



Nicole Brentjens

Een dieptepsychologische benadering

Zelfontplooiing als sleutel

Nicole Brentjens

Een manager van 48 jaar vroeg zich af of managen wel zijn passie was. Zijn moeder was jong overleden. Hij moest toen, noodgedwongen, de verantwoordelijkheid voor het gezin dragen. Van zijn omgeving heeft hij hiervoor waardering en erkenning gekregen, maar in essentie is het in zijn leven nog nooit over hemzelf gegaan. Diep van binnen voelde hij zich minderwaardig. Toen hij tijdens onze coachingsgesprekken het patroon van een te grote verantwoordelijkheid doorzag en het verdriet van verloren kinderjaren verwerkte, kon hij zichzelf voor het eerst ervaren.

Niet het doorlopen van de causale stappen 'wie ben ik', 'wat kan ik' en 'wat wil ik' met bijbehorende vragenlijsten of methodieken zijn het startpunt tot het vinden van een antwoord, maar het contact met je gevoel en je natuurlijke manier van zijn. Hoe kun je, als je je gevoel en daarmee jezelf hebt moeten verdringen, jouw leven leven en, in het verlengde daarvan, werk vinden dat bij je past? Dat is een *mission impossible*.

Misschien herken je het vanuit je eigen praktijk dat je aanpak soms ontoereikend is om een cliënt te helpen. Het is een groot misverstand dat je van buitenaf jezelf kunt leren kennen of een keuze kunt maken. Wie je bent kun je alleen van binnenuit ervaren en niet vanuit het oppervlakkige, cognitieve ik. Het antwoord ontvouwt zich vanuit het deel van de welbekende ijsberg dat onder water ligt. Bewustzijn en het leren kennen van je gevoelswereld zijn daarbij essentieel. Ik noem dit proces zelfontplooiing. Je haalt als het ware je 'zelf' uit de plooi. Je leeft dan van binnen naar buiten en niet andersom.

Begeleide Zelfontplooiing helpt mensen in contact te komen met zichzelf, om vandaaruit het leven vorm te geven. Het eigen gevoel is daarbij het aangrijpingspunt en niet cognitie, methodieken of vragenlijsten. Mijn interventies zijn gericht op het naar boven halen van levenslust, het bewust worden van overlevingspatronen en het verwerken van gevoelsblokkades die je van binnenuit remmen. Net als bij de manager die pas toen hij voelde dat hij er zelf mocht zijn, vanuit zijn levenslust en passie zijn leven en werk kon vormgeven.

Loopbaantesten kunnen heel waardevol zijn als opstap tot nadenken over een (nieuwe) werkrichting. Ze hebben echter pas effect wanneer iemand in contact is met zichzelf, anders blijft het een cognitieve aangelegenheid.

Een loopbaanvraag kan betrekking hebben op zingeving of pragmatischer van aard zijn (van werk naar werk). De cliënt bepaalt zelf de diepgang van het proces.

Je bent als coach zelf instrument en onderdeel van de begeleiding. Er wordt op jou gereageerd zoals je bent. Je bent meer dan een professional, ook als mens doe je altijd mee. Hoe voller je in het leven staat, hoe meer het leven zich aan jou ontvouwt en met hoe meer innerlijke wijsheid je er voor een ander kunt zijn. ■

Essenties van Begeleide Zelfontplooiing

- Wat je van nature bent, is er al. Het gaat erom jezelf uit 'de plooi' te halen.
- Ieder levensverhaal is uniek. Het ontdekken kan alleen een-op-een en niet in groepen.
- Passie en natuurlijke talenten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.
- Het gevoel is het aangrijpingspunt. Antwoorden komen uiteindelijk automatisch naar boven. Je voelt het antwoord of het 'plopt' omhoog. Vaak zeggen mensen: "Dat heb ik eigenlijk altijd al geweten of gevoeld."

Nicole Brentjens (1967) is dieptepsycholoog. Zij helpt mensen in Oostenrijk en Nederland om dichter te komen bij wie ze van nature zijn, om vandaaruit hun werk en leven vorm te kunnen geven. Voor jongeren heeft ze de studiekeuzemethodiek 'Kiezen met Passie' ontwikkeld. Voor bedrijven geeft zij workshops over intrinsieke motivatie en talentontwikkeling.

www.brentjens-ontwikkeling.nl

www.kiezenmetpassie.nl