



DAG 5
IK IN RELATIE
TOT DE ANDER



De taal van mijn hart

STEF BOS

Kijk de zon staat aan de hemel
Dit is het einde van de nacht
Ik was verdwaald in het donker
Ik vond mijn weg terug op de tast
Vroeger was ik rijk aan woorden
Ik ben verstild, ik ben veranderd
Maar mijn stem, mijn stem bleef branden
Dit is het vuur, jij mag je warmen
Hoor de taal van mijn hart
Hoor de taal van mijn hart
Ook al klink ik soms gebroken
Gebroken en verward
Het is de taal van mijn hart
Ik heb mijn spiegelbeeld zien vallen
Ik lag in stukken op de grond
Ik heb mezelf leren kennen
Als een held en als een hond
En er is niet zoveel meer over
Van al mijn tedere geweld
Maar ik ken nu ook mijn slechte kanten
En ik sta dicht bij mezelf
Ik zing de taal van mijn hart
Hoor de taal van mijn hart
Ook al klink ik soms gebroken
Gebroken en verward
Het is de taal van mijn hart
Ik ben te nemen of te laten
Je mag van me houden
Je mag me ook haten
Ik ben wie ik ben
Dit is mijn wereld
Dit is mijn stem
Hoor de taal van mijn hart





ONTWIKKELEN - ONTMASKEREN - ONTMOETEN

De zoektocht naar waardering van de ander



Verbinding

Ik en de ander

"In het contact met de ander nemen we zowel onze onvervulde verlangens mee als de wonden uit onze kinderjaren" - ByAnneliek



De zoektocht naar waardering van de ander

BY ANNELIEK VAN DER HEIJDEN

Terwijl ik dit schrijf gaan mijn gedachten terug naar ongeveer 1987. Het is het zoveelste ritje in de lichtgroene Ford Taunus van mijn ouders. Het is zondagochtend tien uur wanneer ik samen met mijn twee jongere zussen op de lage achterbank zit onderweg naar mijn opa en oma in de Wethouder van Wellaan in Helmond. Als ik goed rechtop ga zitten, kan ik net in de binnenspiegel mijn vader bestuderen en in de gaten houden. Ik bestudeer zijn ogen, zijn wenkbrauwen en kijk wat zijn ogen me zeggen. Ik kan me nog zo goed herinneren hoe ik als klein meisje van acht jaar oud zijn blik wilde vangen. Ergens zocht ik naar een geruststellende knipoog of een kort moment van contact om te voelen dat alles goed was. Gefixeerd op de binnenspiegel vroeg ik me dan af of hij mij zou zien. Terwijl mijn zussen stilzwijgend naast mij zaten. Zou hij wel trots zijn? Houdt hij van me? Heel soms kwam er een knipoog en heel vaak helemaal niets.

We zitten recht tegenover elkaar in zijn vergaderruimte in Amsterdam-Noord. Ik sluit mijn handen om het theekopje om ze op te warmen. De herfstwind giert om de hoge toren heen. Ik herinner me dat ik straks mijn jaarrekening over 2010 nog moet accorderen. De spijlen van het hardhouten stoeltje drukken door mijn jurk heen. Ik heb straks vast vier strepen in mijn billen gegriefd staan. Toch probeer ik enigszins zonder dat het opvalt een makkelijke houding aan te nemen. Hij kucht een aantal keren terwijl hij het blauwe jasje van zijn Hugo Boss pak over de stoel naast hem hangt. Buiten slaat de regen tegen de ramen terwijl we wat formaliteiten uitwisselen om vervolgens samen zijn coachvraag te onderzoeken. Hij vetelt me zijn verhaal.

In mijn gedachten ben jij er ook. Mijn altijd aanwezige criticus die ergens boven mij hangt. Ik kijk dan op mezelf neer. Wat doe ik? Wat zeg ik? Wat zie ik in de ogen van die ander? Dit gebeurt allemaal terwijl ik iets doe, zeg of de ander zijn verhaal aan het vertellen is. Wat kan ik doen? Doe ik iets verkeerd? Hoe kijkt hij naar mij? Zie ik het goed of niet? Wat zou hij over me denken? Het lijkt wel of hij me ziet wanneer ik vertel wat ik allemaal als vrouw, ondernemer, coach en moeder neerzet en doe. Doe ik het wel goed? Kan ik nog iets anders doen?



