

ONBEWUSTZIJSBEGELEIDING

LoopbaanVisie Nieuwsbrief september 2011
Yvonne van Holsteijn

'Kiezen' was het thema van het vorige nummer van Loopbaanvisie, 'Zelf' van het komende. Zou er een relatie bestaan, tussen 'Kiezen' en 'Zelf'?

Denken niet zo effectief

Ap Dijksterhuis (Loopbaanvisie 3, 2011) relateert de invloed van loopbaanbegeleiding. Dat het een zinloze actie zou zijn, gaat hem net iets te ver, maar uit onderzoek blijkt dat de vraag "Wat wil ik nou echt?", niet door het bewuste kan worden beantwoord. Nadenken over je loopbaan is, met andere woorden, niet zo effectief. Dat weet ik uit ervaring.

In hetzelfde nummer lees ik dat we onze cliënten zouden kunnen adviseren zich niet teveel door hun denken te laten afleiden. Maar daar zit 'm nu juist het venijn: we denken onophoudelijk en hebben daar maar bar weinig invloed op. Want ons ego is geraffineerd. Daar is ook Dijksterhuis het mee eens. Probleemloos kunnen we keuzes, waar we gevoelsmatig niet achter staan, met ons hoofd verantwoorden. En vaak geloven we er nog in ook! Een fascinerende paradox: één van de manieren om toegang tot ons onbewuste te krijgen is dat we niet te veel nadenken en om niet teveel afgeleid te worden door ons denken, moeten we er ons bewust van worden dat we het doorlopend doen...

Zijnsoriëntatie

Gelukkig lopen wij mensen hier al duizenden jaren tegenaan en bestaat er een schat aan wijsheid op dit gebied, waaronder de zijnsoriëntatie. Zijnsoriëntatie is 'oude wijsheid in een moderne jas'¹. Het combineert moderne psychotherapeutische kennis met eeuwenoude spirituele inzichten, zonder verdachtmakingen over en weer. Spiritualiteit betekent in dit verband: onderzoek naar wie je ten diepste bent (je ware aard, essentie, Zelf), én – heel belangrijk – de toepassing daarvan in het leven van alledag.

Loopbaanprofessionals moeten inderdaad op zoek naar methoden om toegang te krijgen tot het onbewuste. Onbewustzijsbegeleiding, flitste even door mijn hoofd. Ik denk aan de combinatie biografisch werken – zijnsoriëntatie. Waarom? Beide richten zich op het onderzoeken en ontrafelen van je ego-constructie (uiterlijke lijn) en aan het onderzoeken en herontdekken van je ware aard ofwel innerlijke levenslijn. Vervolgens gaat het erom de resultaten van dit onderzoek te vertalen naar het hier en nu en de keuzes die moeten worden gemaakt. Het belangrijkste verschil zit 'm in de manier waarop dat gebeurt. Ik steek mentaal in en daarna volgt (als het goed is) de ervaring. Inzichten zonder ervaring of gevoel werken niet of slechts tijdelijk. Dan blijf je hangen in het denken. Er zal geen 'antwoord' komen op de vraag: Wat wil ik nou echt? De zijnsoriëntatie start bij het gevoel – en weet onder andere via lichaamsgerichte technieken en meditatie, het denken werkelijk af te leiden, waardoor cliënten hun ware aard, voorbij de psyche, kunnen ervaren. Vanuit die staat van zijn wordt vervolgens (als het goed is) het inzicht, het denken, aan de ervaring gekoppeld. Denken en voelen zijn steeds beide relevant. En-en. Niet: of-of.

Denken met gevoel

Dus: wil je een antwoord op de vraag: "Wat wil ik nou echt?", dan moet je 'denken met gevoel' oftewel het Zelf laten kiezen. Sommigen vinden dit veel te vaag, ja, onzinnig zelfs. Maar het Zelf, je ware aard, kun je pas 'begrijpen', zodra je die ervaren hebt. Denken werkt niet, dat was nu juist het probleem. Traditionele wetenschappers ageren hier tegen, omdat niet te bewijzen valt, dat er een Zelf bestaat, voorbij de psyche. Maar ga eens na: in de loopbaanbegeleiding hebben we het vaak over 'innerlijk weten'. Al mijn cliënten en dan bedoel ik ook echt al mijn cliënten, herkennen het, zonder precies te weten wat het is. Een glimp van je ware aard?

En dan uiteindelijk heb ik 'Kiezen' bijna uit en lees ik op pagina 78 dat het helemaal niet zoveel uitmaakt wat je



Stroom
loopbaanadvies en coaching

*Stroom is
beweging*

kiest. 'Nou ja. Wat een heerlijk bevrijdend idee! En misschien wel de allerbeste oneliner om aan onze cliënten mee te geven! Het ontspant... en is ontspanning niet de toegang tot het onbewuste bij uitstek? Beelden maken een wereld van verschil.

¹Hoe de buik het hoofd helpt denken. De intelligentie van het onbewuste en de kracht van intuïtie, Bas Kast, 2007.

Yvonne van Holsteijn

Stroom Loopbaanadvies en coaching

T 06 58 81 66 96

E info@stroom-coaching.nl

W www.stroom-coaching.nl