



Van **binding** naar **verbinding**

De kwetsbare coach

Als coach ben je dagelijks in gesprek met mensen. Ze vertellen je hun verhaal. Je kijkt met hen mee. Je probeert inzichten bij te brengen, beweging te creëren, lijdensdruk te verminderen. Je gebruikt daarvoor de werkmiddelen die je in verschillende opleidingen geleerd hebt. Bovenal zet je echter de relatie in. Recent onderzoek wijst immers uit dat niet zozeer een bepaalde methodiek, maar wel de relatie tussen de begeleider en de cliënt bepalend is voor het succes van het traject.

In die relatie kan je geraakt worden. Er is die ene cliënt die jou een opgejaagd gevoel geeft, een andere die jouw Innerlijke Criticus activeert, nog een andere die jou ronduit in een stevige ergernis laat belanden. Het zijn allemaal signalen die erop wijzen dat er iets aan de hand is tussen jou en de cliënt. Soms is het essentieel om die gevoelens binnen te brengen in contact met de cliënt, soms heb je ze zelf te dragen en op te lossen. Wanneer kies je om het te bespreken, wanneer niet? Het antwoord hierop is niet eenduidig.

Een basisregel die ik zelf steeds hanteer is: zal dat wat ik over mezelf en mijn gevoelens onthul, bijdragen aan het traject van de cliënt of niet? Zal de cliënt er iets uit leren, of zal hij zich verantwoordelijk voelen voor mijn gevoelens?

Om daar klaarheid in te brengen is het essentieel dat je goed zicht hebt op je eigen kwetsbaarheid. Mijn ervaring leert me dat 'vastlopen' vaak betekent dat er onderliggende kwetsbaarheid is die zich niet kan manifesteren. Eigenlijk zijn het de meest boeiende begeleidingen, ook al lijkt het soms een mijnenveld of heb je het idee dat er niets meer beweegt.

Bindingspatronen

Als er iets moeilijk loopt in een interactie wil dat eigenlijk zeggen dat je in een bindingspatroon zit met je cliënt. De cliënt stelt een bepaald gedrag, dat raakt me vanbinnen, ik reageer op mijn beurt ook met een gedrag, en daardoor wordt de cliënt weer geraakt in zijn kwetsbaarheid.

Ik geef een voorbeeld. Bij de start van een begeleiding vertelt een cliënt dat ze al bij enkele andere begeleiders geweest is en dat ze mijn naam doorgekregen heeft en nu alle hoop op mij stelt zodat er eindelijk iets kan veranderen. De cliënt uit de verwachtingen, dat geeft aan mijn binnenkant een gevoel van druk, een opgejaagdheid. Afhankelijk van je persoonlijkheid

zal daar een bepaald gedrag uit voortvloeien. Bij mezelf merk ik dat ik ervoor moet uitkijken om dan niet te zakelijk of te gereserveerd te zijn. Ik hoor me dan bijvoorbeeld het volgende zeggen: "Misschien is het goed dat we eerst een drietal gesprekken hebben en dan onmiddellijk evalueren, dat we kort op de bal spelen." Iets wat ik in andere situaties niet zal zeggen of toch niet op die eerder nuchtere manier. Alsof ik mezelf al wil indekken tegen een mogelijke mislukking en dat we dat dan maar beter onmiddellijk helder hebben zodat die cliënt ook hier weer niet nodeloos tijd en geld investeert. De cliënt zal dit mogelijk ervaren als een soort van afwijzing: "Ze wil het drie gesprekken een kans geven en dan lig ik er misschien weer uit."

Iemand anders heeft misschien eerder de neiging om heel hard te gaan werken en zelfs in het intakegesprek de cliënt al te overstelpen met handvatten, om zeker te bewijzen dat je een coach bent die wel van aanpakken weet. De cliënt kan zich dan overweldigd voelen en het idee krijgen dat het aan haar ligt als het traject niet lukt, dat ze niet slim of snel genoeg is. In beide situaties is er geen werkelijke verbinding mogelijk.

Wat kan helpen om tot verbinding te komen? Onderzoek de onderliggende kwetsbaarheid bij jezelf en bij de cliënt. Bij mij is dat een kwetsbaar deel, een klein meisje dat hoort dat ze het goed moet doen, dat ze het perfect moet doen, of alleszins beter dan de collega's. Het zorgt ervoor dat ze verlamt, of misschien wel dat ze niet eens aan deze begeleiding wil beginnen.

