



De coach als bron van onvoorwaardelijke hoop door scheppende aandacht

# “Geloof je dat het ooit nog goed met me komt?”

“Geloof je dat het ooit nog goed met me komt?” Met deze coachvraag, eerder een noodkreet, kwam ze bij me. Daar zat ze, in mijn coachruimte, ineengedoken in een stoel die veel te groot voor haar leek. Ze keek schichtig in het rond, beantwoordde mijn blik niet en sprak fluisterend. Veel had ze nog niet verteld. Haar relatie had ze net beëindigd, op haar nieuwe werk had ze alweer ruzie. Dat waren zo’n beetje de openingszinnen geweest. Toen kwam de noodkreet eruit: “Geloof je dat het ooit nog goed met me komt?” En hoe weinig ik op dat moment ook van haar wist, uit de grond van mijn hart antwoordde ik: “Ik weet zeker dat het goed met je komt. Welkom met alles wat er is.”

AUTEURS: MARNIX REIJMERINK, KLAARTJE VAN GASTEREN, JAKOB VAN WIELINK & LEO WILHELM

## Begin en einde

Ze weet niet meer wat ze moet doen. Ze weet maar een ding zeker: het leven zoals ze dat tot nu toe leidde, bestaat niet meer. Ze voelt dat iets anders nodig is. Ze moet en wil uitvinden wie ze is en wie ze wil zijn. In haar leven dient deze crisis zich aan als het einde van een peri-

ode waarin ze zich ondanks alles staande heeft weten te houden, waarbij nu het zicht op een nieuw begin ontbreekt.

Deze dualiteit tussen einde en nieuw begin is ook in onze eigen levens voortdurend en onherroepelijk aanwezig. De dualiteit dient zich

op kleine, dagelijkse momenten aan. En ook tijdens grote, meer levensveranderende ervaringen wordt zichtbaar hoe elk begin al een einde in zich heeft. De manier waarop we met deze dualiteit omgaan wordt mede bepaald door hoe we ons in ons (vroeg) leven hebben leren verbinden aan andere mensen, aan plekken en aan doelen. In ons leven leren we ons op een bepaalde manier toevertrouwen aan het leven. Hierbij ontwikkelen we een eigen manier van omgaan met tegenslag, succes, vertrouwen, wantrouwen, kwetsbaarheid en onkwetsbaarheid.

Wanneer het leven moeilijke ervaringen op ons pad brengt, hebben we allemaal de natuurlijke neiging om de pijn die we bij veranderingen of verlies ervaren, te vermijden. We vinden allemaal onze eigen manier om deze vermijding vorm te geven. En hoewel de vermijding soms tijdelijke verlichting geeft, dringen de pijn en de rouw zich vroeger of later onvermijdelijk aan ons op. Het is dan ook op zo'n moment dat deze cliënt hulp zoekt, verlangend naar een nieuw begin, naar werkelijke verandering.

### Transitie

Wanneer een cliënt uitreikt met een vraag, heeft zich in leven of werk vaak een (onverwachte) verandering voorgedaan, die raakt aan gevoelens van verlies en afscheid. De cliënt merkt dat de manier waarop hij normaal omgaat met dergelijke situaties niet meer werkt, geen verlichting brengt. Dat is het moment waarop we als coaches kunnen vragen naar recente gebeurtenissen en wat deze gebeurtenissen aan emoties oproepen, maar ook welke (oude) ervaringen, welke (oude) pijn in het heden wordt aangeraakt. Nodig de cliënt dan uit om te kijken naar eerdere ervaringen op de levenslijn, ervaringen op basis waarvan de cliënt bewust of onbewust keuzes heeft gemaakt die toen hielpen om door te gaan. Als gevolg van deze keuzes is mogelijk de werkelijke pijn niet aangekeken of gevoeld en heeft de cliënt deze ervaringen onvoldoende weten te integreren in zijn leven. Het voelt niet altijd alsof er ruimte is om na ervaringen van verlies en afscheid stil

te staan en te zoeken naar manieren om gemis en pijn in ons leven te integreren. Soms vraagt het leven dat we 'gewoon' doorgaan; we zijn dan echter niet aan het leven, maar aan het overleven, zoals onze cliënt in de casus.

