



Wordt er werkelijk naar jou geluisterd?



Ken je die ervaring dat iemand werkelijk naar je luistert, vanuit een open hart? Dat jouw verhaal er helemaal mag zijn, zonder oordelen of invulling van de ander? Als er zo naar je geluisterd wordt, krijg je de ruimte die nodig is om je eigen stappen te kunnen zetten.

Als coach weet ik hoe belangrijk het is om liefdevol naar mensen te kunnen luisteren. Om niet direct klaar te staan met allerlei goedbedoelde adviezen, maar gewoon open te staan voor datgene waar de ander mee worstelt. Om een oordeelloos klankbord te kunnen zijn waardoor de ander zichzelf hoort klinken. Om een spiegel te zijn waarin de ander zichzelf kan zien.

Net als bij een bevalling

Een vrouw die met enige regelmaat worstelt met depressies vertelde me pas hoezeer het haar goed doet als ik op deze manier naar haar luister. Ze vergeleek haar proces met een bevalling. Het doet pijn, het is soms spannend. Niemand kan het kind er voor je uittrekken, het proces heeft zijn eigen dynamiek. Maar warme, liefdevolle steun is hierbij wel van wezenlijk belang.

Bij haar tweede bevalling, in Engeland in het ziekenhuis, voelde het contact met een vreemde verloskundige niet goed. Er was geen afstemming, ze voelde geen steun. De weeën stopten dan ook en

ze ging weer naar huis. De volgende dag kwamen de weeën weer op gang en was er in het ziekenhuis een ander die de bevalling begeleidde. Bij deze vrouw was wel liefdevolle steun voelbaar. En het kind kwam als het ware moeiteloos ter wereld.

Soms moet er wat worden bijgestuurd

Natuurlijk moet een verloskundige ook wel eens ingrijpen en de leiding overnemen. Soms is dit noodzakelijk voor het leven van moeder en kind. En daar waar je in je levensproblematiek echt vastloopt, kan het van groot belang zijn dat de coach of therapeut sturing geeft. Maar basaal ga ik ervan uit dat degene die bij mij komt met een hulpvraag, degene is die zelf stappen wil zetten, en deze stappen ook kan zetten vanuit een innerlijke wijsheid.

Als coach kan ik vragen stellen, nieuwe perspectieven laten zien, ik kan werkvormen aandragen om erbij te komen, ik kan inspireren. Maar wanneer ik niet werkelijk kan luisteren naar de ander, vanuit de verbinding van hart tot hart, ontstaat er nooit het vertrouwen dat nodig is om stappen te zetten op het pad van persoonlijke ontwikkeling.

En jij? Kun jij werkelijk luisteren? En wat in jou vraagt erom gehoord te worden?