

Doel en Resultaat van Coaching

Erica Rijnsburger

Als we zelf al denken klein te zijn, hoeft niemand ons klein te houden. En zolang wij muren in ons denken hebben, zullen wij erachter blijven zitten.

Marianne Williamson

Achtergrond

Voor coachingsvragen maken we gebruik van inzichten uit de ontwikkelings- en bewustzijnsleer¹. Door deze inzichten leren we een onderscheid te maken tussen gedragingen die bij ons passen en gedragingen die automatismen en patronen geworden zijn. Van jongsafaan hebben we ons allerlei zaken eigen gemaakt om te kunnen dealen met de wereld zoals deze zich aan ons voordoet. Deze strategieën hebben allerlei handige en efficiënte paadjes geweven in ons brein, in ons onbewuste en in onze gedragingen. Als kind was het handig om deze strategieën te hebben; als volwassene hebben we ze niet langer nodig, sterker nog: hebben we er juist vaak last van ...

In ons bewustzijn is door allerlei ervaringen een splitsing ontstaan waardoor een deel de wereld ziet door de ogen van het kind dat wij ooit waren en een ander deel de wereld ziet door de ogen van de volwassene die wij nu zijn. Door deze splitsing ervaren we de dingen heel verschillend. Zo kan het gebeuren dat meerdere mensen een totaal verschillende perceptie hebben van één en dezelfde situatie en hierdoor ook totaal verschillend reageren op diezelfde situatie. Maar ook in onszelf ervaren we soms grote verschillen. Het ene moment hebben we greep op ons leven en voelen we ons competent; het andere moment voelen we ons schuldig, boos, tekort gedaan, niet erkend. En omdat er niet direct iets heel bijzonders is gebeurd, kunnen we deze stemmingswisselingen die wèl onze effectiviteit in ons werk en in ons leven beïnvloeden, niet altijd verklaren en begrijpen we niet waar onze heftige reactie vandaan komt. Op onbewust niveau echter is er terdege wel iets aan de hand. Zonder dat we het bewust beseffen, worden we geconfronteerd met een persoon of situatie uit ons verleden, die we destijds hebben verdrongen of niet goed verwerkt. Doordat ons brein een bijna niet waarneembare link legt met een oude situatie, veroorzaakt deze onbewuste herinnering een verschuiving van een volwassen perspectief naar een kinderperspectief.

Dat wat we als kind niet konden krijgen en wèl nodig hadden, willen we herstellen bij de mensen met wie we samenwerken en samen leven. Kinderen hebben meer nodig dan eten, kleding en onderdak – ze hebben ook behoefte aan lichamelijke en emotionele veiligheid, respect voor hun eigen identiteit, liefdevolle lichamelijke en emotionele aandacht, steun, stimulans, warmte en privacy. Een kind heeft dit alles nodig om uit te groeien tot een emotioneel gezond functionerende volwassene.

¹ Inzichten hiervoor zijn afkomstig uit het werk Ingeborg Bosch (www.pastrealityintegration.nl), EMDR (www.emdr.nl), Transactionele Analyse (www.transactioneleanalyse.nl), integratieve therapie (www.integratievetherapeuten.nl/workspace/watisit/watisit.html), de PMA aanpak over Bad Cluster van Joop Korthuis maar ook uit het werk van mensen als Alice Miller, Jean Jenson, Antonio Damasio e.v.a.

Al verzekeren onze ouders ons dat ze echt van ons hielden en dat we terug kunnen kijken op een relatief gelukkige jeugd, dan wil dat nog niet zeggen dat we die liefde en dat geluk ook echt *voelden* en dat we als kind ook echt gelukkig *waren*. Kinderen groeien vaak op bij volwassenen die niet in staat zijn aan al deze behoeften te voldoen, omdat hen hetzelfde overkomen is. Ouders kijken ook vanuit hun eigen perspectief naar hun kind(eren). Zo kan een ouder uit een groot gezin haar eigen kinderen helemaal omringen met de liefde, zorg en aandacht die zij zelf te kort kwam in het grote gezin. Tegelijkertijd vervolgens niet in de gaten hebbende hoezeer zij haar eigen kinderen aan het 'verstikken' en 'controleren' is. Een vader of moeder kan houden van het *beeld* van een 'geliefde dochter' en niet van degene die haar dochter werkelijk is. De betreffende ouder wordt dan in beslag genomen door de eigen behoeften en niet door de behoeften van het kind, waardoor het kind zich, ondanks alle aandacht, toch onbemind kan voelen. Van een kind houden heeft te maken met willen en kunnen voelen en begrijpen wat deze wil en nodig heeft en deze helpen die behoeften te vervullen, los van de vraag of onze eigen behoeften vervuld worden.

