

# Feelwise focust...



XziXzi Photography

*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.*

*aanvoelend | altijd in beweging | levenservaren | trotse mama | gek op woorden | energiegelukkig | tikkeltje filosofisch | lekker praktisch | positief | integer.*

Laatst sprak ik een vriendin en hadden we het over onze gezamenlijke, laat ik het noemen, 'hobby' om voor andere mensen te zorgen. En daar waar je bij het woord hobby denkt aan een vrijwillige keuze, ervaren we onze hulp aan anderen niet altijd als een keuze. Niet dat de ander (dwingend) om hulp vraagt, nee, dat is het niet. Het is het feit dat we onszelf kunnen forceren in het helpen van anderen, terwijl we op dat moment eigenlijk helemaal niet willen helpen.

Een soort automatisch hulpverleners, dat omschrijft onze zorg voor anderen eigenlijk nog het beste. En het beeld van Assepoester komt naar boven, al boenend en schrobbend. En dansend, ja dat ook. De vraag is of zij een gelukkig zorgende Assepoester is. Want soms doet ze al mopperend de was, of regelt ze voor de zoveelste keer, met rimpels in het voorhoofd, dat ene cadeautje voor het familiefeestje. Grmbl.

Al surfende op internet bevestigt Google dat het Assepoester-complex bestaat en door Colette Dowling is omschreven. 'Het Assepoestercomplex geeft aan dat vrouwen in disfunctionele relaties blijven vanuit een behoefte dat iemand voor hen zorgt.' Nee, dit is niet op ons van toepassing. Want beiden hebben we het gevoel ons leven onafhankelijk te leven. We zijn alleenstaand (of, een mooier woord, alleengaand), hebben mooi werk en zorgen voor onze kroost. Tevreden met het zelfstandige leven, ja, dat kun je stellen.

En toch... toch blijft er iets knagen bij het woord 'zorgen' uit de definitie van 'onze' Colette. Kan het zo zijn dat we (mede) graag voor iemand zorgen:

... vanuit de wens om door de ander gezien te worden?

... vanuit de eigen onbewuste behoefte om beter voor onszelf te zorgen?

... vanuit de behoefte om

bevestigd te worden dat we, op z'n Brabants gezegd, 'goei volk' zijn?

Feit is... vrouwen hebben, over het algemeen, meer behoefte aan bevestiging dan mannen. Ook hebben vrouwen de neiging om beter voor de ander dan voor zichzelf te zorgen. Een mooi voorbeeld daarvan is het weggeven van het laatste stukje taart. Ik hoor het mezelf met verlekkeerde ogen en bijna water-tandend zeggen: 'nee joh, pak jij lekker, ik ga zo eten.'

In mijn praktijk ervaar ik dat ook mannen 'de zorg van het zorgen voor anderen' kennen. Dat voor hen de verantwoordelijkheid van het kostwinnerschap, met al dan niet een werkende partner naast zich, zwaar kan voelen. Eerlijk gezegd lijkt het me ook best een kluit om een (denkbeeldig) hert te vangen en 'de thuisgrot' binnen te slepen. Symbool voor de klus die (al) in de oertijd door de man des huizes werd geklaard.

Begrijp me goed... zorgen voor de ander is prima! Wat ik eraan wil toevoegen is dat het net zo belangrijk is om elke dag voor jezelf te zorgen. Door 'moeten' te vervangen door 'mogen'. Door regelmatig 'schijt te hebben aan de wereld' en 'lekker egoïstisch' tijd voor jezelf te nemen. Door het doen van de was uit te stellen naar morgen en vandaag met een boek op de bank te zitten omdat je daar zin in hebt. Door lekker te gaan sporten of te gaan wandelen. Of... door heerlijk helemaal niets te doen. Want wat kan dat laatste een uitdaging zijn.

'Oefening baart kunst', zegt men, en dat klopt. Wat ik persoonlijk heb ervaren is dat, hoe vaker ik óók voor mezelf zorg, hoe stiller de strenge schuldstemmetjes in mijn hoofd worden. Dus mijn advies... zorg voor jezelf én de ander, en ... wacht bij voorkeur niet tot vijf voor twaalf!