Een aansprekend beeld van hoe we onze cliënten kunnen ontmoeten, schetst Simone Weil in haar boek *Wachten op God* (2014). Daarin beschrijft ze hoe we als mens zijn uitgenodigd om voorbij de verschillende rollen en posities die we hebben, diepgaande interesse voor onze medemens te tonen en ons in te leven in de situatie van de ander en de gedachten en emoties die daarbij horen. Ze verbeeldt deze diepgaande interesse als een lichtflits die tussen twee wezens ontstaat. Dat ene moment, deze lichtflits, is een vorm van aandacht waarin ruimte ontstaat voor nieuwe inzichten; het is scheppende aandacht.

*“Op het moment dat die aandacht er is, is zij de verloochening van het ik [lees: de coach]. Tenminste als het pure aandacht is. De mens aanvaardt dan dat hij een vermindering ondergaat door zijn energieverbruik zo te richten dat hij zijn macht niet vergroot, maar het voor de ander mogelijk maakt onafhankelijk van hem te bestaan. En meer nog: het bestaan van de ander werkelijk willen, betekent zich in hem verplaatsen, werkelijk met hem mee voelen en delen in de toestand van trage materie waarin die ander zich bevindt. Door dat te doen, krijgt men, na en naast God, het vermogen een ander op een scheppende wijze te beamen.”*

De ontmoetingen met cliënten nodigen ons als coach uit om, misschien nog wel voorbij onze professionaliteit, op zoek te gaan naar een nabijheid waar deze scheppende aandacht kan ontstaan. Een nabije aandacht waarin de cliënt en zijn verhaal er volledig mogen zijn, die hoop geeft en de keuze voor een nieuw begin mogelijk maakt.

## Casus

Ze vertelt over hoe ze haar relatie onlangs beëindigd heeft. Het ging niet meer en ze voelde zich onveilig en alleen. Het maakte haar erg verdrietig. De tranen stromen nu over haar wangen. De eenzaamheid voelde alsof ze weer terug bij af was. Ze had ergens in haar leven gezworen nooit meer zo eenzaam te zijn. Ze vertelt over haar jeugd als enig kind. Hoe haar vader chronisch ziek was en ze nooit dichtbij hem kon zijn. Haar moeder was altijd veel aan het werk in een poging de eindjes aan elkaar te knopen. Langzaam ontstond niet alleen de grote eenzaamheid, maar ook de overtuiging dat ze alles in haar leven alleen moest doen. Totdat ze op haar negentiende haar ex-man ontmoette. Hij gaf haar de liefde en affectie die ze zo gemist had. Ze gaf alles voor hem op. Ze verliet al snel haar ouderlijk huis en startte een leven met deze man. Ze zorgde voor hem en hij gaf haar de aandacht en de liefde waarnaar ze verlangde. Maar na enige tijd veranderde dat. Hij verloor zijn baan en zijn aandacht voor haar verdween. Hij veranderde van zorgzaam en liefdevol in iemand die geen oog meer voor haar had en veel boos was. Aanvankelijk deed ze er alles aan om er voor hem te zijn. Niets leek te werken en ook zij trok zich terug. Ze hoopte opnieuw een uitweg te vinden, maar die zag ze niet. Ze beëindigde de relatie.

Als enig kind verlangde ze naar een band met haar vader en moeder. Doordat haar vader chronisch ziek was en haar moeder weinig thuis was, heeft ze deze niet echt kunnen opbouwen. Het vertrek uit huis om met haar ex-man te gaan samenwonen voelde eerst als een bevrijding, maar nu beseft ze dat het een vlucht was. Ze komt erachter dat het verdriet dat ze nu voelt eigenlijk ook gaat over het gemis van haar ouders en dan met name haar vader. In het verlangen naar een band met hem heeft ze onbewust geleerd haar welzijn en lot te verbinden aan dat van hem. Ze realiseert zich dat hetzelfde gebeurd is met haar ex-man.

