



# Ogen van de ander

*De rol van de coach bij het helen  
van oude hechtingswonden*



JAKOB VAN WIELINK EN LEO WILHELM

*Onze bereidheid om ons met onze onvolmaaktheden aan de ander te laten zien, is nodig om in de coachingsrelatie een betekenisvol contact en contract te krijgen. Voorbij onze maskers verkrijgen we intimiteit in de relatie die voorbij de zelfcensuur gaat.*

**H**et is niet de criticus die telt; niet degene die ons erop wijst waarom de sterke man struikelt, of wat de man van de daad beter had kunnen doen. De eer komt toe aan de man die daadwerkelijk in de arena staat, zijn gezicht besmeurd met stof, zweet en bloed; die zich kranig weert; die fouten maakt en keer op keer tekortschiet, omdat dat nu eenmaal onvermijdelijk is; die ondanks dat toch probeert iets te bereiken; die groot enthousiasme en grote toewijding kent; die zich helemaal geeft voor de goede zaak; die, als het meezit, uiteindelijk de triomf van een grootse verrichting proeft, en die, als het tegenzit en als hij faalt, in elk geval grote moed heeft getoond.' – Theodore Roosevelt

De Amerikaanse onderzoeker Brené Brown (2012) wijst ons op het bovenstaande citaat. Het inspireerde haar tot haar beroemde TED talk over kwetsbaarheid waarmee ze op haar beurt miljoenen inspireerde. Brown introduceerde een begrip binnen organisaties en directiekamers dat niet zelden tot ongemakkelijke of lacherige reacties leidt. 'Kwetsbaarheid' is toch iets wat je op je sollicitatiegesprek niet laat zien? Of wat je in je loopbaan niet als kwaliteit zult noemen?

Toch benoemt Brown hier een cruciaal element dat maakt of we verbinding zoeken en krijgen met anderen: onze bereidheid om het risico te lopen ons te laten kwetsen. Het risico om ons bloot te geven, zodat de ander ons kan zien zoals we zijn, ons echt als onszelf kan ontmoeten. Of, in de woorden van Huub Oosterhuis:

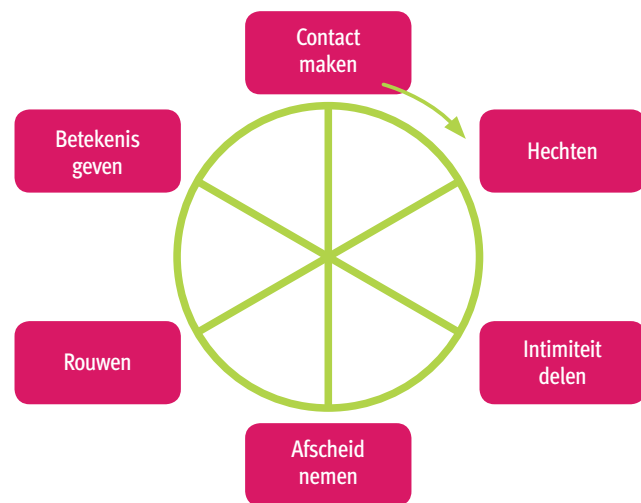
*Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.  
Wie mij ontmaskert, zal mij vinden.  
Ik heb gezichten, meer dan twee,  
ogen die tasten in den blinde,  
harten aan angst voor angst ten prooi.  
Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.*

*Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.  
Wie wordt ontmaskerd, wordt gevonden  
en zal zichzelf opnieuw verstaan,  
en leven, bloot en onomwonden,  
aan niets en niemand meer ten prooi.  
Delf mijn gezicht op, maak bij mooi.*

### Bron van kwetsbaarheid én veerkracht

Waar komt ons vermogen vandaan om ons kwetsbaar op te stellen? Natuurlijk is er een bepaalde mate van een bewuste keuze die we op elk moment kunnen maken. Zoals Viktor Frankl zegt: 'Er is een ruimte tussen stimulus en respons. In die ruimte ligt ons vermogen een keuze te maken.'

De mate waarin we dat vermogen kunnen aanspreken en waarin ook onze veerkracht verborgen ligt, vinden we verder terug in onze persoonlijke geschiedenis, in de periode van onze eerste hechting. Het gezonde en normale proces van verbinding, hechting, intimiteit, het onvermijdelijke afscheid en het verlies en de bijbehorende rouw en betekenisgeving is te zien als een voortdurende cyclus: de 'transitiecirkel' (Kohlrieser, 2006, 2012; Veenbaas, 2007) (zie figuur).



