



Reddende Engel

Corry, een intelligente vrouw van eind veertig is bij mij terechtgekomen voor coaching. Mijn eerste indruk van haar is dat ze een stevige dame is die alles behoorlijk op de rit heeft. Ze vertelt dat ze vroeger door iedereen altijd als veelbelovend gezien werd: zij zou het wel gaan maken in het leven. Dat is anders gelopen. Ze heeft weliswaar een leuke man, geweldige kinderen, ze is gezond, haar man heeft een goede baan, het ontbreekt haar aan niets. Eigenlijk zou ze helemaal tevreden moeten zijn met haar leven. Maar dat is ze niet. Ze begint onrustig te verschuiven op haar stoel, als ze dat zegt. Ik zie dat het haar moeite kost om die woorden uit te spreken en wil daar graag meer over weten. Maar ik hou mijn mond en kijk haar verwachtingsvol aan. Ze lijkt te wachten op meer reactie dan mijn blik, maar omdat dat uitblijft begint ze te vertellen.

Ze is opruimcoach en helpt mensen die een puinhoop van hun huis maken orde op zaken te stellen. Zeventien jaar geleden raakte ze in verwachting van hun eerste kindje. Met haar man heeft ze afgesproken dat zij parttime zou gaan werken en voor het gezin zou zorgen. Dat werd zeker noodzakelijk toen hun derde kindje beperkingen bleek te hebben. Jarenlang focuste ze zich op het welzijn en de ontwikkeling van dit kind en met goed resultaat, zegt ze trots.

Haar werk raakte daardoor behoorlijk in het slob, net als haar gemoedstoestand. Er waren wel periodes waarin ze leuke opdrachten had, alleen nam ze dan weer te veel hooi op haar vork en liet het werk uit haar handen vallen. Moe en gefrustreerd omdat ze zichzelf afhankelijk, niet productief en schuldig voelde; naar haar gezin, naar zichzelf.

Nu de kinderen oud genoeg zijn, wordt ze steeds bewuster van haar, voor haar gevoel, afhankelijke positie. Ze is steeds meer moeder en huishoudster geworden, die ten dienste staat van man en kinderen. De drie pubers willen niet dat hun moeder hen voortdurend volgt, zij willen ook onafhankelijk van haar de wereld verkennen. Maar omdat het zorgen en bemoederen zo'n stevig ingesleten gewoonte is geworden, kan ze het maar met moeite loslaten. Terwijl ze best, net zoals haar man, een fulltime job had willen hebben, alleen door de beperkingen van hun derde kindje kon dat niet. Iemand moest de touwtjes thuis in handen nemen.

De wens om meer te gaan werken wordt steeds sterker. Ze wil nuttig en productief zijn. Ze voelt ook dat haar man en kinderen eigenlijk niet willen dat ze meer gaat werken. Die vinden het wel lekker zo, met een vrouw en moeder die voor alles thuis zorgt; aan haar behoeften denken ze niet. Ze merkt dat ze ook bang is om aan haar wens om meer te werken gehoor te geven. Ze twijfelt over alles, vooral over haar eigen capaciteiten en dat maakt haar onzeker. Zo onzeker dat ze de rem zet op alles wat zou kunnen helpen om haar wens ten uitvoer te brengen. Van thuis hoeft ze geen hulp te verwachten. Ze slikt en zwijgt. Ze kijkt je afwachtend aan.

*Deze casus is afkomstig van Francine ten Hoedt en Philine Spruijt, experts in conflicten en dilemma's.
www.coachingcarrousel.com*

In haar kracht**Deliana van der Meer** – mediator, coach en schrijver. www.meer.plus

In je hoofd dwarrelt van alles rond. Corry voelt zich slachtoffer, dat is duidelijk en ook begrijpelijk. Tegelijkertijd heeft ze ook een enorm gebrek aan zelfvertrouwen en een grote hoeveelheid actieve OMA (Oordelen, Meningen en Adviezen). Je krijgt de neiging om in de reddersrol te schieten. Ze heeft zoveel kwaliteiten en die worden zo ondergewaardeerd door haar gezinsleden! Hoe voorkom jij dat je eigen OMA en reddende-engelneigingen het coachingstraject doen mislukken?

