

DIE ENE VRAAG

Door de juiste vragen te stellen, helpt een coach cliënten verder in hun ontwikkeling. In deze aflevering vertelt coach Birgit Vandermeulen over haar gesprek met André (30) en de vraag die voor een doorbraak zorgde.

“Doe je het VOOR JEZELF of voor anderen?”

‘Veel piekeren en een lusteloos gevoel,’ noemt André als voornaamste klachten tijdens ons kennismakingsgesprek. Hij werkt nu twee jaar als jurist bij een stichting die vluchtelingen helpt en ligt ’s nachts wakker van alle verhalen die hij daar hoort. In eerste instantie vind ik het niet onlogisch dat de heftige verhalen hem soms uit de slaap houden. Maar dat ze hem zo veel energie kosten dat hij uitgeput thuiskomt, geeft aan dat er meer aan de hand is.

Hij vertelt me kort zijn verhaal: na zijn rechtenstudie ging hij als jurist bij de gemeente aan de slag. Na vier jaar sloot hij een nieuwe uitdaging. Het werk bij deze stichting trok hem: anders en betekenisvoller dan beslissen over dakkapellen. Zijn ouders, beiden leraar, reageerden enthousiast op deze stap, vertelt André: ‘Ze vertellen iedereen vol trots dat hun zoon vluchtelingen helpt.’ Tijdens onze eerste sessies ben ik vooral aan het luisteren. Over zijn maatschappelijk geëngageerde ouders en

over zijn hobby’s, waaronder marathons lopen. Ik ben extra scherp op schijnbaar achteloos uitgesproken bijzinnen, zoals ‘natuurlijk is het belangrijk om iets te doen voor minderbedeelden.’ Dit soort zinnen kunnen een signaal zijn dat hij ‘tegelwijsheden’ – zoals ik ze noem – van vroeger heeft overgenomen. Zonder zich misschien ooit te hebben afgevraagd of die wel bij hem passen. Als dat niet zo is, kan er een disbalans ontstaan tussen iemands intrinsieke motivatie en dat wat de omgeving van hem wil. Met andere woorden: wordt hij gedreven door ‘hoe het hoort’ of door wat hij zelf graag wil?

ONDERHUIDS SCHULDGEVOEL

Uit een drijfverenmeting waarbij ik onder andere vragen stel en André oefeningen laat doen, blijkt dat hij graag doelen haalt en meer taakgericht dan mensgericht is. Terwijl zijn huidige werk juist veel empathie en geduld met mensen van hem vraagt, doelen halen komt pas op de tweede plaats. Dat kan zijn vermoedheid verklaren. En ik vermoed dat die wordt versterkt door een onderhuids schuldgevoel: André weet dat dit werk zijn ouders trots maakt, dus hiermee stoppen ligt voor hem niet voor de hand. Ik vraag wat zijn ouders er toentertijd van vonden dat hij rechten ging studeren. ‘Ze hadden liever gehad dat ik het onderwijs inging, maar dat wilde ik niet,’ antwoordt hij. Kennelijk stond hij destijds meer in zijn kracht dan nu. Het lijkt erop dat hij meer en meer is afgedreven richting de wensen van zijn ouders. Waarschijnlijk om zo – zoals veel kinderen – te compenseren voor het feit dat hij hen destijds teleursteelde. Dan vraag ik hem: ‘Je ouders zijn erg trots op je werk, maar wat haal je er zelf uit?’ Het blijft stil. Ik zie tranen in zijn ogen verschijnen die hij snel wegslikt. Maar het kwartje is

Birgit Vandermeulen coacht en traint op het gebied van persoonlijk leiderschap en het voeren van diepgaande gesprekken. Wil je zelf een coach? Vind iemand die bij je past op Coachfinder.nl



BEZIELING

Je innerlijke drijfveren bepalen wat je van nature graag doet, legt Birgit Vandermeulen uit. ‘Als je handelt vanuit deze drijfveren geeft dat energie. Maar het tegenovergestelde is net zo waar: als je werk doet waarvan de motivatie alleen maar van buitenaf komt, kost dat vaak energie. Bijvoorbeeld als je verpleegkundige bent geworden omdat je van huis uit meekreeg dat voor anderen zorgen het mooiste is wat er is. Terwijl je, als je eerlijk bent, doodmoe wordt van de problemen van anderen.’ Die discrepantie geeft volgens Vandermeulen stress. ‘Psycholoog Jung ontdekte ooit al: gebrek aan authenticiteit eist uiteindelijk lichamelijk en geestelijk zijn tol. Een vraag die ruimte geeft aan iemands werkelijke verlangen kan confronterend zijn. Maar krijgen mensen die spiegel eenmaal voorgehouden, dan kunnen ze vaak niet anders dan hun intrinsieke bezieling volgen. Alleen ego of angst kan dat dan nog in de weg staan. Dat leidt er dan vaak toe dat mensen blijven zoeken, naar de “juiste baan” bijvoorbeeld.’

duidelijk gevallen. Ik voel daarom geen noodzaak om er woorden aan te geven. Dat komt wel in de sessie erna.

WEER ENERGIE

Die keer verwoorden we samen hoe het zit: zijn ouders zorgen voor anderen vanuit hun onbaatzuchtige hart, André zorgt voor anderen omdat hij zich anders schuldig voelt. ‘Het hoort’, maar het past niet bij hem. Na onze gesprekken heeft André het gevoel dat hij weer *back on track* is, net zoals toen hij heel bewust koos voor rechten. Hij maakt een volgende stap door te solliciteren op een baan als jurist in de sportwereld. Hier kan hij snel en doelgericht werken zonder dat het ongepast is. Zijn energie is terug, vertelt hij maanden later bij een terugkomsessie. Tijdens de marathon van Athene liep hij een nieuw persoonlijk record. *Vanwege de privacy is een andere naam gebruikt.*