## Secure bases

Zo vanzelfsprekend als deze 'gezonde' cyclus lijkt, zo veel bedreigingen liggen er in elke stap op de loer. In onze eerste periode van hechting zijn we volledig afhankelijk van onze opvoeders en van onze omgeving, waarbij onze eerste ervaringen en indrukken veelal onbewust zijn. Ook maken we dan al onze eerste momenten van scheiding en verlies mee, wanneer onze bronnen van hechting zich van ons verwijderen. We kunnen ons alleen veilig leren hechten als basis voor ons latere vermogen tot verbinden, wanneer ons eerste uitreiken in voldoende mate en vooral voldoende betrouwbaar wordt beantwoord door de aanwezigheid van *secure bases*: mensen die ons een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaffen. In de begeleiding van onze coachees zullen we, zoals in ons eigen leven, vaak ontdekken dat er (veel) momenten waren waarop *secure bases* niet of onvoldoende aanwezig waren. In deze momenten lopen we onze eerste verwondingen op in onze hechting. Het (belemmerende) antwoord dat we als volwassenen vinden, is dan het vermijden van werkelijke intimiteit en deze behoefte op een andere manier te compenseren.

## Nestgeuren

Ons overleven in de eerste periode van ons leven hangt letterlijk van anderen af. Niet verwonderlijk dan ook dat we in latere periodes van ons leven nog met overlevingsgedrag van onszelf geconfronteerd worden. Als we dan de bewuste keuze willen maken om anders te reageren dan ons overlevingsgedrag ons voor lijkt te schrijven, dan hebben we onze eerste ervaringen aan te kijken. Hiermee ligt echter ook meteen een mogelijk loyaliteitsconflict met ons systeem van herkomst op de loer. De strijd om voor een deel los te komen van onze 'nestgeur' (Weisfelt, 1996) kan door onze innerlijke criticus maar al te gemakkelijk als 'nestbevuiling' worden gezien. En als coach ervaren we hoe we het vertrouwen hebben te winnen van onze coachees om aan die loyaliteit te kunnen raken.

## Veiligheid van binnenuit

*Het heeft me een jaar therapie gekost om in te zien dat kwetsbaarheid de enige deur naar intimiteit is.* – Brené Brown

Bij het ontwarren van deze verstrikkingen (een term die we kennen uit het systemisch werken) uit ons verleden is de gewenste uitkomst een (hervonden) vorm van veiligheid die ons weer in staat stelt de beweging naar buiten, naar de ander toe, te maken. Deze veiligheid moet van binnenuit komen, maar

kan niet ontstaan en niet voortbestaan zonder bron buiten ons. In eerste instantie hebben we de bron buiten ons nodig om ons gerust te stellen, ons het voorbeeld te geven, zodat we het besef van veiligheid kunnen internaliseren. Zo worden wij als coach uitgenodigd een *secure base* voor onze coachees te zijn, om dienst te doen als bron van inspiratie en energie om erop uit te trekken, te onderzoeken, risico's en uitdagingen aan te gaan. Ook wanneer we die veiligheid geïnternaliseerd hebben en zelf op onze beurt een bron van veiligheid voor anderen kunnen zijn, hebben we voor onze eigen inspiratie toch ook altijd nog een voorbeeld en bedding buiten ons zelf nodig. Een voorbeeld dat ons in staat stelt uit te blijven reiken en onszelf te ontmoeten.

## Aan de slag

Hierboven gaven we al aan dat er voor de coach een belangrijke rol is weggelegd om de coachee te helpen verstrikkingen uit het verleden onder ogen te komen. Hiermee bedoelen we zowel onveilige of vermijdende vormen van hechting als ook ongezonde vormen van ouder-kindrelaties en bondjes zoals parentificatie en triangulatie. Dit zijn allemaal onbewuste 'besluiten' op kindniveau. Om dit zichtbaar te maken, zodat een coachee het kan aankijken, zijn er verschillende geschikte oefeningen, waarbij de ijzeren wet geldt dat je als coach iemand niet verder kunt brengen dan je zelf bent. Als coaches hebben we hier dus ook onze eigen geschiedenis eerst aan te kijken.

Als vertrekpunt in de bepaling van de persoonlijke geschiedenis van de coachee kan het genogram dienstdoen. Het schema zelf met alle relaties, geboorte- en sterfdata, verbindingen en scheidingen, biedt al veel inzicht. De verdieping ligt in de vragen naar de zaken die ook in het systeem van herkomst niet hardop besproken werden: welke geheimen waren er? Geheime eerste liefdes, verzwegen relaties, miskramen, doodgeboren of jonggestorven broertjes of zusjes?

Na het genogram kunnen er tijdlijnen over het leven van de coachee gemaakt worden. Tijdlijnen waarin momenten van vreugde en succes gemarkeerd worden en evengoed de momenten van verlies en falen. Tijdlijnen kunnen parallel getekend worden voor de privésituatie en de zakelijke loopbaan, of ze kunnen gecombineerd worden op één lijn. De meerwaarde zit in het apart markeren en doorleven van deze verschillende momenten en ze daarna in samenhang te bekijken. Welke momenten hebben impact op de vraag waar de coachee mee komt?

