



*Kijk tot achter  
Mijn ogen  
Tot daar  
Waar staat te lezen  
Wat ik niet wil weten*

*Lees mij tussen de regels  
(Stef Bos, Stillewe, 2008)*

# Coachen op veerkracht

Als coach ontmoet je cliënten die hun bagage met verlies meebrengen. Soms gooien ze de inhoud op tafel, maar vaker blijft die in hun rugzak. Ze zijn zich niet bewust van de impact die de verlieservaring heeft op hun dagelijkse (werk)leven. De cliënt komt met een feitelijke vraag; als coach kun je op die laag insteken waarbij het resultaat vaak beperkt houdbaar is. Bij de werkelijke, onderliggende oorzaak blijf je weg, met als gevolg dat de cliënt na verloop van tijd weer op de stoep staat, of bij een collega aan de bel trekt in de hoop dat er deze keer een werkelijke verandering plaatsvindt.

AUTEUR: RIET FIDDELAERS-JASPERS

Nancy meldt zich omdat het op haar werk is misgelopen met een nieuwe collega. Dat is niet voor het eerst en ze wil nu eindelijk wel eens weten wat er gebeurt in dergelijke situaties. Ze is een ervaren en competente hulpverleenster die echt van haar vak houdt. Maar mensen worden telkens afgeschrikt door haar bekwaamheid en de lat die ze niet alleen voor zichzelf, maar ook voor de ander zo hoog legt. Vanbinnen is er veel angst, leegte en verlangen naar verbinding. Maar ze krijgt het niet voor elkaar deze kwetsbare kant in de ontmoeting te laten zien, hoe graag ze dit ook wil. Ze voelt zich steeds verder geïsoleerd van haar collega's. Tussendoor vertelt ze hoe haar relaties steeds mislopen. Ze is bijna veertig en een langdurige relatie heeft ze nog niet gehad. Na korte tijd haakt de man in kwestie af, vertellend dat ze een fantastische vrouw is en dat het niet aan haar ligt, Nancy in verwarring achterlatend.

## De onderste steen

Ik zie een goed uitzierende, wanhopige vrouw. De aanvaring met de nieuwe jonge hulpverleenster, die nu door een moederlijke, warme collega wordt begeleid, is de spreekwoordelijke druppel. Nancy kan goed vertellen over haar gevoelens. Om werkelijk contact met haar te kunnen maken, keer ik in gedachten terug naar de jaren waarin ik niet begreep waarom mensen mij zo afstandelijk vonden terwijl ik toch zo goed over mijn gevoelens kon spreken. Destijds begreep ik niet wat er van mij verwacht werd. Door met die ervaring contact te maken, kan ik er werkelijk zijn voor Nancy en haar bijblijven in haar wanhoop. Ik voel dat hier iets ouds geraakt wordt, dat niet opgelost kan worden door te focussen op de situatie met de jonge collega. Ik vraag Nancy of ze voelt hoe er iets heel jongs meetrilt in wat hier gebeurt. Als ze dit beaamt, heb ik mandaat om aan de slag te gaan met dat waar het werkelijk om gaat. Het uitgangspunt is de situatie die Nancy op de werkvloer aantreft te verbeteren en daarbij te beginnen bij de onderste steen. Als de onderste steen van de stapel scheef ligt, dan begint de rest ook te schuiven. En dat is wat we bij Nancy steeds zien, zowel op de werkvloer als in de persoonlijke sfeer.

## Herbergen van verlies

Wat van ons als coach gevraagd wordt, is dat we ons eigen verlies kunnen herbergen (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014). Dat betekent dat we in staat zijn de rugzak die we met ons meedragen te openen, ondanks alle vuile was die we daarin tegenkomen en andere dingen die we mogelijk niet willen zien. In de eerste fase van ons leven, als we ons leren hechten aan onze ouders of andere hechtingspersonen, krijgen we de bagage mee die we nodig hebben om met emoties om te gaan. We leren emoties te onderscheiden, ze te ervaren of juist om ze af te dekken om ze niet te hoeven voelen. We hebben behoefte aan iemand bij wie we ons veilig voelen, door wie we ons geliefd voelen, die ons werkelijk ziet, naar wie we ons kunnen wenden als we troost

nodig hebben, maar die ons ook ruimte geeft om op onderzoek uit te gaan en de wereld te ontdekken. Als we deze ervaring opdoen, voelen we ons veilig gehecht en ontwikkelen we adequate hulpmiddelen om in te zetten bij een emotionele situatie zoals een ingrijpend verlies (Ainsworth et al., 1978; Bolby, 1969).

