

*Ik geloof dat ik geen groter geschenk kan ontvangen  
dan door de ander te worden gezien  
te worden gehoord  
te worden begrepen  
en aangeraakt.*

*Het grootste geschenk dat ik kan geven  
is de ander te zien,  
te horen,  
te begrijpen,  
aan te raken.*

*Wanneer dat gebeurt voel ik dat er contact is gelegd.*

*- Virginia Satir*

# Coachen op de grens van afstand en nabijheid

Als zelfstandig coach ontvangt zij een formele klacht van een mannelijke cliënt. Hij had de aangeboden knuffel na afloop, hoewel hij hem zelf had geaccepteerd, als ongepast ervaren. Hij had niet de ruimte gevoeld om 'nee' te zeggen, al had hij dat achteraf wel willen doen. Hij had haar niet willen afwijzen, maar voelt zich nu niet meer veilig bij haar en wil afzien van verdere begeleiding. Nog amper bijgekomen van de schrik, zoekt zij contact met haar supervisor om te reflecteren op wat er gebeurd is.

**AUTEURS:** Klaartje van Gasteren, Jakob van Wielink & Leo Wilhelm

*In haar coachopleiding had zij de kracht en de betekenis van een knuffel leren ervaren en waarden. De groep coaches in opleiding was heel divers van samenstelling en achtergrond. De eerste bijeenkomst herinnerde zij zich als wat onwennig, al die nieuwe gezichten en namen. Zelf moet zij altijd wel een drempeltje over in de kennismaking met een nieuwe groep. Liefst wacht zij even af, kijkt zij de kat eerst uit de boom. De begeleiders van de opleiding besteedden uitgebreid aandacht aan het groepsproces en de onderlinge dynamiek. Vanaf de opening, het voorstellen en de check-in, tot aan het afsluiten en de check-out, was er steeds aandacht voor de eigen innerlijke bewegingen. Bij het afscheid boden de begeleiders iedereen een knuffel aan. Komend uit een gezin waar emotionele en fysieke intimiteit niet*

*vanzelfsprekend waren, had het haar verrast. Toch had ze haar initiële schroom overwonnen. De knuffels met de begeleiders en met de andere deelnemers hadden een bevrijdend effect op haar.*

## Contact en welkom

In ons gezin van herkomst leren we ook de regels van het betreffende systeem kennen. Wat binnen het systeem als gepast en ongepast wordt gezien, krijgen we als zeer jonge kinderen via veelal impliciete, onuitgesproken, maar duidelijke boodschappen mee. Ongepast gedrag levert binnen het systeem een bepaalde mate van afkeuring en afwijzing op, voldoende om ons als jonge kinderen in het gareel te krijgen. Op een onbewust niveau zijn we hypersensitief voor de signalen die onze

hechtingsfiguren afgeven. Ons overleven hangt ervan af. We leren ons aanpassen, ook al hebben we later vaak geen bewuste herinneringen meer aan de allereerste levenslessen die we ooit kregen. Wanneer er afkeurend op de uitingen van onze behoeften gereageerd wordt, leren we om onze eigen behoeften ondergeschikt te maken aan de regels van het systeem.

*Haar welkom in deze wereld was niet bepaald warm geweest. Met een ziekelijke moeder, die amper in staat was om voor haar te zorgen, en een vader die druk was met zijn werk, was er weinig aandacht voor haar geweest. De meeste aandacht in het gezin ging naar haar moeder, die altijd wel met een kwaaltje kampte. Als middelste kind in het gezin had zij niet de verantwoordelijkheid voor de zorg van haar moeder zoals haar oudere zus die had, maar zij kon zich ook geen kinderlijke speelsheid permitteren, zoals haar jongste broertje. Toen ze met de fiets gevallen was, nadat de zijwieltjes eraf waren gehaald, en zij huilend terug kwam lopen, reageerde haar moeder: "Zo, het gaat alweer. Over! Grote meid!" Haar vader zei: "Je moet ook niet zo slingeren." Voor een deel wist ze ook niet beter, dit was haar gezin. Wel viel het haar op dat het er bij haar vriendinnetje thuis heel anders aan toeging. Daar vroeg de moeder bij thuiskomst belangstellend hoe de dag op school was geweest, en ook zij mocht uitvoerig vertellen. Er werd altijd doorgevraagd en zij genoot ervan dan even in het middelpunt te mogen staan.*

