

*E*xistentiële coaching



Inleiding

Begin 2017 verscheen op de site van Loopbaanparadox de blogserie Existentiële coaching, als specialisatie van Loopbaanparadox.

'Kwetsbaarheid is kracht! Menselijk maatwerk in duurzaam, inspirerend en ambachtelijk loopbaanadvies.' Zo luidt de missie van Loopbaanparadox. Toch is kwetsbaarheid niet vanzelfsprekend. Het voelt eng en naakt.

In deze blogserie bespreek ik ons 'naaktste' deel, onze angst. En door die naaktheid maar gewoon te bespreken, komen we er achter dat ieder mens dezelfde 'naaktheid' heeft. Angst is volgens Irvin Yalom een existentieel gegeven, een gegeven dat bij het diepste zijn van het leven hoort.

En juist daarom bespreken we het. Omdat angst om de hoek komt kijken bij loopbaan- en ontwikkelvragen. Bij ziekte en werk. Bij ontslag. Het ontkennen van angst zal tegen ons werken. Eerlijk onder ogen zien van onze eigen angst, helpt ons op weg naar een nieuwe stap. Daarover gaan we het in deze e-reader hebben.

Elk blog sluit af met een persoonlijke groeivraag. Wanneer hierdoor persoonlijke dilemma's boven komen, is het altijd mogelijk om hierover te mailen (cora@loopbaanparadox.nl). Gratis!





*A*fleivering 1:

Existentiële coaching

Existentiële coaching als specialisatie van Loopbaanparadox

Een belangrijke specialisatie in mijn bedrijf Loopbaanparadox is existentiële coaching. Wat is dat precies, waarom besteed ik hier in deze blogserie aandacht aan en hoe werkt het?

Wat is existentiële coaching?

Existentiële coaching is ontleend aan de existentiële psychotherapie. Binnen de existentiële psychotherapie wordt angst gezien als een van de belangrijkste grondtonen in het leven. Angst is een gegeven.

In loopbaantrajecten gaat het over belangrijke levensthema's, levensgebeurtenissen en keuzes, en die gaan vaak met angst gepaard. Angst speelt dus evengoed een existentiële rol bij loopbaanvragen en in coaching. En daar gaat het mij in deze blogserie vooral om.

Angsten verdringen we graag. We kijken er als klant – en soms ook als coach – het liefst omheen. Maar dat neemt de angst niet weg. Juist in coachings- en loopbaantrajecten is het van belang om angsten onder ogen te zien. Verdrongen angsten kunnen namelijk ons leven blokkeren. En daarmee voor problemen zorgen. Mensen gaan vaak gedrag vertonen dat juist schadelijk is voor henzelf of de ander. In de eerdere blogserie *Kosten ↓↓↓: aandacht voor arbeidsomstandigheden, angst en agressie* leg ik bijvoorbeeld uit hoe angst die geen goede weg vindt, kan leiden tot agressie (<http://loopbaanparadox.nl/2016/05/02/aflevering-16-woede-boosheid-en-agressie>). Wanneer mensen zien wat hun angsten zijn, kunnen ze leren effectief te reageren.

Hoe werkt existentiële coaching?

Kenmerkend voor existentiële coaching is dat het narratief, het levensverhaal van de klant, veel aandacht krijgt in het proces. Onze angsten zijn namelijk vaak te verbinden met ons levensverhaal. Ik geef een voorbeeld van mijzelf als coach.

Ik ging met een klant van mij en haar partner naar een afspraak. Zoals we nu de wachtkamer in liepen, zou ik tussen hen in komen te zitten. Dat wilde ik niet, want vroeger had ik als jongste uit een groot gezin vaak tussen mijn grote zussen in gezeten. Dan voelde ik mij heel klein en betekenisloos. Had ik het gevoel alsof ik er niet toe deed en niets kon. Ik voorkwam dat dit nu opnieuw gebeurde door dit grappenderwijs te delen met mijn klant en haar partner. Gelukkig werd de grap goed ontvangen.

Zelf verbind ik existentiële coaching regelmatig met de positieve psychologie. De positieve psychologie gaat uit van:

- positieve ervaringen die mensen kunnen hebben, zoals geluk, hoop en liefde;

- positieve eigenschappen, zoals vitaliteit, doorzettingsvermogen en wijsheid;
- positieve instituties, oftewel manieren waarop instellingen een positief verschil kunnen maken binnen de maatschappij.

Denken vanuit de positieve psychologie kan ons denken, en dus ook onze angsten, in een ander licht plaatsen. In het voorbeeld dat ik hierboven beschreef, kon ik met humor mijn angst prima onder ogen zien en ernaar handelen.

Verbinding tussen coach en klant

Psychiater Yalom, die ik in mijn eerdere blogserie frequent citeerde, ziet het als een belangrijk element van existentiële psychotherapie dat er verbinding ontstaat tussen de therapeut en de cliënt. Verbinding is namelijk de beste plek om angst onder ogen te zien. Een warme plek van verbinding schept ruimte waarin angst er mag zijn. Wanneer angst er mag zijn, kunnen we haar vervolgens onder ogen proberen te zien. Pas dan kunnen we kijken hoe we met deze angst om willen gaan.

Hoewel de rol van coach en klant onderscheiden zijn, zijn beiden mens. Wanneer angst een serieuze grondtoon in ons leven is, kent niet alleen de klant, maar ook de coach angst in zijn leven. Volgens Yalom ontstaat verbinding alleen daar waar mensen authentiek en echt zijn. Ook wanneer het gaat over hun eigen angst. Daarom maakt mijn eigen kwetsbaarheid onderdeel uit van het coachingsproces en laat ik regelmatig mijn eigen angsten en 'gedoe' zien. Dit vind ik van essentieel belang voor existentiële coaching.