In de ouder/kind relatie is de ouder verantwoordelijk voor het vervullen van de behoeften van het kind. Als de ouder dat niet doet, komt dat door onverwerkte pijn van de ouder uit zijn of haar eigen jeugd. Het wil absoluut niet zeggen dat de ouders slecht zijn of dat we ze de schuld van iets kunnen geven. Maar ondertussen is het voor kinderen bedreigend om onder ogen te zien dat een aantal of veel van deze behoeften nooit vervuld zullen worden. Overleving hangt af van de vervulling van deze behoeften en om door de kinderjaren heen te komen, hebben de meesten van ons strategieën ontwikkeld om de waarheid dat een aantal van onze meest elementaire behoeften nooit vervuld worden, te verdringen. We waren, mede door de ontwikkeling van het kindere brein, niet in staat het emotionele effect van deze waarheid te voelen en tot ons door te laten dringen. De waarheid is verdrongen naar ons onderbewuste en komt naar boven als we ons in een situatie bevinden thuis of op het werk die die herinnering naar boven haalt.

Het proces van verdringing

In onze kindertijd gebeuren dingen, overkomen ons dingen, die voor het kind dat we waren, onverdraagzaam zijn. Naast gebeurtenissen zijn er ook bepaalde gegevens, bepaalde waarheden of geheimen over onze ouders en ons ouderlijk huis die voor kinderen pijnlijk zijn om te weten. Tegelijkertijd is het begripsvermogen van kinderen groot genoeg om te merken wanneer ze niet goed behandeld worden. Als ze echter dat inzicht toe zouden laten, is de volgende stap voelen dat de liefde die nodig is, ontbreekt. Deze twee feiten – de wetenschap dat de mensen van wie je afhankelijk bent niet goed voor je kunnen zorgen en het besef dat je niet voldoende liefde ontvangt – zijn een *geestelijke bedreiging* voor het voortbestaan van het kind. We reageren uit zelfbescherming daarop met één van de volgende overlevingsmechanismen, *geestelijke of mentale manieren* om aan de realiteit te ontsnappen:

- Verdringing: de herinnering aan de gebeurtenis wordt naar het onbewuste verbannen. De geest wordt onbewust afgeleid naar iets anders als er een gebeurtenis is, die we emotioneel niet onder ogen kunnen zien, omdat die te pijnlijk is: we denken ergens anders aan of we gaan iets anders doen om weg te zijn uit deze situatie en niet te voelen wat die met ons doet. We weigeren de waarheid zoals die er ligt te erkennen. Hoop doet leven: elk besef dat onze

ouders niet uitermate geïnteresseerd zijn in ons welzijn, is onverdraaglijk. Verdringing vindt plaats om onbewust hoop te kunnen blijven koesteren. Kinderen construeren vervolgens een 'onecht ik', een persoonlijkheid die we 'het aangepaste kind' zouden kunnen noemen. Dit aangepaste kind doet voortdurend pogingen datgene te zijn of te doen wat misschien liefde zou kunnen opleveren. Meestal is het een poging om de op dat moment weinig liefde gevende ouder zó te behagen, dat die verandert in wat het kind echt nodig heeft.

- Ontkenning: we geloven dat wat er gebeurt niet belangrijk is, dat we er tegen moeten kunnen, dat het niet van belang is, dat er iets van vinden de situatie toch niet verandert of dat de situatie op de één of andere manier goed voor je is, je 'hard maakt' en je ervan leert. We ontwikkelen dan een zeer kritische, harde kant in onszelf.

Ook kun je woede en irritatie voelen of de neiging hebben anderen de schuld te geven van bepaalde situaties. We worden rebels en zetten ons af. Wanneer er sprake is van deze uitingsvorm, kom je op een gegeven moment los te staan van je gevoelens. Niet meer kúnnen voelen is een zekere manier om jezelf te laten geloven dat iets je niet emotioneel raakt.

- Schuld op ons nemen: we geven dan onszelf de schuld van situaties die ontstaan zijn. 'Mijn vader heeft me geen aandacht gegeven en dat komt omdat ik niet lief was, ik was ook een lastig kind'. Of in het hier en nu: 'het mislopen van die promotie is ook mijn eigen schuld, ik ben ook minder goed dan de anderen'.

