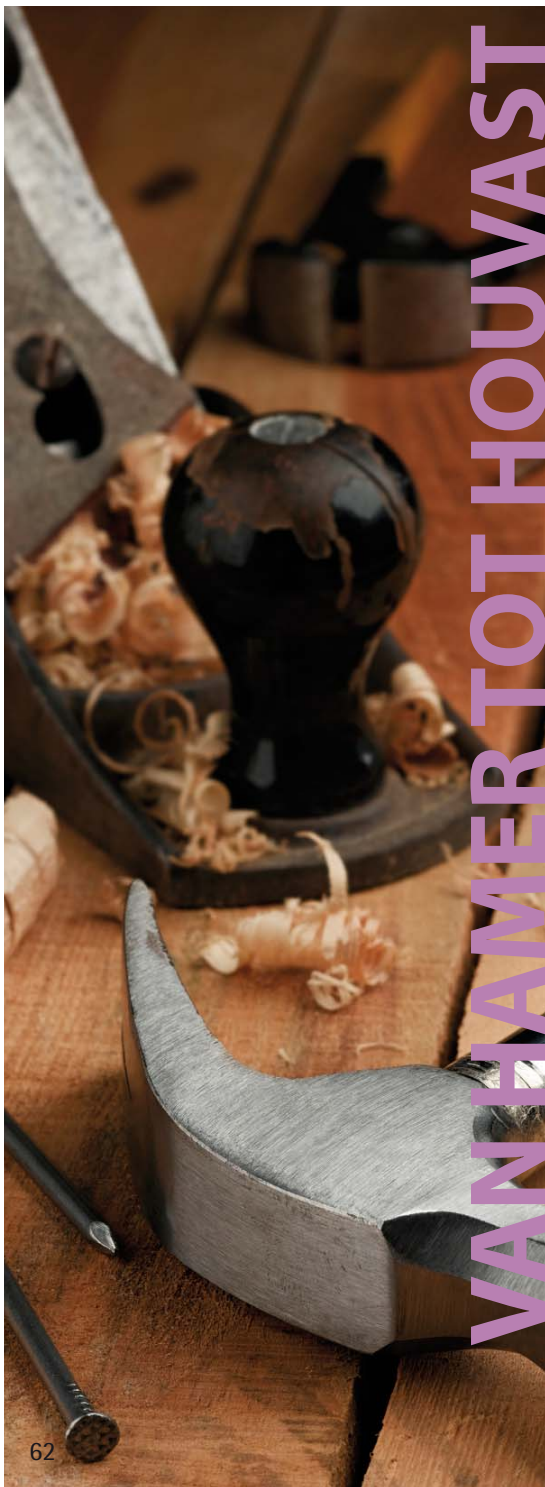


Uit de gereedschapskist van de coach

VIER MYTHEN V



VAN HAMER TOT HOUVAST

Jantine is accountmanager en had het plezier in haar werk verloren. Tijdens een coachingstraject leerde ze haar grenzen beter bewaken en fluitend ging zij weer aan het werk. Alleen... soms heeft zij wel eens momenten dat het hapert. Dan gaat ze malen over een akkefietje dat ze met iemand heeft. Zij heeft met haar coach afgesproken dat zij hem indien gewenst kan bellen.

Aanleiding

Jantine belt op: "Heb je een moment? Ik wil graag even wat met je delen. Ik heb weer zo'n situatie waar ik niet goed uitkom. Het maalt maar door mijn hoofd. Heb vanmiddag tegen mijn leidinggevende gezegd dat hij niet op me hoeft te rekenen met de beurs. Ook vorig jaar was vooraf weinig geregeld. Ik heb me toen drie slagen in de rondte gewerkt om alles af te krijgen. Ik heb mijn leidinggevende gezegd dat hij dat dit jaar wel kan vergeten. Heb mijn lesje wel geleerd. Hij keek een beetje vreemd toen ik dat zei, en daar maak ik me zorgen over. Ik ben bang dat hij nu teleurgesteld in me is, alsof ik niet gemotiveerd ben voor het werk." De coach denkt: Jantine maakt zich blijkbaar zorgen. Of dat terecht is kan ik van hieraf niet overzien. Het lijkt me niet zo waarschijnlijk dat dat terecht is, gelet op de manier waarop ze met haar emoties omgaat. Ze doet dat niet zo erg productief.

Houvast

De 'vier mythen van gevoelens' van Narciso en Burkett (1975) leveren de coach een steun op om misvattingen van, of fabels over gevoelens te herkennen bij de klant, en bieden aanknopingspunten om erop in te gaan.

Mythe 1: Gevoelens overkomen je

Het lijkt alsof Jantine ervaart dat een emotie haar overkomt en dat ze er geen invloed op heeft: "Het maalt maar door mijn hoofd" en: "Ik ben bang". Deze opvatting is herkenbaar aan het gebruik van werkwoorden als 'zijn' (als een toestand die zo is) of 'worden' (dan doet niemand iets). Als iemand al een onderwerp benoemt, is dat vaak 'het' of 'de emotie zelf'. Het overweldigde mij. Of: *de angst* overviel mij. Daar is niets aan te doen. In werkelijkheid heb je zelf ook invloed op je emotie. Niet 'ik word kwaad', maar bijvoorbeeld 'ik maak mij kwaad'. Dat maakt de emotie van een onveranderbaar gegeven tot een gevoel dat beïnvloedbaar is. Zou Jantine zich ervan bewust zijn dat zij zelf ook iets doet? Heeft zij wellicht iets waargenomen bij haar leidinggevende waaraan ze een bepaalde betekenis toekent? Waarover zij zich vervolgens zorgen gaat maken?

