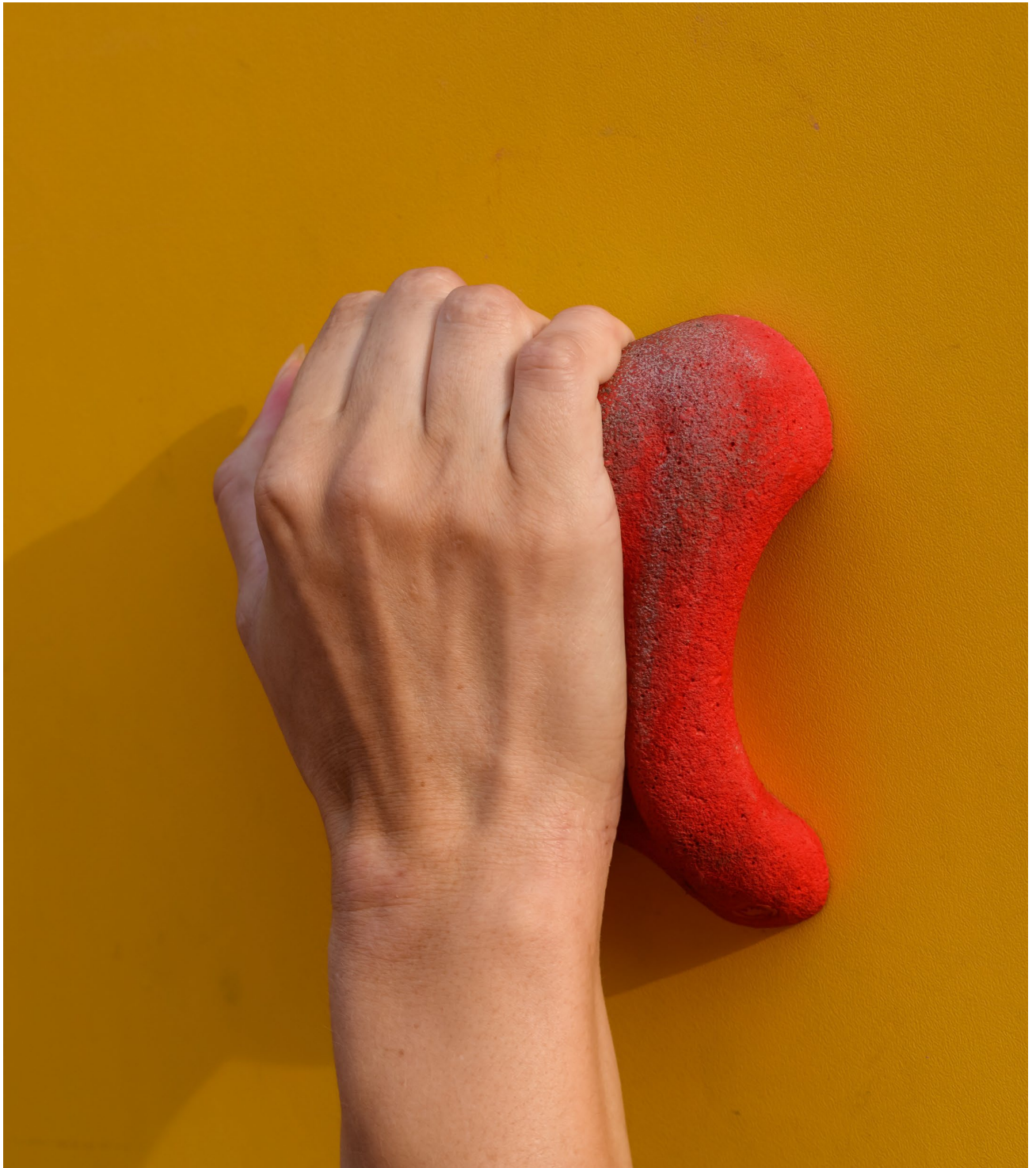


‘DE GREPEN VAN MIJN TOEKOMST’

Interview met Luisa over haar TINO Traject



Hoe ben je bij het TINO traject gekomen en had je verwachtingen?