Afstand en nabijheid tussen coach en klant

Het creëren van verbinding betekent niet dat ik met iedere klant omga als met een vriend. In elke coachingsrelatie is een gezonde mate van afstand en nabijheid belangrijk. Coachingsrelaties waarin deze afstand en nabijheid wordt overschreden, zijn ongezond, en daarin kunnen klanten niet groeien. Tegen een vriend kan ik vaak meer zeggen dan tegen een klant. Het is ook van belang dat een klant door wat ik deel niet voor mij gaat 'zorgen'. Ook is het niet de bedoeling dat ik door mijn angsten te delen de angsten van de klant bagatelliseer en dat mijn verhaal centraal komt te staan.

De essentie van het delen van mijn eigen kwetsbaarheid is dat ik mij het beste met de klant verbind als ik laat zien dat zijn angsten voor mij niet uniek zijn, maar vaak ook mijn angsten. Angsten roepen namelijk vaak gevoelens van schaamte op. En schaamte maakt dat mensen zich willen verstoppen. Daar knappen ze niet altijd aan op. Wanneer ik uit mijn verstophoekje kom, is het ook voor de klant makkelijker om zich transparant te tonen. Er kan een veel sterkere en menselijker verbinding ontstaan, waardoor het contact tussen de klant en mij effectiever ingezet kan worden in de coachingssituatie.





Existentiële coaching bij Loopbaanparadox

In deze blogserie komen verschillende existentiële angsten aan de orde en laat ik zien hoe daarin bij Loopbaanparadox de verbinding tussen coach en klant vorm krijgt. De opbouw van de blogserie is als volgt:

1. Wat is existentiële coaching?
2. Doodsangst en existentiële coaching
3. Angst voor vrijheid en existentiële coaching
4. Angst voor isolement en existentiële coaching
5. Angst voor zinloosheid en existentiële coaching
6. Een parabel

Groeivraag

Wat vind je van mijn beschrijving van existentiële coaching? Kun je er iets mee? Hoe? Zijn er dingen die je wilt leren? Wat? Maak het concreet.

Vooruitblik

Het volgende blog gaat over angst voor de dood en existentiële coaching.



Aflevering 2:

Doodsangst en existentiële
coaching

Aandacht voor doodsangst... pfff moet dat?

Misschien ben je geneigd om dit blog weg te klikken. Doodsangst. Pfff... lekker onderwerp! Heeft ze niet iets luchtigers? Ja, dat heb ik wel, en toch kies ik daar niet voor. En daar heb ik ook een reden voor.

Dit is het einde!

Doodsangst speelt – of we het nu willen of niet – een grote rol in ons bestaan. De dood is het einde van alles, de weg die we ultiem alleen moeten gaan. Dit geldt niet alleen voor de werkelijke dood, maar ook voor veel levensprocessen. Ik zie mensen verlangen naar verandering, en tegelijk die verandering niet inzetten. Want stel dat ik mijn hoofd boven het maaiveld uit steek?! Ik zie mensen verlangen naar betere contacten met hun collega's. Tegelijk vraagt dat van hen om zich kwetsbaar op te stellen. En ja, wat gaat hun dat kosten?! Bij ziekte, ontslag, conflicten, on vervulde wensen en verlangens kunnen gevoelens en gedachten ontstaan als: 'dit is het einde', 'ik sta er helemaal alleen voor', 'ik wil mij verbinden met de ander en het lukt me niet'. Een weg van diepe eenzaamheid en verlatenheid.

Angst en verlangen liggen dicht bij elkaar. Wanneer we onze angsten niet onder ogen zien, negeren we ook het verlangen dat onder onze angst zit. Dat geeft vaak erosie van ons (werkzame) leven. Ook neemt angst dan vaak een andere wending. Door niet te veranderen, raken mensen makkelijker verzuurd. Wanneer ik bijvoorbeeld niet het gesprek met mijn collega aanga en uitspreek wat ik wil, ga ik makkelijker negatief denken over die collega, of projecteer ik mijn eigen gevoelens van onvermogen op die collega.

Het verhaal van Gerco maakt duidelijk wat er gebeurde toen hij zijn doodsangst onder ogen durfde te zien.

Het verhaal van Gerco

Gerco is 26 jaar en werkzaam als wetenschapper. Hij wordt op zijn werk gewaardeerd en heeft goede ontwikkelkansen. Sinds een halfjaar is hij met overbelastingklachten uitgevallen.

Al in ons eerste gesprek wordt duidelijk dat niet hij aanvankelijk een probleem had – nu wel –, maar dat er in zijn ouderlijk gezin grote problemen waren die hij torste en altijd getorst had. We gaan in gesprek en ik krijg steeds meer brokstukken te horen. Zijn vader heeft altijd ge-

gokt. Zijn moeder werd geschopt en geslagen en kreeg altijd de schuld van de geldproblemen die er als gevolg van de gokverslaving van zijn vader waren. Gerco als oudste nam altijd zijn moeder in bescherming. Drie jaar geleden is hij uit huis gegaan en samen gaan wonen. Hij wist dat hij nu zijn moeder niet meer kon beschermen en dat ook zijn jongere broers de dupe zouden zijn. Hij bleef erg betrokken. Tot nu!

Enkele maanden voor Gerco ziek werd, kreeg zijn vader een hartinfarct. Hij werd in kritieke toestand in het ziekenhuis opgenomen. Terwijl hij zijn vader trouw in het ziekenhuis bezocht, en hem daar zo kwetsbaar zag liggen, knapte er iets in hem. Hij wist dat als zijn vader zou opknappen, de situatie gewoon weer door zou gaan zoals die was. De zorg om en voor deze man kan en wil ik niet meer, dacht Gerco. Maar ja, de vraag is of dat een optie is, het is tenslotte zijn vader. Dan wordt hij zelf ziek. Hij trekt het niet meer.

