

Angst is niet iets om bang voor te zijn

CORA VAN ROSSUM

Om angst kijken we liever heen. We zijn als mensen kampioen in het vermijden van angst. Angst is niet fijn, het maakt ons benauwd. Angst moet een zo klein mogelijke rol spelen in ons leven. Maar Cora van Rossum gelooft dat angst een belangrijke grondtoon in ons leven is. Tijd om in dit artikel onze angst in de ogen te kijken.





Angst speelt ook een belangrijke rol in coachingsprocessen, bij mijn coachee én bij mij als coach. Tegelijk ben ik ervan overtuigd dat het (h)erkennen van angst ons krachtiger maakt.

Vandaag was het zover. Na een moeizaam traject met een projectleider die werkte bij een financiële instelling zouden we het eindverslag bespreken. Ik was zenuwachtig en tegelijkertijd zeker van mijn zaak. Met deze coachee wist ik dat dit gesprek kon uitlopen op een hevige confrontatie. Dat was al vaker gebeurd.

Ik was hierop voorbereid. Eerder deze week niet; toen was ik bang geweest. Deze man legde voortdurend de verantwoordelijkheid voor zijn eigen gedrag buiten zichzelf, bij anderen en nu zelfs bij mij als coach. Als zijn werkgever gelooft dat ik een slechte coach ben, ben ik hem als opdrachtgever kwijt. Een opdrachtgever kwijtraken is slecht voor mijn zelfgevoel als coach, en ook slecht voor mijn onderneming. Ik besloot om mijn angst te bespreken met een intervisiegenoot en collega, en dat gaf mij inzicht in wat mij te doen stond in het laatste coachgesprek.

Nu zat hij tegenover mij. En jawel, hoor. Hij ging er vol in. 'Wat je daar schrijft, klopt van geen kant!' Hij keek me boos aan. Ik was hierop voorbereid en ik bleef rustig. 'Je schrijft allemaal dingen die ik nog nooit van anderen heb gehoord, ik snap er niets van.' Ik wist dat de inhoud van de boodschap niet klopte. Deze projectleider was in coaching omdat zijn gedrag op de werkvloer erg storend was voor zijn medewerkers. Hij werd 'de bulldozer' genoemd. Hij lanceerde zijn ideeën, dulde geen tegenspraak, zocht geen samenwerking en ging regelmatig volledig uit zijn stekker.

In wezen vertel je me dat ik ondeskundig ben.

Ik reageerde op zijn reactie met eerlijke boosheid: 'We zijn nu drie maanden bezig en in ieder gesprek heb ik de zaken die in dit rapport staan met je besproken. Je valt niet alleen dit rapport aan, in wezen vertel je me dat ik ondeskundig ben. Ik merk dat ik daar echt boos van word.'

Deze eerlijke confrontatie schiep ruimte. Hij liet zijn hautaine houding varen. Hierdoor voelde ik de ruimte om hem te vragen: 'Wat raakt dit rapport in je?' Deze vraag zorgde voor een opening.

'Ik begrijp echt niet wat ik fout doe, wat jij en anderen bedoelen en straks verlies ik wel mijn baan.' 'Weet je, ik snap zo goed dat een verslag als dit voor jou confronterend is', zei ik toen. 'Zelf vind ik het soms lastig om te merken dat anderen iets in mij zien wat ik zelf niet zie. Ik wil het dan wel ontdekken, maar het maakt me ook erg onzeker. Klopt mijn gevoel dat het voor jou nu zoiets is?'

Voor het eerst konden we zijn gevoel van diepe kwetsbaarheid en angst bespreken en vruchtbaar maken in het traject. Deze angst was diffuser dan alleen de angst voor baanverlies. Het verslag had gewerkt als een katalysator.

Angst van coachee én coach

In het bovenstaand voorbeeld beschrijf ik drie essentiële punten: de angst van de coachee, de rol van een goede relatie tussen coachee en coach waarin angst zijn plaats kan krijgen en de angst van mijzelf als coach.

Het coachingstraject dat ik hierboven beschrijf, heeft drie maanden geduurd en heeft meerdere pittige confrontaties opgeleverd. Bij de angst van de projectleider waren we niet gekomen, maar die was er wel degelijk. Toen deze angst op tafel kwam, na het bespreken van het eindverslag, konden we in wezen de coaching pas starten.

Die angst kreeg een plek in de verbinding tussen hem en mij. De beste plek waar angst ruimte krijgt, is binnen een veilige verbinding. Ik nam zijn gedrag – hautain en uit de hoogte – niet over. Ik plaatste mijzelf naast hem en vertelde dat ook ik mij soms onzeker en angstig voel. Vanuit die verbinding ontstond voor mijn coachee meer ruimte om eerlijker naar zijn angst te kijken.

