

Feelwise focust...



Birgit Vandermeulen heeft sinds 2008 haar coachpraktijk Feelwise. Vanuit haar HR-achtergrond, coachopleidingen en -ervaring geeft zij met veel passie & professionaliteit haar praktijk vorm. Het is haar missie om mensen te inspireren tot ontwikkeling en meer regie over werk en leven te geven.

Toen ik een vriend vroeg waar zal ik mijn volgende column over zou schrijven, was zijn antwoord 'Over relaties. Ik zie weinig echte vriendschap bij veel mensen om me heen, weinig maatjes zijn.' Zijn opmerking zette me aan het denken: wat vind ik belangrijk in een vriendschap?

Wat gelijk in mij opkwam waren de woorden veilig, open, plezier/energie en interesse. En een batterij aan vragen (daar ben ik heeeeeel goed in, ook naar mezelf). Voel ik me prettig in het contact met iemand? Vind ik het oprecht leuk om de ander te zien of te spreken? Krijg ik energie van het contact of voelt het als moeten? Ben ik open; vertel ik de ander vrijuit wat mij bezighoudt? Vraag en luister ik oprecht naar de ander? Is de ander open naar mij?

Toevalligerwijs las ik afgelopen week een prachtig boek, waarin het thema relaties ook wordt uitgewerkt. Wat hierin mooi omschreven wordt is dat 'een goede relatie met de ander, begint met een goede relatie met jezelf'. En opnieuw kwam er een vraag in me op: 'Ben ik wel goede vriendjes met mezelf? Vind ik mezelf goed en leuk gezelschap?'

Een goede relatie met mezelf hebben betekent voor mij goed voor mezelf zorgen op fysiek en emotioneel gebied. Naar iemand uitspreken dat ik ergens pijn in de buik van heb, dat ik blij word van iets of iemand, dat ik het best spannend vind om die ene training te geven. Goed voor mezelf zorgen betekent voor mij ook mezelf serieus nemen en niet veroordelen in mijn eigen 'gekkigheden'. Gekigheden als in met twee verschillende laarzen aan naar die belangrijke afspraak gaan, van een draaiende bureaustoel vallen omdat ik (te) snel iets van de kast pak en mijn onrust over 'vind die opdrachtgever wel dat ik het goed doe?' bijvoorbeeld. Dan kies ik ervoor om met een knipoog en begrip naar mezelf te kijken en betitel ik mijn klunzigheid als 'charmant onhandig'.

Als ik mezelf accepteer in wie ik

ben, kan ik ook de ander accepteren in wie hij of zij is. Zo heb ik een schilderij van Floddertje, geesteskind van Annie M.G. Schmidt en Fiep Westendorp, in mijn praktijkruimte hangen. Floddertje is het meisje dat haar eigen gang gaat. Dat een spoor van soep, een bruidsjurk met inkt, een huis en straat vol schuim en een postbode in de sloot achter zich laat. En dat in al deze chaos heerlijk zichzelf blijft. Jammer dan, als ze wordt uitgelachen of afgewezen wordt op dat wat zij vindt. Als Floddertje zich in zou houden, zou ze een grote deksel duwen op haar creativiteit en expressie. En dat is precies wat haar zo leuk maakt; haar onbevangen eigenheid en het vanzelfsprekende van haar gekkigheid. Dat is pure zelfacceptatie.

Accepteren gaat ook over vergeven. Het doet me denken aan de Hawaïaanse manier van vergeving genaamd Ho'oponopono. In de kern komt het er op neer dat ons Nederlandse 'zand erover' in het Hawaïaans het woord 'oki' is. 'Ok' betekent 'afgedaan en daar tornen we niet meer aan!' Vergeving die prettig is voor de ander en net zo fijn voor jezelf en je innerlijke gemoedsrust.

Dus... wanneer iets je stoort of op je zenuwen werkt (als het gaat om een ander of jezelf), wanneer je je het liefst zou omdraaien en weglopen of wanneer je op het punt staat jezelf enorm op je kop te geven, zeg dan in gedachten de volgende vier korte Ho'oponopono zinnen: Het spijt me. Vergeef me, alsjeblieft. Ik houd van je. Dank je wel.

Uiteraard heb ik het uitgeprobeerd. Dertien woordjes... zo simpel als het lijkt, zo effectief is het. Floddertje zal deze woorden overigens niet (veel) gebruiken. Zij is goede vriendjes met zichzelf én (dus ook) met haar vriendjes. Samen communiceren zij kort en krachtig in slechts drie woorden. Hun boodschap is duidelijk: Wij ijsen eis! Goed gespeld of niet, no mercy at all.