Tijdens de gesprekken die wij voeren komt er veel angst boven. Angst om zo te worden als zijn vader. 'Dan kan ik net zo goed nu stoppen met mijn leven.' Een duidelijke doodsangst en bestaansangst. Angst om de vader te verliezen die hij nooit heeft gehad. Opnieuw angst voor de dood en angst voor het leven zonder de vader die geen vader was. Angst voor het vormgeven van zijn loopbaan: 'Mijn vader is een brokkenpiloot en maakte nooit iets af.' Met andere woorden: 'Ik ga het niet redden in het leven, net als mijn vader.'

Wanneer Gerco en ik in gesprek zijn, zie ik de tol die het leven van hem heeft geëist. Gerco is enorm faalangstig en heeft een laag zelfbeeld. Iets wat zijn prachtige capaciteiten overschaduwde. Ik zie het als een afgeleide van doodsangst: 'Als ik me niet verder ontwikkel, kan het ook niet misgaan – heb ik niets te verliezen.' En ik zie angst voor het leven: 'Ik durf het echt niet aan om die promotie te aanvaarden.'

Gerco leert tijdens het traject om zijn angsten om te zetten in andere gedachten. Dit kan alleen omdat hij zijn angsten onder ogen ziet. Iets wat je ontkent kun je namelijk niet veranderen.

Gerco leert inzien dat hij bang is om te scheiden van zijn ouders, en dat hij daarom te verantwoordelijk blijft. Door dit in te zien, gaat hij zijn angst aan en maakt hij zelf een meer gezonde scheiding. Dit doet pijn, levert conflicten op en werkt tegelijk bevrijdend. Op dezelfde manier leert hij de angst voor het leven onder ogen zien. Dat schept paradoxaal genoeg ook ruimte om te kijken naar eerdere successen in zijn werk. We bespreken drie eerdere 'groeimomenten' in zijn carrière die hij enorm waardeerde. Daarmee komt zijn angst voor nieuwe ontwikkelmomenten in een ander licht te staan. Hij kan zijn diepere angst duiden, zonder dat deze de leiding hoeft te nemen. 'Ik ben bang voor promotie. Ik snap nu in welk kader dit staat en welke angsten hieronder zitten.'





Daarmee is de angst niet weg. Toch zal ik de volgende promotie aanvaarden en niet voor de angst en de promotie weglopen.’

Verbindingen aangaan en loslaten

Het aangaan van goede verbindingen is een heel goede manier om onze doods- en levens-angsten te kunnen hanteren. Gerco had ervoor gekozen om zo’n verbinding met mij aan te gaan en kon in die verbinding zijn verhaal met mij delen. Tegelijk is loslaten – sterven – ook een belangrijke vaardigheid in het leven.

Groeivraag

Hoe vaak heb je tijdens het lezen van deze aflevering gedacht: overdreven om dit te labelen als doodsangst! Of: het verhaal van Gerco is wel heel erg bizar. In mijn verhaal zit geen doods-angst en ik ken dat ook niet! Zou juist deze reactie een reden kunnen zijn om een stapje dieper te graven en je eigen kwetsbaarheid onder ogen te zien?

Vooruitblik

Het volgende blog gaat over de angst voor vrijheid en existentiële coaching.



*A*flevering 3:

Angst voor vrijheid en
existentiële coaching



Angst voor vrijheid

Angst voor vrijheid heeft met twee zaken te maken: verantwoordelijkheid en onze vrije wil. In dit blog licht ik deze aspecten toe aan de hand van het verhaal van Charlotte en beschrijf ik hierin mijn rol als existentiële coach.

Verantwoordelijkheid

Verantwoordelijkheid houdt in dat ik de auteur ben van mijn eigen leven. Yalom schrijft hierover:

Ik gebruik 'verantwoordelijkheid' (...) in dezelfde betekenis als Jean-Paul Sartre deed toen hij schreef dat verantwoordelijk zijn betekent dat we 'de onbetwiste auteur zijn van een gebeurtenis of een zaak'. Verantwoordelijkheid betekent auteurschap. Ons bewust zijn van verantwoordelijkheid is ons bewust zijn van het feit dat we ons eigen zijn creëren, onze bestemming, onze lastige levenssituaties, gevoelens en, wanneer dat aan de orde is, ons eigen lijden. (Yalom 1980, p. 218 [vertaling CvR])

Als ik heel eerlijk ben, krijg ik het zelf behoorlijk benauwd van een citaat als dit. Geheel verantwoordelijk! Geen uitvlucht? Nee! Blijkbaar heb ik nogal wat angst voor vrijheid. Juist deze beschrijving van verantwoordelijkheid is een onderdeel van de existentiële angst voor vrijheid. Als ik mijn eigen levensverhaal mag schrijven, en tegelijk ook verantwoordelijk ben voor de gevolgen ervan, wie zegt dan dat dat een garantie is voor succes?

Vrije wil

Verantwoordelijkheid nemen voor je leven vraagt een sterk bewustzijn van een 'vrije wil': ik ben vrij om te kiezen wat ik wil, denk en hoe ik mijn leven vormgeef. Tegelijk geloof ik dat onze vrije wil ook een altijd sterk bevochten deel van onszelf is. Want wat zijn de juiste keuzes? Bestaan 'juiste' keuzes? Moeten we altijd 'maar' onze intuïtie volgen? Zijn we dan echt vrij of juist niet? Spelen er niet altijd andere 'stemmen' een rol bij onze keuzes? Wat heeft een bepaalde keuze voor consequenties? Als we het ene kiezen, kiezen we tegen het andere en willen we dat ook? Kiezen is ook verliezen. Zo kan ik nog wel even doorgaan. Hoe angst voor vrijheid tot uiting kan komen, wordt duidelijk uit het verhaal van Charlotte.

