

**WAAR WIL IK VANDAAG MIJN
BED VOOR UITKOMEN?**

Succesvolle omslagmomenten in coaching

Cobi Brouwer

uitgeverij **boom/nelissen**

Copyright: © Uitgeverij boom/nelissen & Cobi Brouwer, 2011

Omslag: Marry van Baar

Omslagfoto: Lex Olthof, Heeten

Binnenwerk: Steven Boland

ISBN: 97890244 00621

NUR: 808

1^e druk: 2011

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

www.boomnelissen.nl

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	9

DEEL I

SUCCESVOLLE VERANDERING: DE FOCUS VERLEGGEN 11

1 De omslag in dynamische relaties	13
a. De dynamische relatie tussen denken en voelen	13
b. De dynamische relatie tussen subject en object	16
c. De dynamische relatie tussen ik en de ander	17
d. De dynamische relatie tussen lichaam en geest	18
e. De betekenis van focus	19

Trilogie 1

VOOR MIJ IS HET HART EEN SPIER 21

2 MINIATUUR: Voor mij is het hart een spier	23
3 MINIATUUR: Een knoop in mijn buik is geen metafoor	29
4 MINIATUUR: Wat als je buurvrouw je vrouw zou zijn?	33

Trilogie 2

WAAR WIL IK VANDAAG MIJN BED VOOR UITKOMEN? 41

5 MINIATUUR: Waar wil ik vandaag mijn bed voor uitkomen?	43
6 MINIATUUR: Koffiedrinken met je voeten	49
7 MINIATUUR: Ik verlaat alsmaar mezelf	53
8 MINIATUUR: Klojo, waarom doe je zo moeilijk over iets gewoons?	59

DEEL II

VORMEN VAN ZELFBESCHERMING 65

9 Zelfbeschermende gedragspatronen 67

- a. Een basispatroon van aantrekken of afstoten 67
- b. Vechten, vluchten en bevriezen 68
- c. Zelfbeschermende gedragspatronen 69

10 MINIATUUR: Koop mij, alsjeblieft! 73

11 MINIATUUR: Weet je, het is die griet van me, mijn dochter 81

12 MINIATUUR: En ik dan? 89

13 MINIATUUR: Het leven dat mij rest, moet van mij zijn 97

DEEL III

STEUNBRONNEN 105

14 Steun 107

- a. Interne steunbronnen 109
- b. Externe steunbronnen 110
- c. De coach als externe steunbron 111

15 MINIATUUR: Is er iemand die mij begrijpt? 113

16 MINIATUUR: Ik kijk wel, maar ik zie het niet 119

17 MINIATUUR: Met de billen van een directeur 125

18 MINIATUUR: Met de geur van groen voel ik me verbonden 131

Nawoord 137

Bijlage 139

Literatuur 141

Over de auteur 143

Boeken van de auteur 145

Noten 147

VOORWOORD

Het was tijdens een zomerse juninacht dat ik om een uur of één halfwakker werd en half bleef slapen. In die halfslaaphelderheid borrelde als vanzelf het idee in me op om miniaturen te gaan schrijven: kleine – uitgelichte – momenten uit gesprekken met mensen die ik begeleid. Betekenismomenten.

In de drukte van de dag die volgde, vergat ik deze impuls vanuit mijn slaap bijna. Ik had er niet om gevraagd om nog een coachboek te schrijven, het was niet mijn bedoeling. En toch, dit boek – dat zich aankondigde in mij slaap – is er gekomen.

Al schrijvende realiseerde ik me dat het er in alle trajecten in essentie om gaat dat iemand leert om bij zichzelf te blijven, contact in zichzelf herstelt en daar de levensenergie hervindt, zoals zelfvertrouwen, passie, liefde en een scherpe geest. Hiervoor is nodig dat iemand leert de focus gericht bij zichzelf te brengen.

Dit boek bestaat grotendeels uit beschrijvingen van omslagmomenten in coaching, waarbij de focus wordt verlegd. Deze momenten staan niet op zichzelf. De beschrijving van deze situaties zijn in een kader ingebed. De basis van dit kader zijn vele bronnen en leraren waaruit ik in mijn ontwikkeling en in mijn beroepsuitoefening heb kunnen putten. De belangrijkste bron zijn mijn ouders en mijn zusjes. Er is de leraar Nederlands die er voor me was toen ik vijftien was. Er zijn bronnen en leraren van de sociale academie en aan de universiteit van Amsterdam waar ik studeerde. Collega's en studenten aan de hogeschool van Arnhem en Nijmegen. De Perspectiefgroep. Alle mensen die ik opleidde. De mensen die ik heb begeleid, waaronder degenen van wie een omslagmo-

Waar wil ik vandaag mijn bed voor uitkomen?

ment in de vorm van een miniatuur in dit boek is beschreven. Opleidingen, waaronder NLP, systeemopleidingen en MBA, zijn van invloed.