### **Hechting en veerkracht**

Een veilige hechting ontstaat wanneer er door onze hechtingsfiguren in voldoende mate aan onze behoeften tegemoet wordt gekomen. Hechting is geen vrije keuze, maar een biologische en neurologische noodzaak. Evenmin is de manier waarop we ons hechten een vrije keuze. Veilige of

onveilige hechting is een rechtstreeks gevolg van de manier waarop onze hechtingsfiguren op ons reageren. Alleen wanneer onze hechtingsfiguren op een voldoende passende en voorspelbare manier op onze behoeften reageren, leren we dat het veilig is om voor onze behoeften uit te komen en raken we veilig gehecht. Daarbij ontwikkelen we onze veerkracht: het vermogen om met tegenslagen en teleurstellingen om te gaan. We gaan onszelf als de moeite waard ervaren en treden de wereld met vertrouwen tegemoet.

Op die manier ontwikkelen onze hechtingsfiguren zich zo ook tot onze eerste *secure bases*: (in eerste instantie) mensen die niet alleen passende zorg en veiligheid bieden (in het Engels: *caring*), maar ons tegelijkertijd vanuit die veiligheid ook steunen en uitdagen om onze grenzen te verleggen (*daring*). Op *secure bases* kunnen we ook altijd weer terugvallen bij tegenslag, om op verhaal te komen en opnieuw de uitdaging aan te gaan. Naast onze primaire hechtingsfiguren kunnen ook andere belangrijke mensen *secure bases* voor ons worden: een opa of oma, goede buur, leraar, trainer of coach. Net zo goed kunnen plaatsnemen, doelen of voorwerpen dienst gaan doen als *secure bases*, wanneer ze voor ons die combinatie van *caring* en *daring* bieden.

Wanneer er in onze kindertijd echter met afkeuring of afwijzing op onze behoeften wordt gereageerd, of wanneer we genegeerd worden, leren we de pijn kennen die daarbij hoort. Om die pijn te vermijden, leren we om onze behoeften te verhullen of op een andere manier vervuld te krijgen. We raken onveilig gehecht en gaan onszelf als niet de moeite waard ervaren. We leren onze gevoelens en behoeften te onderdrukken.

### **Kwetsbaarheid bij verbinding en intimiteit**

Vanuit de blauwdruk van onze hechting gaan we latere verbindingen en relaties aan. Onze hechtingsstijl bepaalt de mate van afstand en nabijheid die veilig voelt, zeker in relaties met een bepaalde mate van intimiteit. Of we de

kwetsbaarheid die bij intieme relaties hoort, kunnen verduren, hangt van onze hechtingsstijl af. Met een onveilige hechtingsstijl zal de nabijheid van een intieme relatie al snel als te veel of te weinig worden ervaren. En het vermogen om de dialoog die gaat over het vinden van de juiste balans met de ander en de behoeften en emoties die daar bij horen aan te gaan, dat is met de onveilige hechtingsstijl juist niet tot ontwikkeling gekomen.