Het verhaal van Charlotte

Charlotte is grafisch vormgever. In de wereld waarin zij werkt komen er geen banen bij en verdwijnen er veel. Hierdoor zijn de werkwijzen en de samenwerkingsrelaties met opdrachtgevers behoorlijk veranderd en verzakelijkt.

Charlotte heeft een sterk dienstverlenende instelling. Ze wil wat zij vormgeeft graag in nauwe samenwerking met haar opdrachtgevers maken. Ook wil ze rust en ruimte hebben om mooie ideeën uit te werken. Allemaal voorwaarden die in haar huidige werk niet meer bestaan. Ze is er letterlijk aan kapot gegaan. In de druk van dit proces is Charlotte met een burn-out thuis komen te zitten.

De werkgever heeft mij gevraagd voor een re-integratietraject eerste spoor (bij de eigen werkgever re-integreren) en tweede spoor (zoeken naar mogelijkheden buiten de eigen werkgever).

Al langer heeft Charlotte de wens om in de zorg te werken en zich om te laten scholen. Ze durft dit niet aan vanwege de val in salaris die ze zal maken. Ook vindt ze zo'n grote overstap echt te spannend. Na een gesprek of vijf komt er beweging bij Charlotte: 'Misschien moest ik het toch maar doen.' Ik voel me hoopvol gestemd. Blijven werken in de grafische branche betekent namelijk een heel groot gezondheidsrisico voor Charlotte. Ik vind het fijn dat ze nu ook andere wegen wil verkennen en kijk uit naar het volgende gesprek.

Tijdens het volgende gesprek is de toon veranderd. 'Ik zal maar gelijk met de deur in huis vallen,' zegt Charlotte. 'Ik blijf waar ik ben en ik ga geen andere baan zoeken. Ik weet wat ik heb en weet niet wat ik krijg. Ik kan dit werk. Ik weet niet of ik het werk in de verzorging zal kunnen. Daarbij kom ik dan heel krap te zitten. Stel dat het niet lukt, dan help ik mijzelf financieel onderuit. Ik ga helemaal re-integreren in mijn werk nu. Ik ga niet switchen.'

Angst voor vrijheid en verbinding tussen coach en klant

Charlotte is vrij om te kiezen wat ze wil. Toch denk ik dat ze in haar keuze angst voor vrijheid te veel raadgever liet zijn. Wat voor mij als coach in elk geval belangrijk was, was een goede verbinding creëren waarin Charlotte in vrijheid kon overwegen wat ze wilde.

Angst voor vrijheid bij de coach

In de begeleiding van Charlotte speelde bij mij als coach ook angst voor vrijheid. De opdrachtgever van Charlotte was nieuw voor mij, en dan wil ik uiteraard zo goed mogelijk werk leveren door aan mijn opdracht te voldoen – zowel een eerste spoor- als een tweede spoortraject





te verkennen. Die laatste opdracht kwam ik niet na, omdat Charlotte dat niet wilde. Ik handel vanuit vrijheid en onafhankelijk, als extern adviseur. Toch kan dat ook angst bij mij oproepen. Handelde ik niet buiten het boekje van mijn opdrachtgever om door met Charlottes keuze mee te gaan? Charlottes keuze kon namelijk slecht uitpakken voor de werkgever. De kosten van ziekte komen voor rekening van de werkgever, ook bij nieuwe uitval van Charlotte. Twee jaar loondoorbetaling in het kader van de Wet Verbetering Poortwachter is voor vrijwel iedere werkgever heel veel geld. Mijn keuze kon zorgen voor een extra grote kostenpost. En hier zou ik deels verantwoordelijk voor zijn. En wat betekent het voor mijn inkomsten en mijn naam als ik deze opdrachtgever zou verliezen?

De reden dat ik Charlotte volgde in haar wens was dat het duidelijk was dat haar angst groter was dan haar durf. Wanneer ik nu druk zou uitoefenen, zou de angst groter worden en door mijn ontkenning mogelijk andere wegen zoeken, zoals agressie en woede. Op dat moment zou een arbeidsconflict ontstaan. Daar waren nog minder mensen bij gebaat. Ik legde dan ook goed aan werkgever en werknemer uit wat de juiste stappen zouden zijn om de risico's voor beide partijen zo klein mogelijk te maken en het gesprek goed open te houden. Daarna liet ik het los.

Groeivraag

Kun je in je eigen leven situaties benoemen waarin je herkent dat je bang was voor vrijheid? Bang om de auteur van je eigen leven te zijn? Hoe ging je hiermee om? Als je daar nu op terugkijkt, vanuit de bril van bovenstaand blog, ben je dan tevreden over je keuze? Zo niet, wat zou je in een nieuwe situatie anders doen? Om welke reden? Als je tevreden bent, wat wil je uit die keuze meenemen?

Vooruitblik

Het volgende blog gaat over angst voor isolatie en existentiële coaching.



Aflevering 4:

Angst voor isolement en
existentiële coaching



Angst voor isolement

Ieder mens is ten diepste bang om 'alleen te staan'. Daarom conformeer je je aan je collega's als ze vragen of je nog een biertje wilt, want je wilt geen buitenbeentje zijn. Daarom doe je wat je leidinggevende vraagt, ook al ben je het niet met hem eens, want anders zou je je baan wel eens kunnen verliezen. Daarom spreek je toch af met vrienden, terwijl je eigenlijk wel eens een zaterdagje thuis zou willen zijn om lekker aan te rommelen.