De bron waar ik leerde om alles te integreren en mezelf in mijn werk een betrouwbaar fundament te geven, is de opleiding Unity in Duality¹, met als grondlegger Tarab Tulku en als huidige leraar Lene Handberg.

Diepe dank aan alles en allen.

Bij dit boek wil ik speciaal danken: Jan de Ruijter, voor je constructief-kritische begeleiding door de jaren heen. Mieke de Leeuw, voor je oprechte feedback na het lezen van dit boek. En Mary Bruggeman, voor je meedenken.

Voor Mary.

Cobi Brouwer
Arnhem, najaar 2010

INLEIDING

In dit boek treft u beschrijvingen van een vijftiental coach-situaties. De mensen van wie het verhaal hier wordt verteld, hebben de moed gehad om met zichzelf in de slag te gaan. Daarvoor hebben ze hun angst overwonnen en zijn ze – met mijn steun – zichzelf onder ogen gaan zien. Wie dit doet, krijgt meer greep op zichzelf en zo de kans om gelukkiger en succesvoller te leven.

Bij het terugblikken op vele coachtrajecten signaleer ik dat in een succesvol proces zich een of enkele omslagmomenten in iemand aandienen: een wezenlijke verandering. Dit is een niet te vermijden moment, waarbij iemand contact met zichzelf herstelt en er ruimte komt voor nieuwe en ook ongedachte mogelijkheden.

Voor duurzame verandering is het nodig dat iemand lichamelijk en geestelijk zodanig in beweging komt, dat deze in staat is om de eigen balans te herstellen.

Hoe komt deze beweging tot stand? Essentieel hierbij is, dat iemand leert om **de focus te verleggen**. Bij succesvol coachen gaat het om focus, om het **verleggen van de richting van iemands aandacht**.

Interessant is: wat gebeurt er precies in zo'n omslagmoment waarbij de focus wordt verlegd, en hoe kan een coach dit moment bewust aangrijpen? Dat is het thema van dit boek.

In deze omslagmomenten signaleer ik ten minste vier onderling samenhangende dynamische relaties.

De relatie tussen denken en voelen

Denken dat flexibeler wordt of wordt losgelaten, geeft ruimte aan innerlijk bewustzijn: aan voelen.

Waar wil ik vandaag mijn bed voor uitkomen?

De relatie tussen subject en object

Nodig is dat ieder leert om verbonden te blijven met de eigen werkelijkheid en dit tot vertrekpunt maakt van ervaren en waarnemen.

De relatie tussen ik en de ander

Wie zijn denkmodel in de constructie 'ik en de ander' flexibiliseert, creëert onkenbaar vele nieuwe mogelijkheden.

De relatie tussen lichaam en geest

Er is een wederzijdse en diepgaande en beïnvloeding van lichaam en geest.

De kunst is dat iemand deze relatie zelf leert besturen.

Als er balans binnen deze dynamieken ontstaat, dan leidt dit tot een omslag, een wezenlijke verandering. Dit is het thema van deel I.

Wij kunnen in ons leven ervaringen krijgen die ons kopschuw maken, onzeker of wantrouwig. Dan ontwikkelen we zelfbeschermende gedragspatronen. Hierin spelen de dynamische relaties een wezenlijke rol. Vormen van zelfbescherming is het thema van deel II.

Steun en steunbronnen zijn nodig voor herstel van iemands persoonlijke balans en voor de ontwikkeling van een duurzaam, gezond en gebalanceerd leven. Werken met steunbronnen is een helende manier van werken voor elke coach en begeleider. Steunbronnen is het thema van deel III in dit boek.

Namen van personen in de beschreven situaties in dit boek zijn fictief, evenals namen of herkenbare informatie uit hun context.

DEEL I

SUCCESVOLLE VERANDERING: DE FOCUS VERLEGGEN

Zoals hiervoor al is verwoord, signaleer ik dat tijdens een succesvol coachproces zich in iemand een of meer omslagmomenten aandienen: momenten van essentiële verandering. Dit is een niet te vermijden moment, waarin iemand contact met zichzelf ervaart en er ruimte komt voor nieuwe en ook ongedachte mogelijkheden. Zo'n omslagmoment is niet af te dwingen. Je kunt ernaartoe werken: er de focus op richten. En deze kan ontstaan als een coach of begeleider met zichzelf verbonden is en met de ander. Aan deze omslagmomenten ligt een aantal dynamieken ten grondslag: dynamische relaties. Deze dynamische relaties zijn het onderwerp van dit eerste deel.

In hoofdstuk 1 worden deze vier dynamische relaties toegelicht.

In de hierna volgende hoofdstukken volgen de beschrijvingen van een aantal situaties, waarin deze dynamieken zichtbaar en ervaarbaar hun werking hebben in de verandering die iemand zoekt.