De wet van de kano

GEA KOREN EN
TOOS VAN HUIJGEVOORT

Hoe kun je je coachee aanmoedigen het diepe water in te gaan, als je zelf watervrees hebt? In dit artikel laten Gea Koren en Toos van Huijgevoort je zien hoe je de coachee kunt aanmoedigen om het diepe in te gaan om zo weer in de stroom van het leven te komen, en gaan ze ook in op wat dit vraagt van de coach.

Leun naar beneden
rivier afwaarts
over de steen
ja, dat ik zeg ik je – ga waar
het water in je gezicht spat
in het diepe, tussen draaikolken.

je verliest houvast
misschien glij je zelfs op blote
knieën de boot in
je kippenvel huid
gedoopt in ijzig water.

Al je reflexen willen omhoog,
terug naar waar je vandaan kwam
maar als je dat doet
loopt de kano vol
je hoop
verdrinkend
dat je mee kunt
met de stroom.

©2009 Reinekke Lengelle (Nederlandse vertaling, 2013)

Dit gedicht verwoordt prachtig het dilemma dat we allemaal wel kennen in ons leven. Wanneer we op onze (kano)tocht door het leven geconfronteerd worden met onverwacht verlies van een dierbare, onze gezondheid of werk reageren we vaak op de automatische piloot. We hebben de neiging naar de steen toe te bewegen, om zo je hoofd boven water te houden. Hoog en droog lijkt veilig en vooral vertrouwd. Er zit echter geen beweging meer in, je zit vast op je vluchtheuvel, het verhaal stokt.

Coachee Ingrid verwoordt haar vluchtheuvel als volgt: 'Ik wilde zo snel mogelijk na mijn abortus weer terug naar normaal. Ik ging meteen weer aan het werk en startte een nieuw project, met succes. Maar,' vervolgt zij, 'iets vreet mij vanbinnen op, ik kan niet echt blij zijn met mijn succes.' Haar strategie om gebruik te maken van haar kracht, het tot actie overgaan, hielp haar om controle te houden over haar situatie.

Soms moeten we bewust een andere beweging maken dan we gewend zijn

De wet van de kano leert ons dat we soms bewust een andere beweging moeten maken dan we gewend zijn. Dat kan nattigheid opleveren, maar zo komen we wel weer in de stroom van het leven. Dat is de wet van de kano ... Door de ervaringen uit de gezamenlijke kanotocht met de coach kan de coachee ervaren hoe hij zo kan sturen dat hij in de kracht van de stroom blijft. Als coach maak je tijdelijk deel uit van deze kanotocht van de coachee. De coach zet daarbij zijn expertise in, die staat of valt met de betekenis en bruikbaarheid van zijn interventies voor de coachee. Dit betekent dat de coach bereid moet zijn om zijn eigen vluchtheuvel, zijn eigen selectieve manier van kijken en luisteren, te onderzoeken. Met andere woorden: de wet van de kano ook toepassen op zijn eigen ontwikkelingsproces als coach.

Reflex coachee Ingrid

Ingrid zocht coaching met de vraag: 'Ik heb het gevoel dat ik in de woestijn sta en dat er een grote storm raast.' Ze snapt zelf niet hoe ze aan dat gevoel komt, haar leven loopt immers op rolletjes. In het samen onderzoeken van haar verhaal ontdekt Ingrid dat zij de neiging heeft meteen te gaan redderen als zij geconfronteerd wordt met emoties, positief of negatief. Met name situaties waar zij geen controle over had, zoals haar abortus, roepen bij haar gevoelens van machteloosheid en verdriet op. Ze sprak over de echtscheiding met twee van haar vriendinnen. Die reageerden op een goedbedoelde, maar niet behulpzame wijze. Ze zeiden dingen als: 'Je krijgt vast een betere vriend met wie je een gezin zult stichten' en 'Je besluit was verstandig'. Ingrid weet dat ze alleen maar wilden helpen, maar door deze woorden voelde ze zich eenzaam en onbegrepen en durfde ze al helemaal niet te praten over haar abortus.

'Misschien ben ik wel te snel weer gaan werken', concludeert Ingrid, maar het voelde zo goed om niet bij de pakken neer te zitten. De coach stimuleert Ingrid om stil te staan bij de lichamelijke gewaarwording van niet alleen haar negatief ervaren gevoelens van verdriet en machteloosheid, maar ook van positieve gevoelens. Zij komt tot het lichamelijk ervaren door een aantal keren per dag haar 'innerlijk weerbericht' op te nemen.