Zo kan ik nog wel even doorgaan. Angst voor isolement zit heel diep in ons. Tegelijk staat angst voor isolement soms ook onze vrijheid in de weg. En soms zijn we ook weer bang om vrij te zijn, zoals uit het vorige blog duidelijk werd. Dus deze twee vormen van angst kunnen elkaar versterken.

Angst gaat nooit over iets moreels, iets goeds of niet goeds. Angst is er. Dat is juist de reden dat ik angst als existentieel gegeven beschrijf. Ieder mens heeft andere manieren om met zijn angst om te gaan. We kunnen angst ontkennen, we kunnen ons erdoor laten leiden, we kunnen erin verzinken en nog veel meer. In mijn ogen is het van belang dat we onze angsten min of meer kennen. Dat we weten wanneer angst een rol speelt in ons leven en om welke reden. In de vorige aflevering zagen we dat Charlotte in wezen haar angst kende en tegelijk besloot haar angst te volgen. Dit kan soms overigens ook een goede keuze zijn. Wanneer angst te groot wordt, verstikt het ons en werkt het verlammend.

We kunnen er ook voor kiezen om ons niet te laten leiden door angst. Angst mag er zijn, maar het is niet de hoofdpersoon in ons leven die ons leidt. Yalom vertelt over mensen die ziek werden en daardoor kwamen tot een andere manier van omgaan met angst:

Velen vertelden dat ze veel minder bang voor anderen waren geworden, meer bereid om risico's te nemen en zich minder druk maakten als ze werden afgewezen. Een van mijn patiënten maakte de amusante opmerking dat kanker je neurosen geneest; een ander zei: 'Wat doodzonde dat ik heb moeten wachten tot het moment dat mijn lichaam vol kanker zat voordat ik leerde leven.' (Yalom 2015, p. 35)

Het verhaal van Naomi

Naomi is vijfenveertig jaar. Na haar middelbareschooltijd is ze naar de PABO gegaan en heeft de opleiding afgerond. Ze is jong getrouwd en deed de eerste jaren van haar huwelijk nog wel invalbanen. Daarna is ze voor de kinderen gaan zorgen. Na een jaar of tien is ze weer gestart in het onderwijs en is ze gaan werken als remedial teacher. Ook verving ze regelmatig collega's wanneer deze ziek waren.

Naomi wordt niet gezien als een erg sterke leerkracht. Wel is ze sterk in de persoonlijke begeleiding van kinderen. Maar net als in het gehele onderwijs worden ook op de school van Naomi de banen als remedial teacher geschrapt. Vanwege deze situatie en als gevolg van een conflict tussen Naomi en haar directeur, een vrouw die nog maar kort op deze school werkt, wordt Naomi ziek.

Na een jaar komt Naomi bij mij. Ze is voorzichtig bezig met re-integreren, maar ze weet dat haar baan als RT komt te vervallen. Dat ontnemt haar de motivatie. We starten een tweede spoortraject, en tegelijk ben ik betrokken bij een eerste spoortraject. Tot mijn verrassing wil de school er alles aan doen om Naomi de kans te geven om als groepsleerkracht te re-integreren.

Naomi wordt geplaatst bij een collegaschool, omdat de verhoudingen nog steeds gespannen zijn. Er worden duidelijke afspraken gemaakt over het leerproces dat Naomi zal moeten doorlopen.

De knop is om bij Naomi. Eerder liet ze zich tegenhouden om een geheel gekwalificeerde groepsleerkracht zou worden. 'Dat kan ik niet goed, dat ga ik niet meer leren.' Nu weet ze dat haar baan ervan afhangt. Als dit traject niet lukt, zal ze haar baan verliezen en zullen we helemaal in moeten zetten op het tweede spoor. Dit is de stimulans. De angst voor verlies – isolement – is de drijfveer voor dat wat ze echt van waarde vindt: weer een goede groepsleerkracht zijn!

Onlangs namen we afscheid. Het is gelukt! We aten samen een taartje om het te vieren. Ze raakte me toen ze zei wat ze niet eerder had gezegd. 'Eigenlijk had ik al een paar jaar voordat ik uitviel heel diep de wens om gewoon weer een klas voor mijzelf te hebben. Toch zette ik daar niet op in, omdat ik dacht dat ik het niet meer zou kunnen. Blijkbaar moest ik eerst ziek worden en bijna ontslagen, om zo ver te komen dat de knoppen omgingen...'

Verbinding tussen coach en klant: positieve psychologie en hulpbronnen

Ook in het traject met Naomi speelde de verbinding tussen haar en mij een grote rol. Voor haar traject was het belangrijk om bewust stil te staan bij Naomi's kracht, een van de uitgangspunten van de positieve psychologie.

Naomi wist dat haar kracht lag in het begeleiden van individuele leerlingen. Dit was iets wat ze goed kon gebruiken ook in klassikaal verband. We probeerden daarom te zoeken hoe ze deze kracht ook in de klassituatie met meer leerlingen kon versterken. Hier oefende Naomi mee en ze groeide hierin.





Daarnaast gingen we op zoek naar hulpbronnen. Werken met het digibord bleek bijvoorbeeld lastig voor Naomi, maar ze schakelde hiervoor praktische hulp in van een collega. Ook humor bleek een machtig wapen tegen angst, zelfs zelfspot. ‘En ik maar denken dat ik oud ben. Nou, ik leer als een jonge blom!’

Met aandacht voor de eigen kracht van Naomi en met het zoeken naar hulpbronnen keek Naomi haar angst in de ogen, en wist ze die tegelijk om te zetten in een positieve beweging. Hierdoor lukte het haar om weer voor de klas te komen.