"In het contact met de ander ontmoet je jezelf!"

Zelf ben ik er niet echt meer bij. Ik stel vragen aan hem, deel bespiegelingen en mijn aandacht gaat vol naar hem. Hij vertelt wat hem beweegt, wat hij verlangt en anders zou willen zien. Ik stel wat extra vragen: wat voelt hij daarbij? En vooral wat herkent hij hiervan als hij terugkijkt op zijn leven? Na driekwartier uur voel ik dat ik hard aan het werken ben. Iets trekt me leeg. Ik ga verzitten, adem een keer en ben dan weer gezogen in het verhaal van de man die tegenover me zit. Al luisterend doe ik mijn best om niet af te dwalen in mijn eigen gedachten en ervoor te zorgen dat hij niet ziet dat ik er even niet voor hem ben. Dat ik even tijd nodig had om te ademen en weer even bij mezelf te komen. Het is een voor mij bekend gevoel.

Ik spreek mezelf toe. Zorg dat hij niet ziet dat je even geen aandacht voor hem had. Je bent hier om hem te helpen.

Je ziet toch dat je hem goede vragen stelt. Dat je impact maakt. Hij ziet dat echt wel. Kijk maar naar hem. Je zult niet teleurgesteld zijn. Gewoon doorgaan.

Voordat ik het weet ronden we na anderhalf uur het gesprek af. Ik herinner me nog dat we in de lift naar beneden stonden. Zo een met overal spiegels waar je ook kijkt. Beneden aangekomen vertelde hij me hoezeer ik hem had aangevoeld. Dat het gesprek hem enorm geholpen had en hij met nieuwe inzichten weer vooruit kon. Terwijl ik zijn hand schudde weet ik nog dat ik dacht 'dit gebeurt altijd, de ander is tevreden, heeft weer energie en ik ben volledig leeg'. Ik stap naar buiten de avond valt in en het is een echte herfst dag met ononderbroken regenbuien. Ik voeg in op de A2 om terug te rijden naar Eindhoven. Volledig leeg, uitgeput en met een murw gevoel zie ik Utrecht - Eindhoven staan. Een lange rij rode achterlichten kleuren de stampvolle A2 richting het zuiden. De voicemail staat vol met berichten om te beluisteren en het enige wat ik wil is rust en naar huis.

In de loop der jaren ben ik me de vraag gaan stellen waarom kost mij het leven en mijn werk zoveel energie? Waarom voel ik me nooit gewaardeerd en gezien? Zowel privé als zakelijk bleef ik in situaties terecht komen waar ik niet wilde zijn; veeleisende opdrachtgevers, ongezonde relaties met mannen, gesprekken waar het altijd over de ander gaat. Ik was voortdurend op zoek naar bevestiging in de ogen van een ander.

Ontmoetingen met anderen, zelfobservatie en de innerlijke wil om mezelf te verlossen van verstrikkingen hebben mij laten zien in welk oud patroon ik gezogen werd. Als volwassen vrouw was ik voor dat meisje van acht jaar oud nog steeds buiten mezelf op zoek naar bevestiging, waardering en gezien worden. Na dit inzicht kwam de pijnlijke conclusie dat ik nooit geleerd heb om mezelf te waarderen om wie ik ben en wat ik doe. Ik kon mezelf alleen voelen door de relatie met de ander, niet door de verbinding die ik met mezelf voelde. De ander gaf me bestaansrecht. Laat staan dat ik me bewust was van mijn eigen wensen en behoeften, die van de ander zijn altijd belangrijker.

Het onderzoeken, doorgronden, ontmaskeren en ontmoeten van de onderliggende lagen hebben mij geholpen in het dagelijks maken van keuzes die aansluiten bij wat ik wil. Ik ben me er bewust van wanneer ik handel vanuit een oud onervuld verlangen en kan door mijn bewust zijn in het hier en nu kiezen om daar niet in mee te gaan of mezelf een halt toe te roepen. Ik voel niet meer de verstrikking en de afhankelijkheid van de ander om me iets waard te voelen.