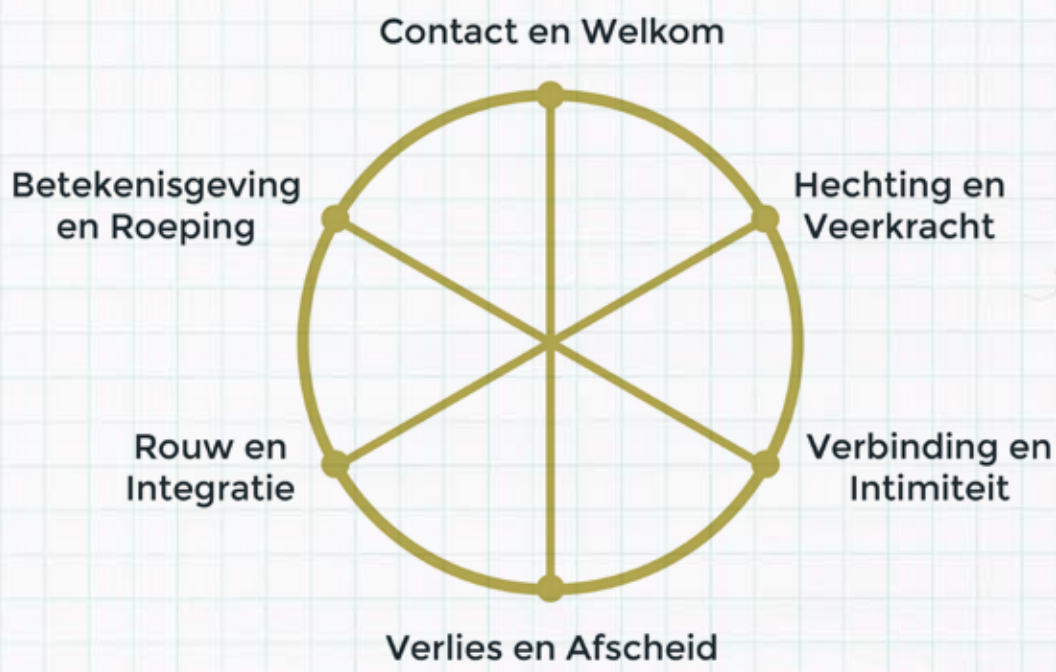
*In haar relatie realiseerde ze zich dat ze een partner had gekozen die veilig en vertrouwd voelde in de afstandelijkheid waarmee hij haar benaderde. Ze waren inmiddels tien jaar getrouwd en hadden samen twee dochtertjes. Bij de bevalling had zij veel pijn gehad. Nadat de dochters ter wereld waren gekomen, had haar man tegen haar gezegd, terwijl ze met naweeën in bed lag: "Gelukkig gaat het alweer goed met je!", en hoorde zij het onuitgesproken 'grote meid!' er achteraan. Bij haar dochtertjes kon zij wel volledig toegeven aan haar behoefte aan intimiteit, in het samen tutten, knuffelen en spelen. De schijnbare vanzelfsprekendheid waarmee zij bij haar coachopleiding opeens andere mannen en vrouwen knuffelde, verbaasde haar zelf. Ze kon er niet echt woorden aan geven en leerde zo wel langzaam haar eigen verlangen hierin kennen en op haar eigen gevoel vertrouwen. In haar coaching ging zij ook knuffels aanbieden. Eerst bood zij de knuffels alleen bij vrouwelijke coachees aan. Voor haarzelf voelde het alsof zij bij zichzelf een barrière slechtte, alsof ze groeide in haar persoonlijkheid en in haar vakbekwaamheid door niet alleen met woorden, maar ook op het niveau van het lichaam de ander nabij te kunnen zijn. Uiteindelijk maakte ze geen onderscheid meer tussen vrouwelijke en mannelijke coachees. Als coach in een zakelijke omgeving waar het begrip 'intimiteit' vrijwel uitsluitend leek te*