Wat is de kwetsbaarheid van de cliënt? Ze heeft al een hele weg afgelegd, ze is misschien ontgoocheld geraakt, of voelt zich afgewezen in vorige begeleidingen. Iets in haar is stilaan ten einde raad en hunkert zo naar een positieve ervaring, naar hoop op een ander leven. Dat is het kleine, kwetsbare meisje dat mijn cliënt op mijn schoot zet in de hoop dat ik er zorg voor

kan dragen. In de hoop dat ik diegene zal zijn die haar eindelijk zal zien en omarmen. Vanuit mijn kwetsbaarheid is het logisch dat ik mijn best zal doen om het innerlijke meisje van de cliënt dat op mijn schoot zit niet nog meer pijn te doen. Hoe harder ik aan het werk ga, hoe meer ik echter ook mijn meisje op haar schoot zet. Een meisje dat met grote, vragende ogen naar de cliënt kijkt: doe ik het wel goed zo?

Daar zitten we dan mooi, allebei met elkaars kwetsbaarheid op schoot. Een scenario dat niet lang vol te houden is en bijna steevast leidt tot teleurstelling en frustratie.

Dialogoog

Als je weet wat je eigen kwetsbaarheid is en je kan die kwetsbaarheid dragen, dan kan je die kennis in dialoog brengen met de cliënt. Zeker als je het gevoel hebt dat erover zwijgen zal leiden tot bovenstaande bindingspatronen.

Wat doe je beter niet?

Cliënt: "Ik hoop dat jij me kan helpen. Ik ben al op verschillende plekken geweest en steeds loop ik weer vast."

Coach: "Ik twijfel een beetje of ik wel de aangewezen persoon ben om je te helpen."

Je beseft wellicht onmiddellijk dat dit niet kan. Hier zet de coach de eigen kwetsbaarheid op schoot bij de cliënt. Deze cliënt zal daar ofwel goed zorg voor dragen – "Ik wou je zeker geen slecht gevoel geven" – of erop blokkeren door helemaal stil te vallen, ofwel zal ze je veroordelen dat je niet krachtig genoeg bent en afhaken. Dit soort interactie dient het proces van de cliënt totaal niet. Als je merkt dat je onzekerheid dusdanig de overhand neemt dan is er nood aan intervisie of supervisie.

Hoe kan het er wel aan toe gaan?

Cliënt: "Ik hoop dat jij me kan helpen. Ik ben al op verschillende plekken geweest en steeds loop ik weer vast."

Coach: "Ik voel je hoop. Goed dat je dat zo kan uitdrukken. Wil je me iets vertellen over

hoe het voor je is om weer opnieuw een traject aan te gaan. Wat is je zorg precies?"

Cliënt: "Ik wil niet nog eens het gevoel krijgen dat ik misluk."

Coach: "Ik merk dat je zoektocht en je hoop me raken. Ik vind het wezenlijk dat we hierop contact blijven maken. Zodat ik niet in een valkuil trap om keihard mijn best te gaan doen en zo het risico te lopen dat ik de connectie met jou verlies."

Als ik erin slaag de kwetsbaarheid boven tafel te krijgen, van de cliënt maar ook van mezelf, dan kunnen we samen op een oprechte en realistische manier de begeleiding aangaan. Tegelijkertijd laat ik de cliënt kennismaken met wat voor mij belangrijk is, en kan ik die kwetsbaarheid vanaf het begin als kompas inzetten.

Innerlijke Criticus

Het is intussen duidelijk dat het probleem niet is dat je kwetsbaar bent, maar wel wat je ermee doet. Een stem die daarin een cruciale rol speelt is de Innerlijke Criticus. Voel je je onzeker of slecht tijdens of na een gesprek, dan kan je er vrij zeker van zijn dat deze stem je te pakken heeft. Het is de stem in jou die zegt dat je het niet goed genoeg doet, dat je niet genoeg weet, dat je nog meer opleidingen moet gaan volgen. Door deze stem komt je bureau vol dikke, ongelezen boeken te liggen.

