

Veel nagedacht tijdens de vakantie?



Ingrid Geerts, gesprekken met haar kunnen verheldering brengen. Foto: Danielle van der Spek.

Ken je het gevoel dat je 'vastloopt' in je denken over iets dat je bezighoudt? Dat je gedachten in dezelfde rondjes blijven draaien, zonder dat je verder komt? Gesprekken met iemand die zorgvuldig naar je luistert en je helpt jezelf kritisch te bevragen kunnen verheldering brengen.

VOORSCHOTEN - Zo iemand is Ingrid Geerts. Vanuit haar filosofische praktijk Het groeiende eiland voert zij gesprekken met mensen over eigenlijk alles wat je bezig kan houden in het leven, zoals liefde, relaties, werk, persoonlijke ontwikkeling, ziekte en rouw.

Wat houd je bezig?

Ingrid geeft een aantal voorbeelden: "Hoe geef ik op een zinvolle manier invulling aan mijn leven als ik straks met pensioen ga?" "Ik wil scheiden, maar ook een goede vader voor mijn kinderen zijn. Voor mijn gevoel gaat dat niet samen." "Ik heb kanker en weet dat ik over een tijdje doodga. Wat is dat 'dood' en wat moet ik er mee?" "Doe ik er goed aan met deze baan te stoppen en mijn carrière een heel andere richting te geven?"

'Nadenken over dit soort kwesties is niet eenvoudig', vertelt Ingrid. 'Vaak willen we (te) snel naar een oplossing toe als iets wringt'. In gesprek met Ingrid ga je eerst onderzoeken wat het precies is dat je bezighoudt. 'Wat is voor mij het problematische aan deze kwestie? Wat zijn mijn onderliggende oordelen en vooronderstellingen?' Stap voor stap ga je samen met Ingrid op zoek naar een achterliggende vraag. 'Wat is precies de vraag waar je niet uitkomt?'

De kracht van de vraag

Met die vraag ga je vervolgens aan de slag. De vraag onderzoek je samen in gesprek. Maar ook in de periode tussen twee gesprekken 'draag je de vraag bij je'. Je gaat niet op zoek naar snelle antwoorden op de vraag, maar reflecteert op wat je tegenkomt in je zoekproces. Je neemt je eigen denkpatronen en vooronderstellingen onder de loep. Door deze kritische houding kom je waarschijnlijk tot nieuwe inzichten. Het zoekproces brengt beweging in je gedachten, vooronderstellingen en opvattingen. 'Belangrijke winst is

dat je jezelf scherpe vragen durft te stellen over belangrijke onderwerpen', stelt Ingrid. 'Daarmee zet je je gedachten in beweging. Dat helpt je om je eigen leven met een frisse blik te bekijken. Dat geeft ruimte'. Het aanleren van een vragende houding is een belangrijk doel van de gesprekken. Dit vanuit de overtuiging dat zo'n vragende houding je verder brengt in het leven. Je hebt er niet alleen iets aan voor de kwestie die je nu bezighoudt, maar ook bij nieuwe vraagstukken of omstandigheden die zich op een later moment aandienen. Regelmatig komen mensen door dit onderzoekproces tot andere keuzes in het leven.

Ingrid Geerts

Op de vraag wat Ingrid aanspreekt in dit werk geeft ze aan: 'Je werkt samen met iemand aan vragen die van groot belang zijn in het leven van die persoon. Dat wat onderzocht wordt en wat het oplevert doet ertoe. Bovendien vraagt het lef om jezelf werkelijk te bevragen en te zien wat dat brengt. Ik vind het een voorrecht om daar een bijdrage aan te mogen leveren.' Om dit soort gesprekken te kunnen voeren heeft Ingrid een beroepsopleiding gevolgd aan de Internationale School voor Wijsbegeerte in Leusden. Daarnaast werkt zij als zelfstandig organisatieadviseur. Ingrid is afgestudeerd in de psychologie en heeft in haar werkzame leven gewerkt als adviseur, project- en lijnmanager in verschillende sectoren, waaronder de financiële dienstverlening en de zorg.

Aan de slag?

De vakantieperiode is voor veel mensen een tijd waarin ze, meer dan in de hectiek van alle dag, stil staan bij hoe hun leven eruit ziet en wat er 'echt toe doet'. Dat kan aanleiding geven een kennismakingsgesprek met Ingrid Geerts te plannen. Tijdens dat gesprek kun je Ingrid vragen stellen over de aanpak en met haar onderzoeken wat een serie gesprekken jou zou kunnen opleveren. Spreekt de werkwijze je aan? Dan kun je vervolgspraken inplannen. Het kennismakingsgesprek is kosteloos en vrijblijvend.

Nieuwsgierig geworden? Op www.het-groeiende-eiland.nl lees je meer. Of neem contact op met Ingrid via Ingrid@IngridGeerts.nl of op 06-21812904.