*bestaan in de regelgeving, voorafgegaan door het voorvoegsel 'ongewenste', was zij trots op de uitzonderingspositie die zij innam. Iedereen bood zij haar knuffel aan, wanneer haar gevoel zei dat het passend was. Totdat haar laatste coachee belde met de mededeling dat hij het achteraf als ongepast had ervaren. Wat was er gebeurd, wat had zij gemist? Hij voelde zich onveilig bij haar, vertelde hij. Ze was zich rot geschrokken en kon wel door de grond zakken. Ze had gefaald op de belangrijkste voorwaarde bij coaching: veiligheid. Ze had meteen haar excuses aangeboden en haar spijt betuigd: dit was natuurlijk nooit haar bedoeling geweest. Was het nog mogelijk om de volgende afspraak door te laten gaan, met vooraf nieuwe afspraken over veiligheid en afstand? Hij wilde eigenlijk afzien van verdere begeleiding, maar schoorvoetend ging hij akkoord om de volgende afspraak te laten staan. Meteen daarop benaderde zij haar mentor en supervisor.*

### **Verlies en rouw**

Teleurstelling, afwijzing, afscheid, verlies, het einde van een verbinding: de thema's van verlies en rouw zijn onlosmakelijk verbonden met het aangaan van relaties. Rouw vormt het geheel aan emotionele, lichamelijke, psychologische en spirituele reacties als gevolg van het moeten missen van die betekenisvolle ander of dat betekenisvolle andere. Hechting, secure bases en dus ook verlies en rouw kunnen namelijk net zo goed over al dan niet tastbare zaken gaan. Rouw roept daarbij onze oudste hechtingsbeweging naar de oppervlakte en legt onze diepste kwetsbaarheid bloot. Integratie van het verlies in ons levensverhaal, betekenisgeving en het hervinden van onze roeping is het werk dat ons bij rouw te doen staat (Figuur 1). Zo kunnen we ons vermogen om ons opnieuw te verbinden ontwikkelen.

40



Figuur 1. Thema's op de Transitiecirkel (Kohlrieser, Veenbaas, Weisfelt, Fiddelaers-Jaspers, Noten, Van Wielink & Wilhelm)

*De mentor laat haar eerst haar verhaal vertellen. Dan vraagt hij haar tegenover hem te gaan staan, haar ogen te sluiten en zich weer in het moment waarop zij de coachee een knuffel wilde geven in te leven. Zij realiseert zich dat zij bij het vertrouwen op haar gevoel wanneer zij een knuffel aanbiedt, zichzelf ook heeft ontslagen van de verplichting om woorden aan haar eigen afweging te geven. In de stilte van de coachruimte bij haar mentor, begint het besef te dagen, dat zij de knuffel vooral als troost voor de ander aanbiedt. Troost waar zij niet zomaar woorden voor zou hebben. Dan vraagt hij haar: "Voor wie bood je de knuffel eigenlijk aan?", terwijl hij opzij stapt. Ze kijkt nu langs hem heen, alsof er iemand achter*

*hem staat en ze ook terugkijkt in haar eigen geschiedenis. Ze schrikt, omdat meteen ook tot haar doordringt dat ze, wanneer ze wel woorden aan de troost zou willen geven, het aloude: "Zo, het gaat alweer. Over! Grote meid!" eruit zou komen. Terwijl het haar diepste behoefte is om zelf getroost te worden, om vastgehouden te worden, geknuffeld, veilig in haar ouders armen. Ze realiseert zich dat er in dit geval geen sprake was van twee volwassenen die een knuffel uitwisselden, maar van twee bange kinderen, waarvan er eentje door de knuffel nog meer geschrokken is.*

## Een nieuw begin

Het vergt wilskracht om de pijn aan te kijken van wat verloren is gegaan. Op de korte termijn kan het aantrekkelijk zijn om hier de bocht af te snijden, het verlies niet aan te kijken en direct nieuwe verbindingen aan te gaan. Toch is dit geen duurzame oplossing en leidt dit onherroepelijk tot stagnatie in ontwikkeling.

Het doorlopen van de elementen op de transitiekring met als doel betekenis te geven aan datgene wat we hebben geleerd en het (her)vinden van onze roeping, leidt tot verdieping van ons vakmanschap. Het vervolgens inbrengen van ons eigen verhaal, verdiept de relatie tussen coach en cliënt en opent een nieuw werkveld.

