

Het verschil tussen weten en voelen wat je wilt

"Ja, ja, ja, zei ze. En ze haalde snel nog een kopje thee"

Haar leidinggevende wist niet goed raad met haar. De vrouw had zich al een paar keer ziek gemeld en zat vol gemopper. Ze kon haar administratieve baantje eigenlijk niet meer aan, terwijl ze óók veel meer in haar mars had. Deze dame had een coachopleiding gevolgd en een eigen coachpraktijk. Maar dat kwam niet van de grond. Diverse gesprekken over wat zij kon doen om werk te kiezen dat beter bij haar paste leidden tot niets.

En dus werd ze naar mij doorverwezen voor een intake. De vraag was snel helder: "wat helpt mij en belemmert mij om te weten wat ik echt wil en dat in de praktijk te brengen?". Het was meteen duidelijk dat ze helder kon denken. En ook wel WIST wat ze wilde. Maar voelen wat je wilt, is nog wat anders. En was in het begin ook echt zwaar voor haar. Want als ze ging voelen, ging ze ook voelen hoe verdrietig ze werd dat ze eigenlijk universitair denkniveau had, maar al 20 jaar werk deed dat MBO of minder van haar vroeg.

En ze was gewend om zich op allerlei manieren te beschermen voor dat gevoel. Als ik daarin voorzichtig, steeds kleine stukjes terug gaf, ging het al snel over iets anders. En haalde ze nog snel een kopje thee "ja ja, ja". Ook dat gaf ik natuurlijk terug: "wat maakt dat je precies nu een kopje thee haalt?" en "Lijkt dat misschien op hoe je normaal omgaat met deze vraag voor jezelf?" en "wat is het effect daarvan op voelen wat je echt wil, daar verder mee komen?". Dit soort benoemen van haar ineffectieve gedrag, in combinatie met mindfulness, voice dialogue, de cirkel van gevoelscontact en andere werkvormen brachten haar uiteindelijk terug in contact met wat ze echt wilde. Dat ze daarbij kon en durfde te zijn.

Ze heeft nu minder moeheid, minder driftbuien, meer plezier in haar werk en is enthousiast gestart aan een ommekeer in haar werklevens!