

BRANDED CONTENT

In contact



Marije Dijkema, wandel- en natuurcoach

Een andere richting

We liepen in het bos en het was het vijfde gesprek met haar. Ze maakte mooie progressie en pakte alles razendsnel op. Ze kon duidelijk de volgende stap maken en ik had het gesprek goed voorbereid. Niks in mij had verwacht dat het anders zou gaan. Want al bij de eerste stappen kwamen de tranen en liep het gesprek totaal anders.

Er was op het werk iets gebeurd. Iets wat haar vreselijk had geraakt. De tranen bleven maar stromen en een groot verdriet kwam naar boven. Ik besteedde er natuurlijk aandacht aan, maar merkte dat ik toch eigenlijk ook wel door wilde gaan met hetgeen ik had voorbereid. Dat ging echter niet lukken die dag. Dit verdriet had op dit moment aandacht nodig en ik als coach moest mijn verwachtingen bijstellen.

Gelukkig heb ik dat gedaan, want om de volgende stap te kunnen zetten moest ze eerst met dit oude patroon aan de slag. Een patroon wat ging over verwachtingen. In dit geval haar collega die niet reageerde zoals mijn cliënt had verwacht. De oefening, om eerst naar haarzelf te kijken en te voelen waarom ze zo reageert, sloot precies aan bij dit thema. Met dit inzicht raakt een volgende keer de reactie van de ander haar niet of veel minder. En zo hebben zowel mijn cliënt als ik die dag een wijze les geleerd. En wel, dat we soms onze verwachtingen moeten bijstellen en als we daarop durven vertrouwen er mooie dingen in het leven gebeuren.

“Leven zonder verwachtingen voelt een stuk lichter”

Eén keer per kwartaal schrijven Esther Bogaard, Marije Dijkema en Sietske Jellema inspirerende teksten die betrekking hebben op hun dagelijkse werk. Alle drie begeleiden zij mensen om ‘in contact’ te komen met zichzelf en hun omgeving, ieder vanuit haar eigen vakgebied. Esther als psychosociaal therapeut en relatie- en gezinstherapeut bij Praktijk Bogaard, Marije als wandel- en natuurcoach bij Marije Dijkema Wandelcoaching en begeleiding en Sietske als klassiek homeopaat bij Praktijk Binnenuit.

Verwachtingen en verlangens

Ons hele leven is doorspekt met verwachtingen. Verwachtingen ten aanzien van onszelf, onze partner en kinderen, of bijvoorbeeld de maatschappij. Sommige zijn overduidelijk, van andere zijn we ons minder bewust.

Het helpt om je bewust te worden van je eigen verwachtingen en nog belangrijker, welke verlangens daaraan ten grondslag liggen. Deze verschillen van persoon tot persoon. De kans is dus groot dat jouw partner andere verwachtingen en verlangens heeft dan jij. Wanneer beide partners bereid zijn om elkaar hierover te vertellen en het lukt om echt naar elkaar te luisteren en elkaar te begrijpen, komen ze hier ondanks verschillen vaak goed samen uit.

Mensen melden zich vaak bij mij aan als dit niet goed (meer) lukt. Ze beschrijven hun probleem bijvoorbeeld als ‘we zijn uit elkaar gegroeid’ of ‘we kunnen niet met elkaar communiceren’. ‘We begrijpen elkaar niet meer’ en ‘ik kan niet mezelf zijn in deze relatie’ zijn ook vaak redenen om contact met mij te zoeken.

In de spreekkamer gaan we het gesprek met elkaar aan. We staan stil bij de geschiedenis van beide partners, waar ze ooit verliefd op zijn geworden, welke wensen/dromen ze hadden

en hoe dit in het dagelijks leven is verlopen in de verschillende levensfasen. Ook onderzoeken we wat beide partners graag zouden willen, richting de toekomst. En uiteraard zoomen we in op de huidige problemen. Wanneer gaat het mis tussen beiden? Onder welke omstandigheden? Zien ze dit vooraf aankomen, begrijpen ze waarom het mis gaat? Met andere woorden: wat is de trigger op zo’n moment? Verwachtingen en hun onderliggende verlangens zijn hierbij erg belangrijk.

Een man begreep zijn eigen boosheid jegens zijn vrouw gaandeweg beter. Hij verwachtte en verlangde naar haar waardering voor zijn inzet tijdens een ingrijpende verbouwing. Toen deze voor zijn gevoel uitbleef, ging hij haar prinsessengedrag verwijten. Ook leerde hij hoe zijn verlangen naar waardering al eerder in zijn leven ontstaan is. Dit inzicht en het delen met elkaar heeft voor begrip en verzachting tussen meneer en mevrouw gezorgd en ook de bereidheid om rekening met elkaar te houden.



Esther Bogaard, relatie- en gezinstherapeut



Sietske Jellema, klassiek homeopaat

“Ik verwacht herstel van mijn klachten”

Evelien zit tegenover mij en vertelt dat ze last heeft van eczeem, dat het jeukt en dat ze zich er vreselijk aan irriteert, maar dat ze zichzelf ook niet mooi vindt.

Ik vraag haar tijdens ons eerste gesprek: ‘Wat verwacht je van een homeopathische behandeling?’ ‘Ik verwacht dat mijn eczeem weggaat, maar ik weet dat dit best lang kan duren’, geeft Evelien aan. Ik leg haar uit dat de huid staat voor contact met binnen en buiten en vraag haar waar ze last van heeft in het contact met anderen. Ze vertelt dat ze in haar vorige relatie zich heeft laten onderdrukken en dat ze enorm teleurgesteld is in haar ex-vriend. Ze heeft nu moeite met het vertrouwen van anderen. Moeite om zich open te stellen en echt contact te maken. Het irriteert haar dat ze er maanden na de verbroken relatie nog steeds last van heeft.

Na een aantal consulten en middelen kunnen we de behandeling afsluiten en kijken we samen terug. Evelien zegt: ‘Ik had het heel anders verwacht en zeker niet dat het zo’n bewustwordingsproces zou zijn. Maar wat heeft het me veel bewuster gemaakt van hoe ik contact maak, waar ik moeite mee heb en hoe ik me dan echt voel. Het proces is nog niet afgerond en ik mag nog veel leren, maar dat mijn verwachtingen anders waren is wel duidelijk. Ik ben niet alleen van mijn eczeem af, maar heb ook geleerd dat mijn klachten duidelijke signalen zijn waar ik zelf wat mee kan.’

We ronden de behandeling af. Een mooi proces, wat ze zeker zelf een vervolg geeft.