

Patricia

Via mijn werk had ik een coachingstraject achter de rug en had daarbij verschillende inzichten gekregen en grote stappen gezet. En toch was ik er nog niet. Ik was nog niet helemaal tot de kern gekomen. En ik was toe aan de volgende stap toen ik Diana benaderde. Mijn doel voor dit coachingstraject was om iets aan mijn boosheid te doen. Ik kon soms zo boos worden. Ik wilde rustiger worden en meer balans vinden tussen moeder zijn en mezelf zijn als individu.

In de gesprekken gingen we meteen de diepte in. Diana benoemde dat ze me op verschillende vlakken hoorde spreken over strijd. Strijd om gelijkwaardigheid. Gelijkwaardigheid tussen mannen & vrouwen, op de werkvloer, in het gezin waarin ik was opgegroeid, in mijn eigen gezin. Ik vind het heel belangrijk dat er gelijkwaardigheid is tussen mannen en vrouwen, zowel thuis als op het werk. Daarbij vond ik het – sinds ik een gezin had – erg lastig om voldoende ruimte voor mezelf te creëren. Lastig om keuzes te maken in mijn belang en niet alléén in het belang van het gezin.

Nadat ik mijn verhaal gedaan had, vroeg Diana of ik ‘strijd’ tot een onderdeel van mijn identiteit had gemaakt. Ja, dat was een goeie! Ze vroeg me wat die strijd mij opgeleverd had? Was het nu in dit stadium van mijn leven nog nodig om er aan vast te houden? Dat was precies waar het om draaide. Nu is het zo dat vrijheid en harmonie twee van mijn kernwaarden zijn. Die kwamen regelmatig met elkaar in de knel met die strijd. Een andere belangrijke vraag die Diana mij stelde was: “*Ga je voor ‘gelijk’ of ga je voor ‘geluk?’*” Welke prijs was ik bereid te betalen om mijn gelijk te halen. Werd ik daar uiteindelijk gelukkig van?

Ze daagde me uit om me voor te stellen hoe het zou zijn om te stoppen met steeds maar het aangaan van ‘de strijd’. En nog mooier: hoe zou het zijn te leven vanuit mijn kracht? Zou ik dat tot mijn D.O.E.L. kunnen maken? Ik voelde inderdaad voornamelijk onmacht en daar kwam die boosheid dan ook vandaan. Als huiswerk kreeg ik de opdracht om mijn D.O.E.L. voor ogen te houden en mijn verhaal op te schrijven. In dit soort trajecten is schrijven over je leerproces en gedachtegang een van de belangrijkste succesfactoren. Ik wil mijn verhaal met je delen, in de hoop dat het jou ook verder helpt om jouw strijd om te zetten in jouw kracht.

Zo lang ik me kan herinneren heb ik wel ergens strijd om gevoerd. Zo wilde ik lange tijd – in ieder geval vanaf de eerste klas lagere school – een jongen zijn. Niet echt, denk ik, maar ik gedroeg me wel zo. Ik wilde me meten met jongens; wie het snelste kon fietsen, of zwemmen, wie het hoogst in de boom kon klimmen. Als het op moed of durf aankwam, deed ik een aardige duit in het zakje. Ik wilde ook op voetbal. Dat vond mijn moeder niks, ik moest het hebben van de voetbalveldjes in de buurt. Ik omringde me dus vooral met jongens. Dat ging een tijd best prima en toch merkte ik dat ik niet altijd voor vol werd aangezien. “Ik deed het best goed... voor een meisje”. Daar begon mijn strijd. Mijn strijd om me te bewijzen, dat ik wel ‘voor vol’ werd aangezien. En dat ik het evengoed kon als de jongens!