Door deze strategieën splitst onze psyche zich langzaam in een bewust en onbewust deel:

- Een deel waar we bewust toegang tot hebben en dat zich verder ontwikkelt.
- En een deel dat we, ook voor onszelf, verbergen en waar we niet bij kunnen komen, maar dat wel de waarheid bevat over onze jeugd. Dit deel is blijven steken op een soort kindniveau.

Voor het kind dat we waren, is dit proces heel effectief. Het voorkomt dat we al te veel pijn voelen als onze ouders niet onze meest noodzakelijke behoeften invullen. Problemen beginnen echter als we enige jaren (werk)ervaring hebben en ogenschijnlijk een eigen, volwassen leven leiden. Door de meest onverwachte en ogenschijnlijk onbenullige gebeurtenissen kunnen we ons ineens uit het veld laten slaan. En naarmate we ouder worden, komt er een steeds steviger muur tussen het bewuste en onbewuste deel en zijn we een mens geworden met een zeer effectieve bescherming tegen allerlei gevoelens. We functioneren zoals we doen en we denken dat we bewuste keuzes maken in ons leven, maar heel vaak zijn onze afweermechanismen aan het woord en sturen zij ons handelen.

Door verdringing of ontkenning is het natuurlijke vermogen om ervaringen te verwerken verstoord. Daarom gaan we bijna altijd verkeerd om met de moeilijke situaties die zich bij tijd en wijle in ons leven op het werk, thuis en in allerlei relaties voordoen. Een bepaalde situatie prikkelt ons en we reageren zoals we denken dat normaal is, niet wetend dat die reactie niet door onszelf maar door een kinderlijk perspectief gestuurd wordt.

De volwassene die we zijn, merkt een bepaalde 'vervelende' situatie op, die onmiddellijk herkend wordt door ons onbewuste, omdat het een situatie met de nodige pijn, afwijzing, boosheid, eenzaamheid, verdriet uit het verleden herkent. Het onbewuste reageert vervolgens met een afweerreactie om de situatie ogenblikkelijk onder controle te krijgen.

Het doel van verdringing en ontkenning was ooit: het mogelijk maken om onszelf te handhaven – en het heeft gewerkt. We zijn immers volwassen geworden. Toch tasten deze mechanismen een zeer belangrijk menselijk vermogen aan: het vermogen ervaringen te verwerken, een vermogen dat van wezenlijk belang is voor het leiden van een geestelijk gezond, bevredigend leven. Voor dit verwerkingsproces zijn 5 acties noodzakelijk:

1. Een juiste waarneming van de werkelijkheid – als zich iets voordoet in onze omgeving, weten wat er gebeurd is.
2. In staat zijn die werkelijkheid rationeel te verklaren – bewust nadenken over wat er is gebeurd en tot een redelijk accuraat inzicht komen.
3. De eigen emotionele reacties op die werkelijkheid correct kunnen waarnemen – weten welk gevoel een gebeurtenis bij je oproept.
4. Vast kunnen stellen wat mogelijke reacties zijn zonder de externe werkelijkheid uit het oog te verliezen – beslissen hoe je wilt reageren en de mogelijke gevolgen inschatten.
5. Een keuze maken die je eigen belang het beste dient, of dat van anderen die min of meer van jou afhankelijk zijn en die je na staan.

Gaat het om 'neutrale' situaties, dan doorlopen we perfect dit rijtje. Gaat het echter om situaties die onbewust oude herinneringen uit het verleden triggeren, dan wordt dit proces verstoord en gaat het al fout in stap 1: een heldere waarneming van wat er gebeurt.

In het coachtraject is het uitgangspunt o.a. dat je een emotioneel volledig en rijk leven kunt leiden als het onbewuste heeft afgeleerd om prikkels, die ongewenste herinneringen oproepen, af te wijzen of te 'veranderen'.

Een ander uitgangspunt in de coaching is weer leren gebruik te maken van het natuurlijke verwerkingsproces waarmee we allemaal geboren zijn. Dit proces, dat er vaak alleen nog maar mag zijn bij de dood van een geliefde, heet verdriet. Om in staat te zijn verdriet te hebben, moet je eerst verdriet kunnen toegeven, kunnen voelen en toelaten. Zodra dan de ontkenning of verdringing is afgelegd en de pijn of het verdriet onder ogen kan worden gezien, duikt vaak boosheid op als reactie. Kan deze uitrazen, dan is de weg open naar integratie van het verleden in het heden. De onbewuste oude ervaringen hebben een plek gekregen, zijn littekens op onze ziel geworden, maar sturen niet langer meer ons handelen in ons werk en privé leven. Door dit proces te doorlopen, merk je dat je meer open bent voor wat er om je heen gebeurt en merk je dat je passie en creativiteit op allerlei vlakken weer gaat groeien.