*Bij zijn binnenkomst voelt ze zich ongemakkelijk. Daar waar de manier waarop ze met elkaar omgingen tot dan toe altijd vanzelfsprekend had geleken, was ze zich nu bewust van al haar handelingen. Ze bedankt hem voor zijn komst, en biedt allereerst haar oprechte excuses aan. Excuses voor het feit dat de aangeboden knuffel hem in verlegenheid bracht, en dat dit niet haar intentie was geweest. In de ontspanning die haar excuses brengen ontstaat er ruimte om samen te verkennen hoe (fysieke) aanraking een thema is geweest in hun beider geschiedenis.*

*Zij gaat voor, door te delen hoe ze het in haar leven gemist heeft om aangeraakt, vastgehouden en geknuffeld te worden. En ze vertelt hoe ze heeft geleerd zich te laten voeden door fysieke aanraking tijdens haar opleiding. Ze eindigt haar verhaal met haar realisatie dat de knuffel die ze hem gaf over haar behoefte aan voeding ging en niet over zijn behoefte aan troost. Ze nodigt hem uit te delen hoe hij dit thema kent.*

*Hij kent de fysieke aanraking juist heel goed uit zijn verleden. Zijn moeder was erg bezorgd en altijd in de buurt. Als hij viel, was er geen tijd om op te staan en door te gaan. Zij pakte hem bij zich, troostte hem uitbundig en gaf vervolgens geen ruimte om opnieuw op pad te gaan. Hij kent nu als volwassene een sterke behoefte aan fysieke ruimte en vrijheid. Al pratende realiseert hij zich dat zijn behoefte om deze ruimte in stand te houden hem in de weg staat in het aangaan van diepgaande relaties. Aan het einde van de sessie bedankt hij haar. Hij heeft in deze sessie veel geleerd en wil graag het traject verder doorzetten. Samen herijken ze de afspraken over hoe met elkaar om te gaan en hoe ook het thema fysieke aanraking een plek kan krijgen in het vervoltraject.*



Het vergt wilskracht om de pijn aan te kijken van wat verloren is gegaan

## Klaartje van Gasteren Jakob van Wielink & Leo Wilhelm

42

Klaartje van Gasteren is trainer en begeleider in (persoonlijk) leiderschap, en mede-eigenaar van De School voor Transitie. Zij begeleidt directies, hun teams en individuen in het worden van een Secure Base voor zichzelf en de mensen waarmee zij werken en leven. Ze neemt hierin haar internationale ervaring in het van begeleiden van transities mee. [www.deschoolvoortransitie.nl](http://www.deschoolvoortransitie.nl)

Jakob van Wielink is internationaal opleider en begeleider in (persoonlijk) leiderschap, en initiatiefnemer van De School voor Transitie. Hij is als executive coach verbonden aan het (Advanced) High Performance Leadership Program van professor George Kohlrieser aan IMD Business School (Zwitserland). Tevens is hij stafid van het Portland Institute for Loss and Transition (VS) dat onder leiding staat van professor Robert A. Neimeyer. [www.jakobvanwielink.com](http://www.jakobvanwielink.com)

Leo Wilhelm is leidinggevende en coach met ervaring in het bedrijfsleven en bij de rijksoverheid. Hij is als adviseur verbonden aan De School voor Transitie en coauteur van meerdere publicaties rondom verlies en transitie. Leo is gecertificeerd rouwbegeleider, heeft jarenlange ervaring in een hospice en werkt met individuele en groepsgerichte ondersteuning bij verlies en transitie. [www.troostcoach.nl](http://www.troostcoach.nl)

### Referenties

- 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 (verschijnt september 2018).
- Wielink, J. van, Wilhelm, L., & Geelen-Merks, D. van (2017). *Professioneel begeleiden bij verlies*. Amsterdam: Boom.