In een van de sessies staat Andrea tegenover me, ik representeer haar vader. Een steen in ons midden staat symbool voor de depressie die als een sluier over het gezin hing en maakte dat Andrea altijd wat schuchter bleef, voorzichtig om de ander niet tot last te zijn. Andrea neemt de steen en geeft hem langzaam aan haar vader: 'Ik geef aan jou wat van jou is. Lang heb ik deze last meegedragen. Deze is te zwaar voor mij.' (Van Wielink, 2014)

Een bijzondere verdieping van het genogram is het werken met opstellingen, zoals in kleine vorm in de voorgaande casus. Deze systemische werkvorm kan zowel 'levensgroot' met representanten worden uitgevoerd, of in een een-op-een situatie tussen coach en coachee met werkmateriaal als speelfiguren. De vroege herinneringen zitten vaak letterlijk in het lijf van de coachee, in plaats van in het bewust toegankelijke deel van het geheugen. Door het lijf aan te spreken, kan dit deel van de herinnering betrokken worden bij het zichtbaar maken van de patronen waar de coachee last van heeft.

Tot slot zijn er natuurlijk altijd nog de oefeningen waarin de overtuigingen en inhibities op een bewuster niveau onderdeel van de oefening zijn. Talloze werkvormen staan ons ter beschikking. We denken bijvoorbeeld aan de speelse methode van de voice dialogue en het werken met delen uit de NLP. Steeds zal het doel zijn gedragsmatige patronen te herkennen en de coachee te bevragen en uit te dagen op het vertoonde gedrag in relatie tot de coachvraag. Uitgangspunt bij elke begeleiding mag steeds zijn dat de cliënt beschikt over veerkracht ('resilience'): het vermogen tot het aanspreken van het 'gezonde zelf' dat keuzes kan maken, ondanks én dankzij het verleden.

### Ogen van de ander

Bij al het werken rondom verbinding en hechting geldt dat de aspecten van veiligheid en kwetsbaarheid ook letterlijk in ons lijf zitten. De vraag 'hoe dichtbij iemand mag komen', is niet alleen een vraag naar een abstracte vorm van betrokkenheid, het is ook en vooral een vraag naar de fysieke nabijheid die al dan niet toegestaan wordt. De emotionele vorm van betrokkenheid kan niet zonder de fysieke vorm van nabijheid. De vraag naar veiligheid heeft letterlijk te maken met onze fysieke comfortzone en de vraag hoe en wanneer we daar iemand in toelaten. Omgekeerd geldt dat ook voor de ander waar ze zo betrokken bij willen zijn. Wat is er voor die ander nodig om ons toe te laten? En hoe kom je daar achter? Voor ons zit de opbrengst al in het stellen van de vraag aan onszelf en aan de ander. De zin en de betekenis van het leven, de stappen in de

hechtingscirkel, ze zijn voor ieder van ons anders. Maar voor ieder van ons geldt wel dat we niet alleen op aarde zijn en pas in verbinding met de ander tot ons ware zelf kunnen doordringen. We hebben, om het met Levinas te zeggen: de 'ogen van de ander' nodig.

### Literatuur

- Brown, B. (2012). *Daring Greatly; How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. London: Penguin UK.
- Brown, B.: [http://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability?language=nl](http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=nl)
- Fiddelaers-Jaspers, R. & Wielink, J. van (2013). *Aan de slag met verlies. Coachen bij veranderingen op het werk*. Utrecht: Ten Have.
- Frankl, V.E. (2011). *De zin van het bestaan*. Rotterdam: Ad Donker.
- Kohlrieser, G. (2006). *Hostage at the Table. How Leaders can Overcome Conflict, Influence Others, and Raise Performance*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kohlrieser, G., Goldsworthy, S. & Coombe, D. (2012). *Care to Dare – Unleashing Astonishing Potential Through Secure Base Leadership*. San Francisco: Jossey Bass.
- Veenbaas, W. e.a. (2007). *Passe-partout*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.
- Weisfelt, P. (1996). *Nestgeuren; de betekenis van ouder-kind relaties in leven*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Wielink, J. van & Wilhelm, L. (2012). 'De cirkel sluiten. Van betekenisgeving naar nieuw contact'. *Tijdschrift voor Coaching* 1, 80-83.
- Wielink, J. van (2014). 'Archeoloog met een mild hart. Nabij zijn bij terugkijken naar verlies'. *Geloven Onderweg. Dominicaans tijdschrift voor bezinning, bezieling en beweging* 4, 17-18.
- Wielink, J. van (2014). 'Kwetsbaar leven. Over desoriëntatie en heroriëntatie. Interview met Christa Anbeek'. *Tijdschrift voor Coaching* 4, 6-11.