Ik werd door Maya (programmameider TINO traject - red.) uitgenodigd om deel te nemen aan het TINO traject. Dat sloot goed aan bij de fase waar ik in zat, want ik was nog zoekende in wat ik wilde voor mijn toekomst. Ik wist niet wat ik van het klim-onderdeel kon verwachten want ik had dat nog nooit gedaan.

Wat heb je eruit gehaald?

Wat ik mooi vind aan de TINO benadering is dat bepaalde gebeurtenissen uit je leven die als negatief ervaren kunnen worden, je ook iets positiefs kunnen brengen. Dit voelde als een puzzelstukje dat op z'n plek viel. Als ik nu naar mezelf kijk, kan ik onder andere zeggen dat ik door mijn worstelingen veel meer diepgang heb en

bewuster in het leven sta: waar ben ik mee bezig, wat wil ik gaan doen en wat is mijn bijdrage? Het respect dat ik heb voor anderen en wat mij met de Colombiaanse paplepel is ingegeven, is aangevuld met het respect voor mijzelf en mijn eigen keuzes. Door die persoonlijke groei zie ik de tijd dat ik zoekende was nu niet meer als verloren tijd, maar juist als een fase die mij als mens verrijkt heeft.

Naast de gesprekken ben je ook gaan klimmen. Hoe was dat voor jou?

Het klimmen was heel uitdagend maar iedere week zag ik mijn ontwikkeling daarin. Je krijgt de techniek onder controle en wordt beter in verschillende niveaus. Daardoor ga je doelgerichter klimmen. De les over *milestones* vond ik mooi. Florian (TINO klim-trainer - red.)



gebruikte de klimgrepen als metafoor voor de mijlpalen uit mijn leven. Ik voelde dat ook echt tijdens het klimmen.

Hoe zou je jouw leven beschrijven als je het vergelijkt met een klimroute?

Als ik terugkijk kreeg ik teveel situaties naar me toegeworpen die moeilijk vast te pakken waren. Net als de ronde klimgrepen in de klimhal. Als het er één of twee zijn kan je je nog steeds wel redden, maar het werd een opeenstapeling. Dan wordt het steeds zwaarder om door te blijven gaan en jezelf niet te verliezen onderweg. Nu heb ik ontdekt dat ik zelf een andere route kan uitstippelen. Bij dit nieuwe inzicht voel ik me zeker. En tegelijkertijd weet ik dat angst niet erg is. Soms moet je over onbekende zeeën varen. Je kan je dan laten tegenhouden door angst, of

proberen met angst en al de weg te vinden. De grepen van mijn toekomst kan ik veel beter vastpakken want ik sta inmiddels veel sterker in mijn schoenen. Of eigenlijk: nu zie ik de kracht die ik in huis heb.

Wat zou je tegen anderen willen zeggen die worstelen met wat zij hebben meegemaakt?

Wat ik iedereen zou willen meegeven... Soms gebeuren er minder leuke dingen in je leven. Het is misschien niet altijd fijn om te kijken naar hoe je dit sterker heeft gemaakt, want je kiest er niet voor om iets negatiefs te ervaren. Maar TINO geeft je een hele andere manier om daarnaar te kijken. De persoon die ik vandaag de dag ben, was ik niet geweest zonder al mijn verschillende ervaringen en ik ben heel blij met wie ik ben. Mede dankzij dit traject. Je moet er wel klaar voor zijn om kritisch naar jezelf te durven kijken én open te staan voor een bredere blik. Maar voor iedereen bij wie dit past zou ik zeggen 'DOEN!'.



Ken of ben jij iemand die ook interesse heeft in het TINO traject?

Neem contact op met

Maya Lievegoed:

maya@humints.com

of neem een kijkje op de website:

www.humints.com/wijland