Het stilstaan bij lichamelijke gewaarwording geeft Ingrid de gelegenheid om op een dieper niveau in contact te komen met haar gevoelens. Ook met gevoelens van verdriet en machteloosheid waar ze gewoonlijk omheen loopt. Zij wordt aangemoedigd om de vaardigheid van 'waarnemer van wat vanbinnen gebeurt' verder te ontwikkelen. Het brengt haar tot een

wezenlijker begrijpen van haar gevoelens. Het doet pijn om haar gevoelens van verdriet en machteloosheid toe te laten. Ze ontdekt dat haar kracht om bij moeilijkheden niet bij de pakken neer te zitten in veel gevallen succesvol is, maar dat deze strategie haar gevoelens van verdriet en machteloosheid maskeert. Tegelijkertijd merkt ze dat het toelaten van deze gevoelens niet betekent dat ze kopje ondergaat, maar dat het weer stroomt in haar leven. Zij ervaart haar kracht en energie en leert zo het verschil kennen tussen vechten voor (in haar werk) en vechten tegen (vermijden van gevoelens van verdriet en machteloosheid).

De reflex van de samenleving

Ook onze omgeving kent reflexen in het reageren op verlies. Het zit diep in onze cultuur verankerd dat we, als mensen het moeilijk hebben, denken dat we hen het beste steunen als we een hoopvol advies geven: 'het komt wel goed', 'het leven geeft je nieuwe kansen'. Op social media scrollen we door eindeloze lijsten met positieve citaten, lachende gezichten en optimistische teksten. De druk om gelukkig te zijn en er gelukkig uit te zien is groter dan ooit. Wij noemen dat oneigenlijke positiviteit.

In ons leven komen we verliezen tegen, kleine en grote. Het ene verlies kunnen we bevatten, het andere is zo ondenkbaar dat het een diepe verwonding, een trauma, teweegbrengt. Verlieservaringen zijn ervaringen die ons in het diepst van ons wezen raken en tonen hoe kwetsbaar we zijn.

Met alle goede bedoelingen denken we de ander op te beuren, maar het effect is dat de ander zich in de steek gelaten voelt, zich schaamt, zich zwak gaat voelen, het idee krijgt dat hij anderen belast of dat zijn gevoelens niet kloppen. Met als gevolg dat iemand zich terugtrekt of zichzelf gaat ontkennen of extra stoer/sterk gaat doen. De wortel van dit patroon van reageren ligt in het niet kunnen verdragen of zo snel mogelijk willen oplossen van negatieve gevoelens.

We moeten deze onderwerpen met een ander soort gevoeligheid benaderen, bij onszelf en ook bij anderen. Ingrid had er meer aan gehad als haar vriendinnen iets hadden gezegd als 'ik ben hier om naar je te luisteren', 'ik snap dat dit verlies heel pijnlijk en verdrietig is voor jou'. In een crisis of bij pijn is het belangrijk om eerlijk en waarachtig te zijn. Daarmee stellen we ons open voor elkaar en laten we zien dat we luisteren en het begrijpen.

De reflex van de coach

Wanneer een coachee hulp zoekt bij een coach stappen ze samen in de kano. Ook de coach kan tijdens de tocht geconfronteerd worden met zijn eigen automatische piloot wanneer hij diep geraakt wordt door het verliesverhaal van een coachee. Ook de coach is onderdeel van onze cultuur met oneigenlijke positiviteit. Bovendien komt de coachee bij jou met de vraag: help ... hoe verder? Het is ook lastig voor de coach om samen met de coachee het diepe in te gaan en gevoelens van machteloosheid en verdriet te verdragen.

Ze merkt dat het weer stroomt in haar leven

De reflex om snel op het droge te komen is ook bij ons coaches aanwezig. Bijvoorbeeld als we te snel naar mogelijkheden gaan zoeken waarlangs verandering mogelijk is. In feite doen we dan hetzelfde als de coachee, namelijk weg bewegen van negatieve gevoelens. Des te belangrijker dat de coach voorbij zijn eigen ongemak er wel is voor de coachee en echt kan stilstaan bij wat er werkelijk speelt. Er zijn geen volzinnen of vragen nodig, enkel empathisch hummen om je aanwezig zijn en blijven kenbaar te maken is genoeg.

