

# 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.*

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

Vorige week had ik intakes met twee nieuwe cliënten. Eén cliënte werkt al jaren bij haar werkgever en kreeg ooit het stempel 'communiceert niet goed'. En welke stappen ze ook maakt op communicatievlak, elk functioneringsgesprek weer ligt het thema op tafel. "Ik heb vakinhoudelijk een mooie baan," zei ze. "En tegelijkertijd lijkt ik het stempel van 'te voorzichtig formuleren' voor eeuwig met me mee te dragen. Het maakt niet uit hoe ik iets zeg en hoe ik met cliënten omga, er is vaak iets niet goed. Ik voel me al tijden uitgeblust en kan op mijn werk qua energie helemaal leeglopen. Ik heb al zo vaak gehoord wat ik niet goed kan, dat ik inmiddels niet meer weet wat ik wel goed kan."

De andere cliënt komt dit oordeel tegen in zijn privéomgeving. Na gelukkige huwelijkse jaren ontstaat er steeds meer wrijving tussen hem en zijn partner. Steeds opnieuw krijgt hij het verwijt 'dat dit en dat niet goed is.' Jarenlang doet hij zijn best om 'zijn tekortkomingen uit het zicht te houden' en thuis de goede lieve vrede te bewaren. Om er op een dag achter te komen dat hij, naar zijn eigen gevoel, niets meer goed kan doen en zichzelf volledig is kwijtgeraakt.

Beide cliënten weten heel goed hoe het is om zich aan te passen en in te houden. Hoe het is om zich niet uit te spreken (anders gezegd; in te slikken) over wat de weinig opbouwende kritiek van de ander met hen doet. Beide cliënten kennen het pijnlijke gevoel van niet gezien en positief bevestigd te worden. En beide cliënten zijn heel hard aan het werk om de relatie met de ander in stand te houden. Beiden overigens tegen beter weten in. Hun loyaliteit staat voorop ... 'je kunt de ander immers toch niet in de steek laten?' Het is een verantwoordelijke gedachte waarmee ze, en dat is het pijnlijk opvallende aan deze situaties, zichzelf faliekant in de steek laten.

Als ik beide cliëntsituaties vanuit de theorie bekijk, dan kom ik uit bij hechtingspatronen. Beide cliënten zijn, zoals dat heet, onveilig gehecht. De ene cliënt komt uit een gezin waarin de ouders hun handen vol hadden aan hun eigen sores, en na een ruzie een aantal dagen niet met elkaar spraken. Over gevoel werd dus niet gesproken, en tegelijkertijd was de broeiende sfeer in huis zo voelbaar. Bij de andere cliënt thuis werd er heel vaak negatief over anderen gesproken en hadden de ouders veel ruzie met de mensen om hen heen. Wat doet het kind in zo'n situatie? Dat gaat, letterlijk en figuurlijk, op de tenen lopen, om niet nog meer gedoe te veroorzaken. Dat houdt de mond, uit angst voor een nieuw oplaaiend woordenvuur met de oorverdovende unheimische stilte daarna. Dat maakt zich klein en zet zichzelf op de tweede (of verdere) plaats. En tegelijkertijd verlangt het er zo naar om veiligheid, troost en geborgenheid te ervaren. In een omgeving te zijn waarin mensen positief over zichzelf en anderen denken. In zo'n omgeving kan het kind een mooie balans ontwikkelen tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid (van de ander). Het leert om stevig op eigen benen te staan vanuit de basisgedachte 'Ik ben goed zoals ik ben en anderen zijn te vertrouwen'.

Terug naar de beide cliënten in hun volwassen-2017-zijn. Ja, zij nemen de ervaringen uit hun jeugd mee in het nu. Ja, zij voelen zich onveilig als zich situaties voordoen die heel erg lijken op toen. En ... ja, zij hebben de mogelijkheid om alsnog te werken aan hun eigen hechting en stevigheid. Voorzichtig en op hun hoede tonen ze de moed om zichzelf stap voor stap opnieuw te leren kennen. Ja, dat brengt tranen. En tegelijkertijd is er het grote verlangen naar het gevoel van vrij kunnen leven en werken vanuit hun eigen ik. Alsof hun leven opnieuw begint... en deze keer ècht!