Groeivraag

Herken je bij jezelf angst voor isolatie? Waarin? Wat zijn jouw diepere drijfveren in het leven, die jou helpen om de angst voor isolatie te overwinnen? Wat wil je met deze kennis?

Vooruitblik

Het volgende blog gaat over angst voor zinloosheid en existentiële coaching.



*A*flevering 5:

Angst voor zinloosheid en
existentiële coaching



Angst voor zinloosheid

Er zijn dingen die we met veel plezier doen en die ons een diep gevoel van bevrediging geven: 'Ja, dit heeft zin!' Maar we roepen ook allemaal wel eens vertwijfeld uit: 'Waar doe ik dit in vredesnaam voor?!' Zelf heb ik dat laatste gevoel sterk wanneer ik in de bureaucratische molen ben beland.

Angst voor zinloosheid houdt in dat ik het gevoel heb dat wat ik doe niets bijdraagt, dat ik niet meetel, dat ik er net zo goed niet had kunnen zijn. Dit geeft angst, bestaansangst.

Angst voor zinloosheid en loopbaanvragen hebben alles met elkaar te maken. Ik begeleid nogal wat mensen uit de jeugdzorg. In die sector worstelen veel mensen met de angst voor zinloosheid. In de jeugdzorgwereld zijn de afgelopen jaren heel veel zaken op de schop gegaan. Grote bezuinigen, nieuwe werkwijzen, andere wetgeving, decentralisatie naar de gemeenten, en veel meer. Ik zie veel hooggekwalificeerde mensen vastlopen. Zij kunnen hun werk niet meer uitvoeren vanuit het diepe gevoel van zingeving waarmee zij ooit aan hun baan begonnen. Gedwongen of vrijwillig kloppen ze bij mij aan met de vraag: 'Hoe vind ik de zin in mijn werk – mijn huidige werk of een andere job – weer terug?'

Het is van belang om onderscheid te maken tussen zinloosheid als gegeven en angst voor zinloosheid. Veel van de mensen die in de jeugdzorg werken, zeggen: 'Al deze bureaucratie is zinloos en draagt niet bij aan de werkelijke zorg voor kinderen en jongeren. Het neemt mijn aandacht daarvan weg en staat goede hulpverlening in de weg.' Dit gaat over feiten. Tegelijk raken deze feiten aan de eigen existentie, het eigen bestaan, het bestaansrecht als dienstverlener: 'Wat draag ik op deze manier nog bij?', 'Hoe kan ik er werkelijk zijn voor kinderen, jongeren en gezinnen, als ik alleen nog bureaucratisch bezig kan zijn?' Daar zit de existentiële angst.

Als het gaat om angst voor zinloosheid dan zie ik vaak drie thema's terugkomen: controle en beheersbaarheid; kwaad dat mensen treft; verlangen naar zin en de onmogelijkheid die te ontdekken – de laatste zie je in het bovenstaande voorbeeld van de jeugdzorg. Deze thema's beschrijf ik hieronder in de verschillende trajecten die ik met mensen doorloop. Daarbij geef ik aan wat mijn rol is als existentiële coach.

Outplacement – verlies van controle en beheersbaarheid

In een outplacementtraject is sprake van ontslag. Bij ontslag is er vaak geen gevoel van controle en beheersing over de situatie; soms ervaren mensen het als aangedaan kwaad; heel

regelmatig ervaren de betrokkenen niet de zin van het ontslag, zeker niet als het gaat om de eigen belangen, die soms anders zijn dan de werkgeversbelangen. Juist het feit dat de werkgever dan toch kiest voor ontslag neemt het gevoel van eigen regie weg. Dus ontstaat er angst: ik verlies de controle, de regie.

Bij een outplacementtraject is het van essentieel belang dat ik aan deze angsten aandacht besteed. Wanneer dit niet gebeurt, wordt de drijfveer in het zoeken naar nieuw werk namelijk angst in plaats van eigen regie en grip. Dit zal vaak leiden tot verkeerde keuzes. Ook kan het gevoel van verlies van regie een rol gaan spelen bij een nieuwe baan.

Op dit moment begeleid ik Jantine, een vrouw van halverwege de dertig uit het onderwijs. Ze heeft al veel banen gehad en weet ze slecht te behouden. Opnieuw is haar tijdelijk contract niet verlengd. Als een gek is zij gaan solliciteren. Steeds met nul op het rekest.

Het lijkt erop of Jantine haar leven goed onder controle heeft. Ze is dominant en weet wat ze wil. Tegelijk toont ze ook grillig gedag. Zonder aanleiding schiet ze soms enorm uit haar slof. In een vergadering kan ze voor het gevoel erg drammen, zonder dat ze hierop aanspreekbaar is. Als je er beter naar zou kijken, herken je onder dit gedrag angst. Voor haar collega'servaart het slechts als lastig en vervelend. In onze gesprekken wordt duidelijk dat Jantine niet alleen als gevolg van dit ontslag, maar in veel bredere zin, het gevoel heeft dat het leven haar overkomt. Ze heeft het stuur niet in handen. Dit uit zich in grillig gedrag waardoor zij haar banen niet behoudt. Om verder te komen is het van belang dat ik met Jantine haar angsten verken. En de angst die zij nu onder ogen moet zien is of zij in het onderwijs verder moet of dat ze beter even een tandje lager kan inzetten tot ze meer grip op haar leven heeft.

Re-integratietraject – kwaad dat mensen treft en de onmogelijkheid om zin te ontdekken

Ziekte geeft vaak een gevoel van machteloosheid en roept angst voor zinloosheid op. 'Waarom ik?' 'Ik tel niet meer mee.' Vaak wordt hard gewerkt aan re-integratie.