Ik ben een transformatieve coach en ga uit van vertrouwen. De reddersrol aannemen is iets wat daar haaks op staat. Ik vertrouw erop dat iemand zelf weet wat goed voor hem is. Om te onderschrijven dat ik vertrouwen heb in Corry en de manier waarop zij functioneert, laat ik de regie tijdens de sessie zoveel mogelijk bij haar. Ik stel wel vragen om te kijken wat haar behoefte op dat moment is en hoe we verdergaan. Ik pak de regie niet op. Dit heeft effect op haar invulling van de slachtofferrol.

Verder blijkt uit het verhaal van Corry dat ze veel in haar mars heeft, maar dat de afgelopen jaren de nodige tol hebben geëist, waardoor ze op dit moment geen flatterende, en geen reële kijk op haar eigen functioneren heeft.

Het is een beetje vergelijkbaar met een gewoon conflict. Tijdens een conflict zie je de ander door een gekleurde bril. De bril maakt dat je alles wat die ander doet gekleurd interpreteert. Als een conflict escaleert dan wordt de ander een karikatuur die eropuit is om jou iets aan te doen. Dit maakt dat je je klein, verdrietig, teleurgesteld, boos of moedeloos voelt. Vanuit dat gevoel is het makkelijk om de ander neer te zetten als groot en machtig. Wil je het conflict beëindigen dan moet deze tunnelvisie veranderen. Om dit te doen is het nodig dat iemand zichzelf anders gaat ervaren. Vanuit die ervaring (*empowerment*) kan dan *recognition* (aandacht en ruimte voor de ander) ontstaan.

In dit geval is het van belang dat Corry zichzelf weer gaat zien als een volwaardig en krachtig persoon, zodat ze uit die slachtofferrol kan stappen. Haar verhaal biedt hiertoe genoeg aanknopingspunten. Ik zou haar verhaal zo reflecteren en samenvatten, dat ze echt hoort wat ze zegt. Als ze zich gehoord voelt, ontstaat er ruimte waardoor ze zichzelf en haar verhaal in een breder perspectief kan zien. Zo komt ze uit de slachtofferrol en kan ze zien dat er (veel) dingen zijn waar ze trots op kan zijn. Weer in haar kracht kan zij vertrouwen op haar eigen oordeel en kan er vertrouwen en ruimte voor anderen ontstaan.

Vorstin**Jacqueline de Weerd** – (online) coach. www.zoekenderwijs.nl

Corry is een vrouw die met de tweede helft van haar leven begint en ze is onrustig en zoekende. Ze mag weer leren vertrouwen op haar eigen wijsheid en intuïtie, zodat zij de regie terugneemt over haar eigen leven en zichzelf volledig accepteert zoals ze is en zich weer

onafhankelijk, gelukkig en vrij voelt ongeacht de levensomstandigheden.

Corry is mijn ideale klant. Ik heb een soortgelijk proces doorgemaakt. Daarom kan ik haar maatwerk bieden middels een online traject aan de hand van mijn zelfkennispel, waarbij ze in drie maanden precies haar kernkwaliteiten en haar levensopdracht in kaart brengt.

Als zij weet waarvoor ze geboren is, wat haar unieke talenten zijn en wat haar authentieke missie is, dan kan zij zichzelf van binnenuit opbouwen en versterken, met zelfliefde, radicaal goede zelfzorg en zelfcompassie. Dan ontwikkelt zij vaardigheden om zichzelf voortdurend verder te begeleiden en verwerft ze een geïnspireerde en effectieve discipline die ervoor zorgt dat zij zichzelf niet langer wegcijfert en klein maakt voor anderen.

Ze leert heilzaam egoïstisch te zijn en haar levensgeluk als hoogste prioriteit te stellen, en 100% achter zichzelf te gaan staan. Pas als zij goed voor zichzelf zorgt, kan zij er optimaal zijn voor anderen en het hoogst haalbare en meest mogelijke bieden. Zij leert in dit traject dat zij haar eigen redding is, haar eigen oplossing voor problemen, haar eigen antwoord op vragen. Haar innerlijke dynamieken leert zij nauw kennen en te besturen. Als de ware Vorstin van haar leven, neemt zij plaats op haar levenstroon en bestuurt zij zichzelf en haar talenten.