Nu ze ook op het werk in conflict is geraakt, merkt ze hoezeer ze in het contact met haar leidinggevende – en later ook in het conflict met hem – maar één verlangen had: gezien worden. Wanneer we verkennen wat ‘gezien worden’ voor haar betekent, komen we uit op wat in haar leven een belangrijk thema blijkt te zijn: samen en alleen. Ze beseft dat ze daarin zelf ook een keuze kan maken. Zelfs als het leven haar in omstandigheden brengt waarin ze zich alleen voelt staan, heeft ze een keuze.

## Geloven dat verandering mogelijk is

Inspiratie voor het aanwenden van onze keuzevrijheid mogen we vinden in het levensverhaal van Edith Eger, befaamd therapeute. Ze beschrijft in *De Keuze* (2017) haar leven vanaf haar vroege jeugd, hoe ze tijdens de oorlog de verschrikkingen van Auschwitz en Mauthausen meemaakte, deze overleefde, na de oorlog emigreerde naar Amerika en daar een nieuw bestaan opbouwde. Ze laat zich bij het schrijven van haar boek op haar beurt inspireren door het werk van Viktor Frankl, ook een overlevende van Auschwitz, die over zijn ervaringen in dit concentratiekamp schreef en de grondlegger is van de logotherapie. Eger vraagt zich, na

jarenlang zelf gezwegen te hebben over haar kampverleden, bij het lezen van Frankls werk af wat het voor haarzelf zou kunnen betekenen om haar eigen verhaal op te schrijven.

*“Stel nu dat het vertellen van mijn verhaal de greep ervan vermindert in plaats van dat het hem strakker maakt? Stel nu dat praten over het verleden het kan genezen in plaats van verkalken? Stel nu dat stilte en ontkenning niet de enige keuzes zijn die je kunt maken in de nasleep van een catastrofaal verlies?”*

Als coach hebben we in de begeleiding van cliënten te onderzoeken hoe we een bron

kunnen zijn waaruit cliënten kunnen putten. We kunnen een spiegel zijn voor een mens die zoekt de naar mogelijkheden om de verschillende lijnen van zijn leven te integreren. Voor de mens die het verloren gewaande wil leren integreren in de verandering waar hij voor staat. Door cliënten hun verhaal te laten vertellen en daar met een scheppende aandacht naar te luisteren, creëren we voor en met de cliënt nieuw perspectief, een nieuw begin. Met aandacht die onvoorwaardelijk is en gebaseerd is op de ontmoeting van mens tot mens. Een ontmoeting ontstaan uit een lichtflits tussen twee wezens.

### Casus

Ik merk dat mijn overtuiging dat alles goed komt, die ik deel met de vrouw tegenover mij, onvermijdelijk raakt aan mijn eigen leven. Hoewel ik werkelijk geloof dat het mogelijk is dat deze vrouw haar veerkracht (her)vindt en nieuwe wegen zal kunnen ontdekken, bekriipt me ook de twijfel. Kan ik dit wel waarmaken? Waar deze vrouw wordt geconfronteerd met ervaringen van verlies van zekerheden in haar leven, word ik ook meteen teruggeworpen naar momenten in mijn leven waarop ik me afvroeg of het ooit goed zou komen. En wanneer ik eraan terugdenk, voel ik ook de pijn die alles op losse schroeven zette. Ik vond in de tijd die volgde kracht en bestemming terug. En ik voel – nu mijn cliënt tegenover me zit – een diepe overtuiging dat alles openligt.

Alles is mogelijk. Ik heb, net als zij, een keuze. Luister ik in het verhaal dat ze me vertelt naar wat er nog wel is, of richt ik me enkel en alleen op wat nooit meer terugkomt? Ik deel met mijn cliënt een uitspraak van Eva Eger: *“Vergeven is rouwen – om wat er is gebeurd, om wat er niet is gebeurd – en de hoop op een ander verleden opgeven.”* Stilte in de kamer. Dan een diepe zucht. Ze kijkt me aan en vertelt dat ze zich realiseert dat ze door zichzelf en anderen de schuld te geven van de situatie in haar leven, ze

zichzelf elk geloof in dat het anders zou kunnen zijn, ontnomen heeft. Haar eigen gedachte raakt haar. De weg naar een nieuw begin ligt open.