Integratie

Wil integratie van verleden en heden kunnen plaatsvinden, dan moeten onbewuste blokkades worden opgeheven, zodat de oorspronkelijke gebeurtenissen en het bijbehorende verdriet verwerkt kunnen worden. Dit betekent **niet** dat je probeert je je jeugd te herinneren, erover praat of erom huult of boos wordt. Deze activiteiten worden door de bewuste geest van de *volwassene* uitgevoerd. De gevoelens die verwerkt moeten worden stammen uit onze jeugd en blijven daarom in de kindervorm in het bewustzijn aanwezig. Het verdriet van dat kind, het kind dat we ooit waren, is het verdriet dat we dienen te voelen. Dat verdriet bevindt zich in ons onbewuste, tezamen met alle of een gedeelte van de herinneringen die verdrongen zijn. Het wonder van de geest is nu dat het onbewuste de ervaringen

in exact dezelfde vorm vasthoudt als waarin ze gebeurd zijn. Ze zijn opgeslagen in 2 amandelvormige kernen, de amygdala, die zich bevinden in het meer oudere deel van ons brein. De daar opgeslagen herinneringen kunnen op elk moment naar boven worden gehaald en verwerkt worden. Wanneer we de dingen begrijpen, kunnen achterhalen wat er gebeurd is en het verdriet van het kind voelen en verwerken, kan onze geest zich langzaam losmaken van allerlei overlevingsstrategieën en zijn we beter in staat om de werkelijkheid te zien zoals deze ook is, i.p.v. deze te voorzien van allerlei 'interpretaties' en 'etiketten'.

Herkenning

Hoe weten we dat er sprake is van triggers uit het verleden, dat we een situatie niet met volwassen ogen bekijken? Er zijn een aantal herkenningspunten:

- Als we van iemand anders (partner, vriend/vriendin, manager, medewerker, secretariaat) verwachten of eisen dat die de volwassene uithangt en ons 'redt'.
- Als we emotioneel reageren of strijd met iets of iemand voeren.
- Als we ons afsluiten van de ander om pijn niet te hoeven voelen.
- Als we niet meer in verbinding staan met onze behoeften.
- Als we drama's opvoeren, smeken, huilen, ruzie zoeken.
- Als we cynisch worden, als we de boodschap van de ander overtrekken (natuurlijk hoor, let maar niet op mij, ga je eigen gang maar, dat is toch wat je wou?).
- Als we wraak willen nemen omdat de ander iets gedaan heeft dat ons 'totaal niet bevalt'.
- Als we ongevraagd hulp bieden en teleurgesteld raken als de ander die niet wil aanvaarden.
- Als we anderen betuttelen en, onbedoeld, klein houden.
- Als we leugentjes om bestwil geven.

De vervolgstappen in het coachproces zijn:

- Leren herkennen wat voor jou lastige situaties zijn.
- Leren herkennen hoe je daarop met een strategie reageert.
- Stoppen met wat je doet en onderzoeken wat eronder ligt.
- Experimenteren met nieuw gedrag dat beter past bij de volwassene die je bent.

De praktische kant

Een coachtraject omvat doorgaans zo'n 12 gesprekken van 1,5 uur. In deze gesprekken werken we aan het bovenstaande proces en leer je waarom wij en de mensen om ons heen zich gedragen zoals ze zich gedragen. Dit inzicht is nodig als we onszelf weer eens tegenkomen in situaties die pijnlijk of weinig efficiënt voor onszelf zijn. Inzicht is ook nodig als we de pijnlijke uitwisselingen met anderen – het inhaakeffect – die eindeloos herhaald kunnen worden, willen doorbreken en eruit willen stappen. Het doen van zelfonderzoek is dan ook een belangrijk aspect in het coachtraject. Daarnaast worden verschillende huiswerkopdrachten gegeven en worden een aantal boeksuggesties meegegeven, afhankelijk van de ingebrachte thema's. Ook het doen van een MBTI Test en het schrijven van je biografie kunnen onderdeelen zijn in het traject.

Meer informatie:

Erica Rijnsburger

Buitenwatersloot 140
2613 SV Delft
015 - 21 90 870
06 - 51 53 30 01
erica.rijnsburger@elenchis.nl