Op dit moment begeleid ik Steven, een jongeman met een ernstige lichamelijke ziekte. Hij vecht om aan het werk te blijven. Steeds blijkt het gewoon niet te lukken. Zijn beperkingen zijn te groot en zijn energieniveau is te laag. Keer op keer moet hij een stap terug doen. Volledige afkeuring is heel waarschijnlijk.

Ik benoem regelmatig op dit soort momenten de angst: 'Ik kan echt niet in je brein kijken, maar ik heb het idee dat je nu denkt: ik tel niet meer mee.' En vaak bevestigt Steven mijn statement waarop er rijkelijk tranen vloeien. Ik vind dit belangrijk. Want wanneer we aan de





angst voor zinloosheid geen woorden zouden geven, zou deze als een soort innerlijk rottingsproces voortwoekeren. Ook in de toekomst zou het gevoel van 'ik tel niet meer mee' versterkt achter kunnen blijven. En dat zou goede en gezonde keuzes belemmeren.

Groeivraag

Wat herken je in jouw leven over angst voor zinloosheid? Wat raakt je? Wat wil je hiermee? Wat heb je nodig om deze angst eerlijk onder ogen te zien, zodat je er verder mee kunt komen?

Vooruitblik

Het laatste blog van de serie Existentiële coaching sluit ik af met een verhaal.



*A*flevering 6:

Een parabel



Existentiële coaching: een verhaal

Onlangs zei ik tegen een klant: 'Als ik geen coach was geworden, was ik waarschijnlijk verhalenverteller geworden.' Ik kan erg genieten van het verzinnen van verhalen. Verhalen zijn beeldend en krachtig. En juist ook binnen existentiële coaching spelen verhalen een belangrijke rol. Daarom als afsluiting van deze serie een parabel.

Overwonnen rust

Een kudde impala's trekt over de savanne. Ze hebben een goed seizoen gehad. De kudde is uitgebreid en bestaat nu uit twee mannetjes, vijftien vrouwtjes en twaalf jongen. Het aantal jongen was groot dit jaar. Groter dan anders. Gelukkig maar. Op de zo gevaarlijke savanne sneuvelt ook altijd een heel aantal. Moeder natuur leek zich hier van tevoren al om te hebben bekommerd.

Voedsel was er in de regentijd in overvloed. Daarom zijn de jongen sterk genoeg om voor zichzelf te zorgen en om te waken over de veiligheid van de kudde. De mannelijke jongen zullen na verloop van tijd vertrekken en een eigen kudde vormen. De vrouwtjes blijven, trouw aan mannelijke leiders.

Het oudste mannetje voelt zwaar de verantwoordelijkheid voor zijn kudde. Zwaarder dan andere jaren. Het regenseizoen ligt al lange tijd achter hen. Het wordt droog. Vers groen is er weinig meer. Het is hard werken om aan genoeg voedsel voor de hele kudde te komen. Hoe moet het gaan als het nog droger wordt en voedsel nog schaarser? Hoe moeten ze het volhouden? Waar zullen ze voedsel vinden? En hoe voorkomen ze steeds weer dat ze voedsel voor anderen worden? Diep vanbinnen sluimert grote angst.

Ze kunnen rennen, dat is waar. Een sprong van elf meter is bepaald geen sinecure. Ze ruiken onraad van grote afstand. Ook daarop staat hun soort zich voor! En toch. Het is niet genoeg. Niet genoeg om te overleven met zo'n grote club. Hun geurspoor leidt hen na gevaar steeds weer tot elkaar. Soms ontbreekt er één na een verwoede vlucht.

Het oudste mannetje merkt dat hij zelf ook ouder wordt. Hij wordt minder snel. Het vluchten en vechten vallen hem zwaarder. Het zoeken van voedsel wordt lastiger voor hem. Zonder het te willen vaart de angstduivel in hem: 'Straks kun je het niet meer, en word je alleen achtergelaten door je kudde. Helemaal alleen!' Nu vertrouwt de kudde hem. Ze volgt hem blindelings. Maar kan hij zijn leiderschap nog waar maken?!



Hij beseft het, wil het niet toegeven, en toch knaagt er iets aan hem. Heeft hij te lang gewacht? Had hij zijn rol eerder neer moeten leggen? Hij zal op den duur overwonnen worden door een vrijgezel mannetje, misschien van een andere kudde. Ze zullen strijden om de macht, zoals elk jaar. En er komt een keer dat hij het niet meer redt en het onderspit delft. Misschien heeft hij nog een jaar. Misschien iets langer. Dan is het voorbij. Maar dat wil hij niet. Hij kan het niet. Nog niet. Dus gaat hij door.

De kudde trekt voort en arriveert bij een strook waar een stroom loopt die nog niet is opgedroogd. In het regenseizoen is dit gebied erg moerasachtig. Nu is het een gezonde groene plek. De impala's rusten en eten. Ze spelen en genieten. Ook het oude mannetje legt zijn zorgen neer. Plonst rond in het water. Speelt met de jonge mannetjes. Daagt hen uit en jaagt hen op, zodat zij later sterke leiders zullen zijn.

Eenmaal uit het water nemen sombere gedachten weer bezit van het mannetje. Ook deze oase van groen wordt langzaam geel en bruin. Als ook deze plek droog wordt, is de echte crisis aangebroken. Als hier geen voedsel meer is, waar dan nog wel? Het wordt leven bij de dag. Elk takje en blaadje is eten. Hoe moet hij dan de kudde goed leiden? De angst dat hij niet in staat is om zijn rol te vervullen, dat hij zinloos is als leider, vervult hem. En als hij dan ook nog eens zijn kudde verliest? Of de kudde hem in de steek laat?