Ook ik als coach was bang. Stel dat ik mijn opdrachtgever zou verliezen door het traject met deze coachee? Het kwelduiveltje dat ik een opdrachtgever verlies, kan soms behoorlijk vervelend zijn. Ik koos ervoor om mijn angst met een goede collega te delen. Ook ik zocht dus de plek waar angst onderzocht kan worden, de veilige verbinding met een goede collega. Zo kon ook ik mijn angst een plaats geven en onderzoeken. Door mijn angst buiten de coaching te onderzoeken, kon ik de weerstanden van deze coachee in het gesprek beter verdragen en zo alle ruimte maken voor hem, zijn weerstand en later zijn angst.

Existentiële angst

Irvin Yalom, psychiater, heeft veel geschreven over angst als existentieel gegeven. Hij onderscheidt vier vormen van exis-

tentiële angst: angst voor de dood, angst voor vrijheid, angst voor isolement en angst voor zinloosheid.

Angst voor de dood

Yalom stelt dat veel levenssituaties ons aangrijpen, meestal onbewust, door onze angst voor de dood. Ieder afscheids- of loslatingsproces heeft iets van doodgaan. Verlies voelt als een stukje sterven. De eenzaamheid die verlies gevoelsmatig kan geven, is een voorafspiegeling van de ultieme eenzaamheid die de gedachte aan de dood oproept. Ik zal dit toelichten aan de hand van bovenstaand voorbeeld.

Het kwelduiveltje een opdrachtgever te verliezen, kan soms behoorlijk vervelend zijn.

De coachee zat in een beoordelingstraject. Hij wist dat hij zijn baan kon verliezen. Baanverlies is voor iedereen een bedreigende situatie. Die bedreiging heeft te maken met onze diepere angst voor de dood. De emotie relateert aan de diepe angst voor eenzaamheid en isolatie, die in de dood ultiem wordt.

Ook bij mij als coach roept het beoordelingstraject angst op. Straks zegt deze man tegen zijn werkgever dat ik een waar-delozе coach ben. Stel dat de werkgever, mijn opdrachtgever – en een goede – dit overneemt ... Dan kan dat forse gevolgen hebben voor de samenwerking en in breder opzicht voor mijn naam. De angst voelt als 'een beetje doodgaan'. Ik ben er niet meer.

Angst voor vrijheid

Onze tweede angst is volgens Yalom de angst voor vrijheid. Die heeft te maken met het feit dat we door middel van keuzes alleen komen te staan. We steken ons hoofd boven het maai-veld uit en maken onszelf uniek. Daarbij is kiezen voor het één de keuze tegen het ander. En is het dan wel de juiste keuze? Mijn coachee wist dat hij mogelijk zijn baan verloor. Tijdens het traject mopperde hij veel over de werkgever en was het gras bij de burens zeker groener. Wanneer ik hem spiegelde en zei dat hij een andere baan kon zoeken, schoot hij in de weerstand. Deze man durfde de vrijheid niet aan om andere keuzes te maken.

Ook ik als coach had te dealen met mijn angst voor vrijheid. Ik nam de vrijheid om mijn rol als coach ten volle te benutten, terwijl dit mij mijn naam bij de werkgever had kunnen kosten.

Angst voor isolement

Onze angst voor isolement houdt volgens Yalom in dat we bang zijn voor eenzaamheid en alleen zijn. Als mens zijn we ten diepste alleen. We ervaren dit bijvoorbeeld als we in de rouw zijn. Hoewel er veel lieve en betrokken mensen om ons heen kunnen zijn, moeten we toch zelf de rouw verwerken en erdoorheen gaan. In wezen geldt dit voor iedere levenssituatie. Het gedrag van mijn coachee op de werkvloer had ervoor gezorgd dat hij alleen was komen te staan. Dit gedrag veroorzaakte hij zelf. Tegelijkertijd was zijn gedrag een schreeuw om aandacht. Een schreeuw die hij niet constructief kon vormgeven. Dus 'schreeuwde' hij destructief en verloor de mensen om zich heen. Dat was dan ook de reden van de coaching. Deze man was uitermate bang voor isolement!

Als mens zijn we ten diepste alleen.