## Veilige basis

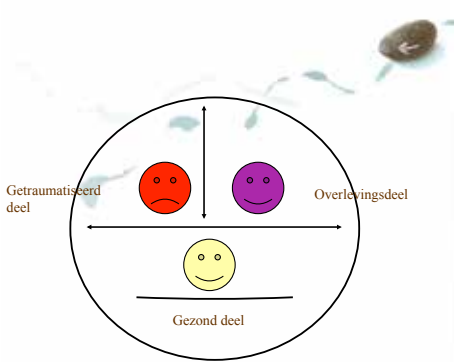
Hechting is een belangrijke basis voor het functioneren van volwassenen (Fiddelaers, 2012; Fiddelaers-Jaspers & Van Wielink, 2014). Kohlrieser (2012) heeft in zijn boeken overtuigend uitgewerkt hoe een veilige hechting bijdraagt aan succes op de werkvloer. Hij gaat daarbij uit van twee polen. De ene is de bescherming, veiligheid en zorg en de andere pool is om vanuit deze veilige ervaring risico te nemen, durf en lef te tonen en uitdaging aan te gaan. Kohlrieser noemt dit 'a secure base'.

Nancy vertelt hoe ze altijd in een van de uitersten terecht komt: of ze is sterk, krachtig, de succesvolle vrouw of ze is in opperste wanhoop en krijgt het niet meer voor elkaar zichzelf bij elkaar te rapen. De middenweg is haar onbekend.

Nancy heeft al heel jong zichzelf groter moeten maken dan ze was. Ze zocht haar moeder, die vanwege haar traumatische geschiedenis emotioneel niet beschikbaar was. Nancy probeerde door goed haar best te doen de aandacht van haar moeder te krijgen. Maar warmte, veiligheid en zorg kon haar moeder haar niet geven.

Jonge kinderen kunnen hun eigen emoties nog niet regelen, waardoor ze heel snel in paniek raken. Ze zijn daarbij afhankelijk van hun ouders die als externe emotieregulators fungeren. Zij spiegelen de emoties van het kind en geven ze in hanteerbare vorm terug. In deze interactie leren kinderen hun eigen emoties te reguleren. Wanneer ouders echter niet adequaat op de ontreding van hun

kind reageren, ontstaat er bij het kind enorme paniek en moet het maatregelen nemen om emotioneel in leven te blijven. Vanbinnen vindt er een splitsing plaats waarbij er, naast een gezond deel, een overlevingsdeel ontstaat dat de kwetsbare gevoelens en ervaringen (het gewonde of getraumatiseerde deel) gaat beschermen (Ruppert, 2008)(figuur 1).



Figuur 1. Interne splitsing van de ziel

Het gezonde deel van de cliënt beseft dat het tijd is dat er iets gaat gebeuren en klopt bij de coach aan. Het is ook het deel dat kan reflecteren en soms heel helder kan verwoorden wat er aan de hand is.

Nancy vertelt hoe een glazen wandje is ontstaan tussen haar en haar moeder. Daarbij werden de gevoelens niet doorgelaten, dat zou te pijnlijk zijn. Tegelijkertijd is er ook het ontembare verlangen naar verbinding: mama, mama, hier ben ik!