Op een dag heeft een kudde leeuwen, even hongerig als zij, het op de impala's voorzien. Ze slaan op de vlucht en hun snelheid redt hen. Na deze wilde vlucht, met lange en hoge sprongen, rust de oude leider. Hij kan niet meer. De vlucht heeft veel van zijn krachten gevergd. Hij kan het niet opbrengen om de rest van de kudde bij elkaar te zoeken.

Hij rust. Hij merkt dat hij wel zou willen blijven rusten. Gewoon hier blijven liggen. Niet meer hoeven. Rustig doodgaan. Hij weet dat het niet kan. Toch geeft het hem een weldadig gevoel. Hij voelt zich zo oud.

Al dommelend trekt zijn leven aan hem voorbij. Als jong dier groeide hij op in een hechte kudde. In zijn zesde jaar was hij erop uit getrokken. Hij was groot, sterk en gespierd. Hij wist dat hij een eigen kudde zou kunnen bemachtigen. Hij voelde zich een koning! Hij had gevochten. De eerste paar leidersgevechten had hij verloren. Tot hij een ouder mannetje had verslagen. Zo was hij leider van deze kudde geworden. De herinnering bezorgt hem een gevoel van trots. Elk jaar hebben hij en zijn medeleider voor voldoende nageslacht gezorgd. Ook zorgden ze voor genoeg voedsel, zodat de kudde elk jaar weer overleefde. En die ene keer, toen hij een leeuw misleidde en zo zijn kudde redde... Hij glimlacht.

Hij denkt terug aan het oude mannetje dat hij eens versloeg. Dat zal hem binnenkort ook overkomen. Terwijl hij zich dit realiseert, ervaart het mannetje een gevoel van vrede. Hij had alle vrijheid en benutte die. Hij keek de dood in de ogen en wist steeds weer te overwinnen.



Hij stond alleen tegenover grote vijanden die hij en zijn kudde keer op keer overleefden. Het mannetje legt zijn kop wat comfortabeler neer en denkt: wat ik deed was goed, het had zin!

Tot rust gekomen van de heftige vlucht, maar meer nog tot rust gekomen door zijn angsten onder ogen te zien, keert hij terug naar zijn kudde. Hij zal zijn kudde moeten loslaten. En hij weet dat hij dat nu kan. Hij weet dat de dood dan zal volgen, en het is goed. Hij durft het aan nog even de eenzaamheid en het isolement van het leiderschap op zich te nemen. Hij leidt zijn kudde nog een klein jaar in wijsheid. Dan laat hij zich overwinnen.

Groeivraag

Welke angsten zie je in dit verhaal? En als je je eigen leven daarnaast legt, waar zie je dan raakvlakken? Wat wil je leren als het gaat om het onder ogen zien van en het omgaan met jouw angst?

Vooruitblik

Dit was de laatste aflevering in deze serie. Volgende week start de serie Betekenis toevoegen. Een serie waarin goede collega's in een interview hun gedachten delen over betekenis en rijkdom.

Bronnen voor deze serie

- Glas, G. (2002), *Angst; Beleving > structuur > macht*, Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Jansen, G. & Batink, T. (2014), *Time to Act! Het basisboek voor professionals*, Zaltbommel: Thema.
- Jansen, G. (2013), *Omarm jezelf. De weg naar zelfcompassie*, Zaltbommel: Thema.
- Jansen, G. (2012), *Laat los. Ruimte voor alles wat je denkt en voelt*, Zaltbommel: Thema.
- Jansen, G. (2008), *Denk wat je wilt, doe wat je droomt. Op weg naar een waardevol leven*, Zaltbommel: Thema.
- Jansen, G. (2008), *Leef!... zoals je eigenlijk zou willen*, Zaltbommel: Thema.
- Kierkegaard, S. (2009), *Het begrip angst*, Budel: Damon.
- Rossum, C. van, 'Angst is niet iets om bang voor te zijn', in: *CoachLink Magazine*, november 2015, pp. 55-58.
- Rossum, C. van, 'Verbinding creëren door te luisteren', in: *CoachLink Magazine*, mei 2015, pp. 80-83.
- Rossum, Cora van (2014), *Kwetsbaarheid is kracht. Menselijk maatwerk in duurzaam, inspirerend en ambachtelijk loopbaan- en studiekeuzeadvies*, Uitgave Loopbaanparadox.
- Yalom, Y.D. (1980), *Existential Psychotherapy*, [z.p.]: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Yalom, Y.D. (2015), *Tegen de zon in kijken. Doodsangst en hoe die te overwinnen*, Amsterdam: Balans.
- Yalom, Y.D. (2013), *Scherprechter van de liefde. Tien ware verhalen uit een psychotherapeutische praktijk*, Amsterdam: Balans.

Over het blog

De missie van Loopbaanparadox is: "*Kwetsbaarheid is kracht! Menselijk maatwerk in duurzaam, inspirerend en ambachtelijk loopbaan- en studiekeuzeadvies*". Het blog draagt in dit kader kennis, inspiratie en deskundigheid over en verschijnt tweewekelijks.

De foto's zijn van fotograaf Marcel Sjoers (www.marcel.sjoers.nl). Ze zijn te bestellen via marcel@marcel.sjoers.nl. Het blog is geschreven door Cora van Rossum (www.loopbaanparadox.nl) en staat onder redactie van Marleen Schoonderwoerd (<http://www.linkedin.com/in/marleenschoonderwoerd>). De grafische vormgeving van deze e-reader is verzorgd door Rob Wesselink (wesselxxdesign@telfort.nl).

Wanneer door dit blog persoonlijke dilemma's boven komen, is het altijd mogelijk om hierover te mailen (cora@loopbaanparadox.nl). Gratis!

Cora van Rossum – www.loopbaanparadox.nl – 14-8-2015