De criticus heeft als gevolg dat je de verbinding met je cliënt verliest, maar ook dat je begeleidingen stopzet op een cruciaal moment, net wanneer er veel te leren is, ook voor je cliënt. Als het spanningsveld groot is, dan is onze menselijke neiging om daarvan weg te bewegen. Weg van de stress en het ongemak. Het vraagt een dosis inzicht en lef om dan net wel het contact aan te gaan.

Beschouw de criticus als een signaalgever. Duikt hij op dan is er iets gaande wat jou kwetsbaar maakt. Wat is het precies wat door een bepaalde cliënt getriggerd wordt? Ik denk bijvoorbeeld aan een cliënt die vaak in de

'ja-maarmodus' vertoeft. Wat mijn inbreng ook is, het lijkt af te ketsen op een dikke muur. Ik begin me te ergeren aan zijn rigiditeit en na een sessie voel ik me moe en onzeker. Mijn Innerlijke Criticus en mijn Oordelaar wisselen elkaar af. Vanuit mijn ergernis in interactie gaan met hem is niet zinvol, het zal alleen maar meer verstarring oproepen. Vanuit mijn onzekerheid de begeleiding stopzetten, is een gemiste kans.

Als ik stilsta bij mezelf dan besef ik dat ik me onzeker voel worden omdat de ander me niet dichterbij laat komen, omdat ik bots op een muur van rationeel denken. Het doet me denken aan mijn kindertijd, waar ik soms probeerde om mijn ouders met elkaar te verzoenen; een taak die niet eens voor mij bestemd was. Ik herinner me nog dat ik verdrietig en onmachtig werd van alle ja-maaruitspraken. Op het moment dat ik besef waarin ik geraakt word, kan ik met andere ogen kijken naar mezelf en de begeleiding. Het is ook nu niet mijn verantwoordelijkheid wat de cliënt al of niet doet met wat ik aanbreng. Ik mag mijn taak niet te groot maken. In een volgend gesprek met hem verliet ik het pad van de concrete handvatten. Ik besepte dat ik in een reddersrol was terechtgekomen en dat ik daardoor de verbinding met mezelf en met hem verloor. Ik heb hem hier nooit iets over verteld. Het was niet nodig. Dat we hierin terecht waren gekomen vertelde me veel meer over mezelf dan over hem. Dit bindingspatroon kon ik verbreken door naar mijn eigen wortels en patronen te kijken.

Kansen tot groei

Hoe uitdagend de bindingspatronen ook zijn, ze bieden kansen tot groei en beweging. Ik daag je bij deze uit om je agenda eens bij de hand te nemen. Als je bij het zien van een naam een zucht voelt ontstaan, of een ergernis, dan weet je eigenlijk al dat er onderlig-

De dag dat niets of
niemand je nog kan
raken in je werk
als coach, pas dan
heb je een probleem

gende kwetsbaarheid is die niet tot uiting komt. Onderzoek je gevoelens: bekijk of het wezenlijk is voor het proces van de cliënt om dat samen te bespreken. Twijfel je hierover? Stel de vraag in intervisie of supervisie. Zorg er alleszins voor dat je voldoende in je kracht zit als je het gesprek met de cliënt aangaat zodat hij niet verantwoordelijk wordt voor jouw kwetsbaarheid.

In het algemeen is het interessant om te beseffen welke mechanismen je ontwikkeld hebt vanuit je gezin van oorsprong. Je zal die wellicht onderzocht hebben tijdens je opleidingen. Soms denken we dat we ze doorwerkt hebben en dat ze ons dus geen parten meer spelen. Niets is echter minder waar. Er zal altijd nog die ene cliënt zijn die op je pad komt en die je raakt. Die cliënt komt je weer iets leren. Over jezelf, je geschiedenis en de daaruit volgende patronen. We blijven kwetsbaar. Dat is goed. We doen immers mensenwerk. Blijf daarin mild voor jezelf. De dag dat niets of niemand je nog kan raken in je werk als coach, pas dan heb je een probleem. Wrijving en schuring geven kansen om uit de binding te stappen en verbinding aan te gaan met jezelf en de ander. Kwetsbaarheid wordt dan een kompas om nog meer verdieping te brengen in je werk. ■

Marijke Leys is oprichter van het Voice Dialogue Instituut en heeft meer dan twintig jaar ervaring als leidinggevende, coach, opleider en psychotherapeut. Onlangs verscheen haar tweede boek *Kwetsbaarheid als kompas: Leidraad voor de praktijk*.
www.voicedialogue.be