De ontmoeting met de nieuwe collega, een gevoelige jonge vrouw, raakt alle oude pijn in Nancy. Ze verlangt naar een werkelijke ontmoeting met deze collega, maar is niet in staat haar eigen ervaring als bron in te zetten bij deze ontmoeting. Door contact te maken met haar eigen kwetsbaarheid kan haar gezonde deel de begeleiding overnemen. Maar zo gaat

het niet: ze schuift de glazen wand ertussen, zet flink kracht bij en haar overlevingsdeel neemt het over. De jonge collega ontmoet het overlevingsdeel van Nancy en dat roept angst op. Nancy ziet het gebeuren, maar is niet in staat om het anders te doen. Gevolg is dat de begeleidingsrelatie stopgezet moet worden, omdat de jonge collega op deze manier niet kan functioneren; hoeveel bewondering ze ook heeft voor de competentie van Nancy.

### Veerkracht

Competentie, kracht en uitdaging leiden gezamenlijk tot (veer)kracht (Kohlrieser, 2012). In verlies- en veranderingssituaties zul je steun en troost zoeken en daarnaast je autonomie nemen en je eigen kracht aanspreken. Dat is ‘veerkrachtig rouwen’.

Het inzicht leidt bij Nancy tot de behoefte om werkelijk bij de eerste steen te beginnen. Naast haar gewonde deel en het overlevingsdeel heeft ze een groot gezond deel dat verlangt naar verandering. Het gezonde deel is altijd het aangrijppingspunt bij verandering, omdat het kan reflecteren en de kracht heeft om te helen. Het heeft wel tijd en ruimte nodig. Als het jonge, kwetsbare deel geraakt wordt, heb je kleine stapjes te nemen en is tijd en ruimte nodig om het in te laten zakken en te laten beklijven.

Nancy vertelt hoe haar naaste collega, maar ook haar vriendinnen steeds maar weer vertellen hoeveel ze haar waarderen en om haar geven. Dat komt binnen maar zo gauw ze uit de buurt zijn, is het weer verdwenen. Zoals bij de baby die nog moet leren dat mama er ook is als ze uit de kamer is.

Kinderen vanaf een half jaar oud ontwikkelen objectpermanentie, waardoor ze weten dat mama bestaat ook al is ze niet in zicht (Piaget, 1926). Nancy kan de aanwezigheid en de liefde van anderen niet vasthouden en daarin is ze, ook al is ze een succesvolle volwassen

vrouw, in wezen nog steeds een baby. Psycho-educatie leidt tot inzicht en dat is iets wat Nancy snel te pakken heeft. Als coach heb ik veiligheid en vertrouwen te bieden en moet ik contact maken met het overlevingsdeel van Nancy, want dat deel is gewond om ervoor te springen als er iets gebeurt wat onveilig lijkt. Dan is de kwetsbaarheid niet meer zichtbaar en dat is precies wat het voor de jonge collega zo angstig maakt. Vaak zijn er meerdere sessies nodig om 'bevriend' te raken met het overlevingsdeel en dit deel de erkenning te geven die het nodig heeft, want het heeft er immers voor gezorgd dat Nancy emotioneel kon overleven en is tevens een bron van kwaliteiten. Dit overlevingsdeel heeft echter de macht overgenomen waardoor Nancy er geen grip meer op heeft. Door contact te maken met dit deel krijgt Nancy de keuze om het wel of niet in te zetten. Je leert de cliënt om contact te krijgen met de kwetsbaarheid en om het weer toe te dekken als het nodig is. Het kan buitengewoon handig zijn om het overlevingsdeel in te zetten als het niet functioneel is om je emoties te laten zien. Waar het in deze fase van het coachingstraject om gaat, is dat de drie delen geen afzonderlijke eenheden meer zijn maar meer in verbinding komen met elkaar. Dat versterkt de veerkracht en zorgt ervoor dat competenties optimaal benut kunnen worden.