We hebben via internet regelmatig contact en ik zie haar voor mijn ogen haar eigen reddende engel zijn. Ze komt met spirit, spiegelen, strategie, structuur en support van gelijkgestemden snel in balans en schittert, straalt en scoort weer.

Liefdevolle oma

Marjolein Koetsier – ‘coachvrouw’ voor sprekers en musici. www.marjolein-koetsier.nl

Het lijkt me een heel wijze stap van Corry om een coachingstraject aan te gaan. Ze zit duidelijk niet lekker in haar vel en vervult, zo lijkt het, niet haar volledig potentieel. Mijn constatering herbergt al een Mening en een Oordeel in zich, die ik uiteraard voor me houd en zal checken gedurende de intake en het formuleren van de coachvraag. Het lijkt een open deur, maar voor mij en voor haar zou ik die eerst heel helder willen hebben, omdat haar vraag leidend is voor het traject.

Als mentale en carrièrecoach voor musici en als stemcoach, ontkom ik zelf niet altijd aan de A van OMA... Ik zal, wat mijn expertise betreft ook soms zeer praktische commerciële Adviezen geven bijvoorbeeld. Of aanwijzingen voor een vrij stemgebruik bijvoorbeeld. En soms willen mensen ook alleen maar praktische oplossingen. Ik ben wel van mening dat die adviezen alleen in een vruchtbare aarde kunnen ontkiemen. En die vruchtbare aarde is een ‘mindset’ die is opgehelderd, bijvoorbeeld wat betreft belemmerende gedachten en patronen.

Ik ben me, zeker als mentale coach, zeer bewust van het belang van het ‘fixen van de mindset’ voordat een cliënt verder kan met meer praktische vragen. Dit kan met behulp van verschillende coachingsinstrumenten, die alle uitgaan van vragen, luisteren, samenvatten, doorvragen, luisteren, vragen, samenvatten, doorvragen en nog eens doorvragen; overigens de manier om geen OMA te worden. Goed luisteren is ook: horen wat er gebeurt met iemands stemklank en lichaamstaal – dus goed waarnemen. Wat dit onderdeel betreft zou ik ingaan op houding, ademgebruik en stemklank die duidelijk kan laten horen wat Corry wil. En wat haar meer kracht en zelfvertrouwen kan geven.

Ik zou met haar ook werken aan belemmerende gedachtes, met hulp van de vier vragen van Byron Katie, waardoor ze zelf inzicht krijgt in wat haar dwarszit en zicht krijgt op nieuwe mogelijkheden.

Het kernkwadrant van Ofman geeft goed zicht op kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen. Corry krijgt hierdoor meer inzicht in patronen, die belemmerend werken, zonder dat OMA hieraan te pas komt.

Soms kan ook Voice Dialogue een ingang bieden om patronen bloot te leggen zonder oordeel of mening.

Maar wat ik ook doe of inzet; om uit de OMA-stand te blijven is het heel belangrijk om in te zien dat je nooit verantwoordelijk bent voor de cliënt. En dat je haar zelf wil laten ontdekken, waarom de dingen zijn zoals ze zijn en hoe ze daar zelf iets aan kan veranderen. Hoe kan Corry haar eigen OMA worden, maar dan een heel liefdevolle, accepterende en begripvolle, stimulerende oma. Hadden we die maar allemaal: Open, Mindful en Aardig in plaats van Oordelend, een Mening hebbend en Adviserend. ■



**Centrum voor
Conflicthantering**

**Het opleidingsinstituut voor trainingen op het
gebied van mediation, coaching en onderhandelen**

Sinds 1993 hét opleidingsinstituut tot erkend mediator,
conflictbemiddelaar en oplossingsgericht coach.

Diverse specialisatietrainingen, waaronder:

- Groepsmediation
- Harvard onderhandelen
- Mediator in strafzaken
- Arbeidsmediation

www.cvc.nl

Nieuwe Gracht 74 | 2011 NJ Haarlem | T 023 532 31 96 | E mediation@cvc.nl