En ik als coach? Wanneer iemand door zijn gedrag en woorden steeds zegt dat je het niet goed doet, ook als coach, en dat je eigenlijk nergens voor deugt, dan roept dat angst op. En feitelijk is dat angst voor isolement. Uiteraard heb ik geleerd om angst professioneel te hanteren, maar dat wil niet zeggen dat de angst geen vat op mij kan hebben.

Angst voor zinloosheid

De vierde vorm van angst die Yalom beschrijft, is angst voor zinloosheid. Ten diepste zijn we allemaal bang voor zinloosheid, al zijn we ons hier lang niet altijd van bewust. We willen dat wat we doen bijdraagt, ertoe doet, zin heeft. Tegelijk zit het leven vol met zaken die helemaal niet zo veel zin hebben. We bewegen ons dus voortdurend op een snijvlak van zinvolheid en zinloosheid. Er is om die reden altijd een angst voor zinloosheid die we moeten verdragen.

Mijn coachee had een destructieve levenshouding. Een levenshouding die bijna uit al zijn poriën ademde: wat heeft het allemaal voor zin? Dat was dan ook het sturende element in zijn leven, waardoor hij veel destructieve vormen van (non-)verbinden had ontwikkeld. Wanneer hij weer eens een aanvaring

had gehad met een van zijn projectleden, probeerden we dit onder de loep te nemen, zodat hij daarvan kon leren. Na een goede poging, waarin hij soms echt tot inzichten kwam, zei hij dan: 'Ach, wat heeft het ook voor zin, morgen gebeurt het weer!' En daarmee was het inzicht weer van tafel geveegd.

Had het zin om deze man verder te begeleiden? Kon ik wel iets bijdragen?

Deze levenshouding appelleerde ook bij mij aan mijn gevoel van zinloosheid. Had het zin om deze man verder te begeleiden? Kon ik wel iets bijdragen? Moest ik wel verdergaan? Moest ik de opdracht niet teruggeven aan de werkgever? Deze concrete vragen over zin en nut van de coaching raken soms aan de veel diepere en diffusere levensvragen. Draag ik wel wezenlijk iets bij als mens? Heeft mijn leven eigenlijk wel zin?

Menswording

Hierboven heb ik laten zien welke vormen van angst een rol kunnen spelen, bij de coachee en bij mij als coach. Welke rol kan angst nu spelen in het coachingstraject? Hoe maak je dit bespreekbaar? Wat is het belang ervan? Hoe ga je hiermee om? Yalom stelt dat angst een gegeven is en (on)bewust voortdurend innerlijke conflicten oplevert. We willen leven, maar laten ons verlammen doordat het leven en levenssituaties eindig zijn. We willen vrij zijn, maar vrij zijn is ook 'doodeng'. We willen onze eigen weg gaan, maar isolement zorgt ervoor dat we terugdeinzen. We willen zinvol leven, maar veel dagelijkse zaken ervaren we helemaal niet als zinvol. Niets menselijks is ons vreemd.

Coaching is een proces waarin de coachee zich kan ontwikkelen. Daarbij kan angst een wezenlijk deel uitmaken van het coachingsproces. In elk geval is het goed om angst bij de coachee, bij jezelf als coach of tijdens het coachingsproces waar te nemen. Veel angst wordt niet besproken of benoemd en kan op den duur een belemmerende factor worden. Wanneer dat zo is, is het belangrijk om angst bloot te leggen. In het genoemde voorbeeld van de projectleider lukte dit pas na het eindverslag. Wat belangrijk blijft, is dat ik mij als coach bewust blijf van de rol die angst als existentieel gegeven speelt, voor de coachee en voor mij als coach. Met dit inzicht kan ik de juiste interventies doen in een gesprek.

De essentie van coaching is voor mij 'menschwording'. Het is van belang dat zowel de coachee als ik als coach mens mag zijn. Angst is niet iets om bang voor te zijn. Wie zijn angst (h)erkent, wordt krachtig!



Literatuur

- Glas, G. (2002). *Angst. Beleving, structuur, macht*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Kierkegaard, S. (2009). *Het begrip angst*. Budel: Uitgeverij Damon.
- Yalom, Y.D. (1980). *Existential psychotherapy*. Washington: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Yalom, Y.D. (2013). *Scherprechter van de liefde. Tien ware verhalen uit een psychotherapeutische praktijk*. Amsterdam: Uitgeverij Balans.
- Yalom, Y.D. (2015). *Tegen de zon in kijken. Doodsangst en hoe die te overwinnen*. Amsterdam: Uitgeverij Balans.



KEURMERK | VOOR | PROFESSIONEEL | BEGELEIDEN

Onafhankelijk
bewijs van
kwaliteit

www.stir.nu