*Ze staat tegenover me, nadat ze mij een plek in de ruimte heeft gegeven op een vloeranker. Ik reik mijn handen naar haar uit. Ze kijkt me niet aan, maar kijkt strak naar beneden. Met haar hoofd beseft ze dat haar overlevingsdeel het overneemt en ze geeft hier woorden aan. Ik blijf stil en vertrouw erop dat Nancy zelf de volgende stap kan nemen. Ik zorg ervoor dat ik goed dooradem, niet in mijn hoofd ga zitten en neem de tijd. Zo blijf ik staan tot ze af en toe kort oogcontact maakt waarna ze weer snel naar de grond kijkt. Na lange tijd doet ze een stapje vooruit. Weer blijft ze*

*staan en gaat ze uit contact. Ik blijf. Heel langzaam tilt ze haar handen op maar raakt de mijne nog niet aan. Weer is tijd nodig, veel tijd. Heel voorzichtig raakt ze mijn handen aan en op het moment dat dat gebeurt, komen de tranen. Gestolde rouw gaat stromen. "Wat heb ik dit gemist!", zegt ze. Ik voel wanneer ze genoeg in deze ervaring heeft gezeten en stap dan van het vloeranker weer in mijn coachrol.*

Het laten ervaren van iets dat er nooit is geweest, is een krachtig instrument om op een diepe laag verandering in gang te zetten. Nancy ondervindt dat ze wel degelijk kan uitreiken, terwijl het een onmogelijke opgave leek. Systemische oefeningen trillen nog lang na, dus het is ook zaak om niet te snel de volgende stap te zetten. De cliënt moet ook de kans krijgen om deze intense ervaring op de werkvloer zijn werk te laten doen (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014; Van der Pol, 2013).

*Nancy mailt in de week na de coachsessie haar reflectie en schrijft dat ze opnieuw in gesprek is gegaan met haar jonge collega. Dat was een bijzondere ontmoeting geworden, omdat ze contact kon maken met haar eigen gewonde deel en ze elkaar daardoor op een heel andere laag konden ontmoeten. "Voor het eerst denk ik dat er nu werkelijk iets aan het veranderen is," schrijft ze. "De pijn over de glazen wand tussen mij en mijn moeder is er nog steeds, maar het voelt minder zwaar. Ik kan het beter verduren en dat lukte me tot nu toe niet."*

Als coach heb ook jij in dit proces te verduren. Het gaat niet sneller, je kunt niet meer doen; dit is 'er zijn' op een zeer professionele laag. ■



*Laat mij niet los  
Als ik mij losmaak  
Geef mij geen gelijk  
Als ik het heb  
En vind mij  
Als ik jou verlies*

*(Stef Bos, Stillewe, 2008)*

**Riet Fiddelaers-Jaspers** is verliesdeskundige en verbonden aan Opleidingen Land van Rouw aan de tweejarige post-hbo-opleiding 'Omgaan met Verlies' ([www.landvanrouw.nl](http://www.landvanrouw.nl)) en aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies ([www.rietfiddelaers.nl](http://www.rietfiddelaers.nl)). Ze is auteur van vele publicaties over omgaan met rouw.

#### Literatuur

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. London: Hogarth Press.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2013). Jezelf terugvinden in het antwoord: In gesprek en in de leer bij Franz Ruppert. *Verlies. Jubileumuitgave Opleidingen Land van Rouw*.
- Fiddelaers-Jaspers, R., & Noten, S. (2014). *Herbergen van verlies: Thuis komen in het Land van Rouw*. Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2012). *Met mijn ziel onder de arm: Tussen welkom heten en afscheid nemen* (2<sup>e</sup> dr.). Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R., & Wielink, J. van (2014). *Aan de slag met verlies: Coachen bij veranderingen op het werk* (4<sup>e</sup> dr.). Utrecht: Ten Have.
- Kohlrieser, G. (2012). *Care To Dare: Unleashing Astonishing Potential Through Secure Base Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Piaget, J. (1926). *La représentation du monde chez l'enfant*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Pol, I. van der (2013). *Coachen als professie: Fundamenten voor begeleiding naar eenheid* (2<sup>e</sup> dr.). Boom: Amsterdam.
- Ruppert, F. (2008). *De waarheid heelt de waan: De verborgen boodschap van psychische stoornissen*. Eeserveen: Akasha.