Nog steeds vind ik het fijn om gezien te worden alleen het bepaald niet meer de keuzes die ik maak. Ik voel me vrijer in mijn handelen, de dingen die ik zeg en doe.

In de samenwerking met een collega, in vriendschappen, in de relatie met je partner en je kinderen neem je jezelf, je verhaal, je wording en vorming mee. Hoe bepalend is jouw vorming voor het contact wat jij met de ander hebt en de ander met jou? Welke vragen roept mijn verhaal bij jou op? Welke onervulde verlangens draag jij misschien nog bij je? Wat gebeurde er bij jou altijd in het contact met de ander? Vragen die het onderzoeken waard zijn.



Vier take-aways

01

ZOLANG JE DE
WAARDERING VOOR
JEZELF NIET VOELT,
KUN JE DE
WAARDERING VAN EEN
ANDER NIET
ONTVANGEN.



ALS JE BIJ EEN ANDER
HAALT WAT JE OOIT
NIET ONTVANGEN
HEBT, HEEFT DIT
DIRECT EFFECT OP DE
KWALITEIT EN DE
VOLDOENING DIE JE
UIT HET CONTACT
MET DE ANDER HAALT.



02

03

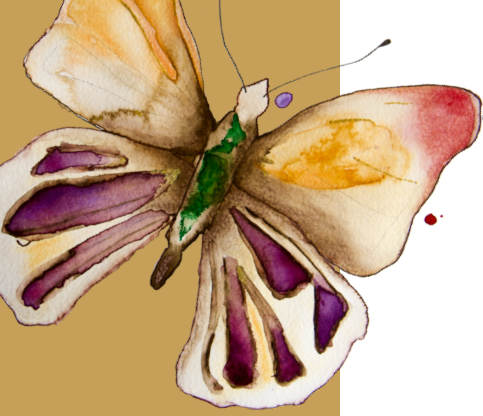
IN HET CONTACT MET
DE ANDER NEMEN WE
ZOWEL ONZE
ONVERVULDE
VERLANGENS MEE ALS
DE WONDEN UIT ONZE
KINDERJAREN.



04

EEN KIND ZOEKT IN DE
OGEN VAN DE OUDERS
NAAR WIE HIJ OF ZIJ
WERKELIJK IS. ALS ER
GEEN GEZOND
TEGENOVER IS DAN
ZAL HIJ OF ZIJ
ZICHZELF NIET
ONTMOETEN IN WIE
HIJ OF ZIJ WERKELIJK
IS.





Wat brengt mij de relatie met.....(vul een naam in)

Waarom is dat voor mij belangrijk?

Op welke manier zie ik dit terug in andere relaties die ik heb of heb gehad?

Als ik eerlijk ben tegen mezelf, wat vraag of verlang ik dan van de ander? Welke behoefte wil ik ingevuld zien?





GEDICHT

UIT BUNDEL 'HET ONTSTAAN'

Wie heb ik getroffen?
Wie heb ik ontmoet?

Wat kwam ik tegen?
Waar stond ik voor?

Wat moest ik doen?
Wat heb ik gelaten?

Wat van de ander
is in mij?

Waar ben ik gebleven
in de ontmoeting
met de ander?





"If you are disconnected with oneself it's not possible to have a healthy connection with others."

Meer inspiratie?!



Anneliek van der Heijden begeleidt vanuit haar expertise, ervaring en de ontmoeting met anderen. Als leiderschapscoach, schrijver, loPT-begeleider en ervaringsdeskundige op het gebied van trauma geeft zij woorden aan datgene wat voor velen niet in woorden te vangen is. Na jarenlange ervaring op het gebied van leiderschapsontwikkeling, persoonlijke ontwikkeling en trauma leeft zij voor het zichzelf bevrijden van oude conditioneringen om zo weer in verbinding met zichzelf te komen. Zij inspireert, steunt en begeleidt anderen in zichzelf bevrijden om weer regie te ervaren in leven en werk.

Wil je meer inspiratie? Weten wat er nog aan zit te komen op het gebied van zelfontwikkeling? Volg me op Instagram @bconnectedbyanneliek of stuur me een connectieverzoek via LinkedIn. Daar vindt je ook mijn actuele posts, blogs en inspiratie!