Bijna weer op het droge

Bij mensen met verlieservaringen is het goed om extra aandacht te geven aan het afscheid nemen van elkaar. Als het moment gekomen is om beiden de kano te verlaten, kan dit bij de coachee verlieservaringen reactiveren. Het zorgvuldig voorbereiden van de beëindiging van het traject is dus belangrijk.

Toen haar coach begon over afscheid, gaf Ingrid aan nog door te willen. Ze keken samen naar waar dit 'door willen' voor stond. Dit samen kijken leverde haar nieuwe inzichten op. Ingrid ervaart dat ze meer in contact is met haar eigen gevoelens. Ze leest haar emotionele barometer met regelmaat af zonder dat haar innerlijke doe-het-zelver in de actie schiet. Ze heeft geleerd om dan juist stil te staan en weet dat ze van daaruit dan kan kiezen voor een een- of tweepersoonskano.
De kano's zijn een metafoor voor haar secure bases tot wie of tot wat zij zich kan wenden als ze steun of troost nodig heeft. Ze voegde de coach aan het eerder gemaakte lijstje toe. Samen met de coach concludeerde ze dat een einddatum niet hetzelfde is als een verloopdatum en dat ze nog steeds welkom is.

Ingrid maakte een variant op een tekst van schrijfster Vivian Greene (*'life isn't about waiting for the storm to pass, it's about learning to dance in the rain'*). Ze zocht er een passende foto bij en zette die in haar mobieltje:

life isn't
about waiting
for the storm
to pass
it's about
learning
to dance
alone and together
with the waves

Dit beeld met haar eigen tekst erop helpt haar om bewuster keuzes te maken om gevoelens meer toe te laten en ze wel of niet te delen. Ze gaf de coach aan het eind van het coachtraject een kaart met deze afbeelding.

Hoe narratieve coaching kan bijdragen

In de werkpraktijk van narratief coachen wordt een ontmoetingsruimte gecreëerd via het verhaal. Door verhalen of poëzie leggen mensen als vanzelf een relatie tussen wat er in hun omgeving is en wat zij innerlijk beleven. De beeldentaal verbindt de taal van het hoofd met de taal van het hart. Binnen het verhaal kunnen coach en coachee elkaar ontmoeten, ieder vanuit zijn eigen perspectief.

Bij pijn is het belangrijk om eerlijk en waarachtig te zijn

Narratief coachen houdt in dat de coach de coachee faciliteert bij het daadwerkelijk ontdekken van het innerlijk levensverhaal in al zijn meerstemmigheid en hier consequenties aan te verbinden voor de toekomst. Een mens is in staat een verhaal te vertellen, omdat hij over zichzelf en wat hij meemaakt kan reflecteren en daaraan betekenis kan geven. Ingrids abortus is – behalve een feitelijke gebeurtenis – een specifieke, bijzondere en persoonsgebonden ervaring. De narratieve benadering neemt de betekenisverlening van de coachee als vertrekpunt. Dit biedt meer inzicht in het unieke en specifieke van wat de coachee beweegt.

Het is duidelijk dat de gemeenplaats 'de tijd heelt alle wonden' voor verlieservaringen niet opgaat. Verlies wordt niet verwerkt, maar verweven in je levensverhaal. Weg gaat het nooit, het blijft een deel van jezelf. Maar je bent niet verloren.

Door de coaching ontdekte Ingrid hoe ze in plaats van onbewust gestuurd te worden door haar verdriet zelf bewuster kan sturen bij opstekende wind. De coachee wordt in narratief coachen gezien als medeonderzoeker van zijn problemen in het verwevingsproces van het leven met verlies. De coach heeft in dit proces de rol van medeonderzoeker. Je stapt samen in de kano. De betekenisverlening van de coachee neemt een centrale plaats in en stuurt het verwerkingsproces. Dit bepaalt de richting van de tocht. De coachee onderzoekt daarbij de functionaliteit van zijn strategie(ën).

Bronnen

- Fiddelaers-Jaspers, R. (2020). *Natriltijd. Terugbuigen na de storm.* Heeze: Circle Publishing
- Huijgevoort, T. van & Koren, G. (2015). *Narratief coachen. De kracht van het zelfverhaal.* Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.

Toos van Huijgevoort was zelfstandig gz-psycholoog en heeft narratief onderzoek gedaan naar verwerkingsprocessen bij mensen met een visuele beperking.

Gea Koren is narratief coach en supervisor (LVSC). Haar missie is: 'Van verhalen leerkansen maken.' www.korenvisie.nl