

Feelwise focust...



XziXzi Photography

Birgit Vandermeulen heeft sinds 2008 haar coachpraktijk Feelwise. Het is haar kracht om jou verder in je kracht te zetten. Om je zelfkennis te laten groeien, rust in het hoofd te brengen & plezier in dat wat je doet. Zij denkt met je mee om je leven gericht vorm te geven zoals het voor jou klopt, zowel op het werk als privé. Haar motto luidt: Het leukste wat je kunt kennen is jezelf. Een motto waar zij, samen met haar cliënten, met veel passie, plezier en professionaliteit vorm aan geeft.

Een tijdje geleden zag ik een filmpje op YouTube waarin aan een aantal volwassenen de vraag wordt gesteld: 'Als je 1 ding aan je lichaam mag veranderen, wat is dat dan?' De ene vrouw wil van haar hoge voorhoofd af, een man heeft genoeg van zijn grote oren en een andere vrouw wil zo graag groter zijn.

Vervolgens wordt dezelfde vraag aan een aantal kinderen gesteld. Het ene kind wil vleugels om te vliegen. Een jongen van een jaar of negen wil graag een grooote haaienmond om veel te kunnen eten. Een meisje met mooi rood haar en een beugel wil graag een zeemeerminnenstaart.

Ontroerend en confronterend vind ik het, om te constateren dat wij mensen ergens in het proces van opgroeien niet meer blij zijn met onze unieke kenmerken. In mijn praktijk zie ik vaak dat dat komt omdat iemand ooit gepest is om het uiterlijk of het 'eigen zijn'. Verstoppert of ontkennen is dan een logische reactie, zelfs 30 jaar of meer later.

Zo gaat het ook met levensperiodes of levensmomenten. Die man die ooit aan de wiet verslaafd was. De vrouw die een zelfmoordpoging ondernam. De man die maar niet van de alcohol kon afblijven. Het zijn verhalen waarover deze drie mensen wel tien keer nadenken om te vertellen aan de mensen om hen heen. En vaak heeft het vertellen ervan aan de werkgever helemaal een hoge drempel. Bang voor het vooroordeel van de ander als

het gaat om het nog steeds niet van de wiet af kunnen blijven. Of het risico van opnieuw zwaar depressief worden. En dus blijft het verhaal binnenshuis met een groot slot op de voordeur.

Wat ik zie is dat veel van 'deze' mensen een levensverhaal vol wijsheid hebben. Dat zij geleerd hebben van dat wat hen overkomen is. Dat het hun leven heeft veranderd. Ja, vaak door de schade van zichzelf bedriegen en verliezen. Levend met de schande en de schuld die ze voelen voor hun eigen verleden. Geen trots, wel schaamte. Terwijl ze in de kern de held van hun eigen verhaal zijn en zichzelf overwonnen hebben. Dat is in mijn ogen juist 'iets' om trots op te zijn!

Ooit ... ik hoop dat we ooit de moed hebben om openlijk en vrijuit te durven leven met imperfecties: van onszelf en van de ander. Dat respect voor ieders verhaal het oordeel verzacht. Of, mooier nog, laat verdwijnen. Dat we beseffen dat luisteren genoeg is, en dat daarmee de 'angst voor niet weten hoe te reageren' onnodig is. En dat we juist van de ander willen weten of zijn grote oren meer kunnen horen. Of haar hoge voorhoofd meer denkruimte geeft. En of discipline de winst van zijn verslaving is.

Als we dat stapje voor stapje voor elkaar krijgen dan wordt de wereld, met en zonder zeemeerminnenstaart, sowieso begripvoller en betekenisvoller. Ik doe mee, jij ook?