Thuis was ik de jongste van drie zussen. Al gauw wilde ik ook wat aan tafel te vertellen hebben. Ik wilde dat er ook naar mij geluisterd werd. Daar ging ik mijn best voor doen. Maar ja, ik maakte in die tijd nou eenmaal minder mee dan mijn zussen van 2,5 en 8 jaar ouder. Daar kwam bij dat de één uitblonk op het gebied van sport (ze was Nederlands kampioen turnen en ging naar de sportacademie) en de ander op het gebied van muziek (cum laude afgestudeerd aan het conservatorium). Ik blonk uit op het gebied van lef, ondernemendheid en het aangaan en onderhouden van (intermenselijke) relaties. Dat wist ik in die tijd alleen nog niet en het was, toen zeker, minder tastbaar. Thuis was er dus mijn strijd om 'mee te tellen'. Ik bleef me ook meten met mannen. Met tafelfoetballen, bier drinken en later ook in mijn werk. Dat ging lang goed en nog op een leuke manier. Al merkte ik, dat ik in mijn werkomgeving, voornamelijk een mannenwereld met veel grijze haren, extra mijn best 'moest' doen om mee te tellen en serieus genomen te worden als jonge vrouw.

Het veranderde toen ik moeder werd. Sinds ik samenwoon, maar nog veel sterker sinds ik moeder ben geworden, heb ik de verschillen tussen man en vrouw als groter dan ooit ervaren. Mijn strijd om gelijkwaardigheid werd scherper. Zowel in mijn relatie als op het werk. Pas toen ik een burnout kreeg begreep ik dat sommige mensen echt niet te overtuigen zijn. Het gevolg van die burnout was dat ik uiterlijk de strijd had laten varen. Innerlijk woedde de strijd echter voort, de boosheid en frustratie bleven bestaan. Wat gebeurt er als je innerlijk strijd voert en tegelijkertijd heel erg je best doet om diezelfde strijd uiterlijk los te laten? Juist, je wordt een soort expansievat. Zo'n vat moet af en toe wel ontluicht worden. Als de druk te hoog oploopt... ontploft het! Inmiddels was strijd inderdaad een onderdeel van mijn identiteit geworden. Maar strijd had me ook tot dit punt in mijn leven gebracht.

Ik wilde die eeuwige strijd eigenlijk niet meer voeren, de baten wogen niet langer tegen de lasten op. Met deze vraag ben ik bij Diana terecht gekomen. Uiteindelijk raakte Diana mijn kern met deze drie vragen:

- Kun je het ook vanuit kracht in plaats van uit strijd?
- Wat brengt de strijd jou?
- Wat wil je jouw kinderen meegeven; strijd of kracht?

Ik ging beseffen dat ik me vasthield aan de strijd, onnodig. Ik zag het ook bij mijn kinderen terug: de strijd. Strijd roept altijd verdediging op. Dus discussie, dus meer strijd, in plaats van de dialoog die ik wenste. Discussie verwijdert, dialoog brengt bij elkaar. Ik had het al tig keer gehoord, verteld en ook zelf toegepast, maar niet op dit onderwerp. Door de vraag over wat ik mijn kinderen mee wilde geven, werd mijn allerdiepste motivatie geraakt. Ineens viel alles op z'n plek. Ik kon ook vanuit kracht dingen bereiken. Ik formuleerde mijn D.OE.L. als volgt: Ik wil leven vanuit mijn kracht! Alles wat bijdroeg aan mijn D.OE.L was welkom, alles wat me er verder vanaf bracht was niet langer welkom. Gek genoeg ging het – na dit inzicht – bijna vanzelf, zelfs bijna zonder strijd.

Inmiddels ben ik een tijd verder en het werkt nog steeds. Doordat ik de kern van mijn motivatie heb gevonden hou ik mijn D.OE.L steeds weer voor ogen, als een ankerpunt om uit de strijd te stappen. Ik ben rustiger, minder boos en het expansievat ontploft nauwelijks. Wat nog mooier is: door de strijd los te laten, ben ik juist verder gekomen in mijn zoektocht naar balans tussen werk en privé.