### Tot slot

In de waarachtige ontmoeting met anderen wordt een nieuwe werkelijkheid zichtbaar, ontstaat geloof dat het anders kan en krijgen we zicht op de verschillende keuzes die we kunnen maken. Eva Eger maakt de mogelijkheid van keuze, het belang van delen en de twijfel waarmee dat soms gepaard gaat, keer op keer duidelijk.

*“Er is iets dat ik Magda moet vragen, iets wat te maken heeft met de leegte in mij. Maar als ik haar vraag naar de angst en de leegte, dan moet ik ze erkennen, en ik ben zo gewend aan doen alsof ze er niet zijn. ‘Ben je gelukkig?’ Ik heb eindelijk de moed weten op te brengen om haar dat te vragen. Ik wil dat ze zegt dat ze gelukkig is, zodat ik het ook kan zijn. Ik wil dat ze zegt dat ze nooit gelukkig zal zijn, niet echt, zodat ik weet dat de leegte niet alleen in mij zit. ‘Dicuka, hier is wat goede raad van je oudere zus. Je bent of gevoelig, of je bent het niet. Als je gevoelig bent, heb je meer pijn.’ ‘Komen we er weer bovenop?’ vraag ik. ‘Ooit?’ ‘Ja,’ antwoordt ze. ‘Nee. Ik weet het niet.’”*

Als coaches mogen we onze cliënten onvoorwaardelijke hoop bieden, zodat zij de roepstem kunnen horen en deze kunnen volgen. En in het bieden van de hoop, worden onvermijdelijk onze eigen thema's zichtbaar en voelbaar. Deze thema's mogen het volgen van de roepstem door de cliënt niet in de weg staan. Als coaches hebben we onze cliënten voor te gaan door met alle zelftwijfel en pijn die zich aandient te geloven in een nieuwe toekomst. Te geloven dat we te allen tijde onze eigen reactie, houding en weg kunnen kiezen vanuit het verlangen onze roeping te vinden en te volgen. ■

Reageren? [redactie@tvc.nl](mailto:redactie@tvc.nl)

**Klaartje van Gasteren** is trainer en begeleider in (persoonlijk) leiderschap, en begeleidt directies, hun teams en individuen in het worden van een *secure base* voor zichzelf en de mensen waarmee zij werken en leven.

**Marnix Reijmerink** is trainer en begeleider in (persoonlijk) leiderschap, en begeleidt leiders en hun teams in de profit en non-profit sector.

**Jakob van Wielink** is internationaal opleider en begeleider in (persoonlijk) leiderschap, als executive coach verbonden aan IMD Business School (Zwitserland) en staflid van het Portland Institute for Loss and Transition (VS).

**Leo Wilhelm** is gecertificeerd rouwbegeleider, leidinggevende en coach met ervaring in het bedrijfsleven en bij de rijksoverheid.  
[www.deschoolvoortransitie.nl](http://www.deschoolvoortransitie.nl)

## Referenties

- Eger, E. (2017). *De Keuze: Leven in vrijheid*. Amsterdam: Bruna.
- Kohlrieser, G. (2018). *Laat je niet gijzelen: Over leiderschap, verbinding, dialoog en werkelijke verandering*. Heeze: Circle Publishing.
- Kohlrieser, G., Goldsworthy, S., & Coombe, D. (2018). *Care to Dare: De praktijk van secure base leiderschap*. Heeze: Circle Publishing.
- Weil, S. (2014). *Wachten op God*. Utrecht: Erven J. Bijleveld.
- Wielink, J. van, Wilhelm, L., & Geelen-Merks, D. van (2017). *Professioneel begeleiden bij verlies*. Amsterdam: Boom.

## Meesterschap... is meer dan vakmanschap

- Opleiding tot Master Coach
- Verdiepend Coachen bij werkstress en burn-out
- Teamcoaching
- Specialisatie E-coaching
- Opleiding Conflictcoaching

Kijk voor meer informatie op:  
[www.europeesinstituut.nl](http://www.europeesinstituut.nl)

**europees instituut  
de baak**  
dé opleider voor coaching & counseling

Landgoed de Horst  
De Horst 1, 3971 KR Driebergen  
T 0343 556 343

Het Europees Instituut is een volle dochter van de Baak.