alleen maar te wachten. Ik hoefde er niet om te vragen en dus hoefde niemand mijn donkere kant te zien.

Helaas is het niet waar: de tijd heelt niets als je niets doet. Ik bedacht me laatst, dat ik mijn leven – de hoogte- en dieptepunten en de hoofdrolspelers – elke dag weer langs zie komen. Alsof ik mijn hele leven elke dag weer leef. Waarbij alle pijn en schaamte die daarin onverwerkt zijn gebleven als ongemakkelijke erwten door een stapel matrassen heen blijven prikken.

Het aantal erwten onder mijn matras is intussen flink geslonken, en dat was hard werken. Want als je het aan de tijd over laat, komen er wel meer matrassen op die erwten te liggen, maar je blijft ze ongenadig voelen.

Is de tijd een vriend of een vijand? Als je niet voor je eigen leven kiest is hij met liefde een vijand, die de belofte dat hij voor heling zorgt, niet inlost. Hij doet je geloven dat je haast moet maken, want elk jaar lijkt korter te duren. Dus ‘niet lullen maar poetsen’. Hij vertelt je er alleen niet bij wat je dat kost en dat het je tijd in dit leven nog korter kan maken dan je al dacht.

De afgelopen jaren heb ik ontdekt dat de tijd ook graag een vriend is. Ik moet er alleen niet op gaan zitten wachten. Door actief de tijd te nemen en de erwten onder mijn matras vandaan te halen, lijkt er meer tijd te zijn. Lijkt de tijd te vertragen.

Is dat niet wat wij als coaches ook voor onze cliënten doen? We laten ze vertragen en helpen ze de erwten onder hun matras uit te halen. Zodat ze de tijd als vriend leren omarmen en zijn geheim ontrafelen: het is nooit te laat om te helen en jezelf te ontwikkelen, als je daar maar de tijd voor neemt. ■