Mythe 2: Gevoelens worden je door een ander aangedaan

Jantine legt de bron van haar emotie buiten zichzelf: "Hij keek een beetje vreemd toen ik dat zei, en daar maak ik me zorgen over". De aanleiding van een gevoel wordt bij een ander gelegd, wat herkenbaar is in formule-

AN GEVOELENS

ringen als 'jij maakt mij bang', of in een iets andere variant: 'ik ben teleurgesteld door wat jij doet'.

De realiteit is dat de ander inderdaad iets doet waar je geen zeggenschap over hebt, maar dat je zélf een emotie ontwikkelt op grond van wat die ander doet.

Zou Jantine in de gaten hebben dat haar leidinggevende niet in staat is om haar een gevoel op te leggen? Wellicht heeft haar leidinggevende op een bepaalde manier naar haar gekeken en is ze zich daar angstig om gaan voelen. Ze had er misschien ook om kunnen lachen of er zich kwaad om kunnen maken: de keus is aan haar.

Mythe 3: Je kunt emotie delen

Tegen haar coach zegt Jantine: "Ik wil graag even wat met je delen." Het motto lijkt: gedeelde smart is halve smart. Deze opvatting is ook herkenbaar in uitspraken als: 'dat moest ik even aan je kwijt'. Hoe zou dat 'kwijtraken' in zijn werk gaan? Iemand kan een emotie wel uiten of er aan een ander over vertellen. De ander kan er naar luisteren, ermee begaan zijn, de emotie erkennen en/of herkennen. Maar: 'ik word nooit jij'; mijn ervaring blijft mijn ervaring en wordt nooit de jouwe, en omgekeerd heb jij eigen ervaringen en eigen emoties en die zijn niet van mij. Anders gezegd: empathie is altijd 'alsof'.

Wat is het appel als Jantine zegt haar emotie met haar coach te willen delen? Wat wil zij dan van hem? Moet hij iets bieden? Of volstaat het om 'praatpaal' te zijn? En waarom eigenlijk: durft Jantine het er niet rechtstreeks met haar leidinggevende over te hebben?

Mythe 4: Je kunt verantwoordelijk zijn voor het gevoel van een ander

"Ik ben bang dat hij nu teleurgesteld in me is, alsof ik niet gemotiveerd ben voor het werk", zegt Jantine. Deze mythe is de omgekeerde versie van mythe 2; nu in de vorm dat iemand een ander met een gevoel kan opzadelen, een gevoel kan 'aandoen'. 'Het is mijn schuld dat hij nu teleurgesteld is'. Maar iemand blijft zelf verantwoordelijk voor de eigen emotie. Iemand doet iets, en de ander reageert daarop met eigen emoties. Die emoties zijn en blijven van die ander. Of maakt ze zich meer zorgen over de beeldvorming van haar leidinggevende over haar?

Toepassing

Deze vier mythen kunnen de coach een houvast bieden om een klant te stimuleren verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen emoties. Ze sporen de ander aan om stemmingen niet te projecteren op, of af te schuiven naar anderen. Van daaruit komt ook de mogelijkheid naar voren om de eigen emoties te beïnvloeden. De coach besluit om Jantine eerst uit te nodigen haar gevoelens te onderzoeken.

Coach: "Zo te horen spookt er vanalles door je hoofd. Kun je me uitleggen wat voor gevoel al die gedachtes je opleveren?"

Jantine: "Nou..., even nagaan..., ik geloof kwaad. Kwaad op mezelf eigenlijk, dat ik weer zo loop te malen. En een beetje onzeker, omdat ik niet weet hoe mijn baas nou over mij denkt."

Coach: "Blijf even bij dat gevoel, wat komt er bij je op? Neem je tijd."

Jantine: "OK... (even stilte), ik voel me ook





een beetje verdrietig.”

Coach: “Verdrietig..., om wat?”

Jantine: “Dat ik niet de waardering krijg die ik verdien.”

Coach: “Niet de waardering die je verdient. Is dat het, of is er nog meer?”

Jantine: “Nou ja, ik ben eigenlijk ook wel trots dat ik mijn grens heb aangegeven. De vorige beurs deed ik nog alles. Nu niet. Vind mezelf wel een beetje een bitch, maar ben er toch ook wel tevreden over.”

Coach: “Helder. Nog meer?”

Jantine: “...Nee, geloof van niet.”

Coach: “Ik hoorde je ook iets zeggen over dat je bang was wat je baas over je denkt.”

Jantine: “Dat klopt. Bang, ach... nu ik mijn trots zo heb uitgesproken lijkt dat bang zijn wel een beetje gemiezer.”

Coach: “Je zei in het begin iets over dat je liep te malen en er niet vanaf kwam. Doe je hier ook iets in? Of overkomt dat jou?”

Jantine: “Nou, ik heb nu in ieder geval geen enkele zin om te gaan zitten miezeren!”

Coach: “Dus...?”

Jantine: “Op dit moment doe ik dat ook niet.”

Coach: “Heb je enig idee, hoe je dat voor elkaar gekregen hebt?”

Jantine: “Eh... door jouw vragen realiseer ik me dat er meerdere gevoelens spelen.

Door ook mijn eigen trots te benoemen heb ik die waardering van hem niet meer zo nodig. Grappig eigenlijk.”

Coach: “Je klinkt opgeruimd. Is het hiermee klaar?”

Jantine: “Ja, hier kan ik even mee vooruit. Bedankt.”

Coach: “Ben benieuwd hoe je hiermee verdergaat. Ik hoor het graag op onze volgende afspraak!”

Risico's

De alternatieven voor de vier mythen zijn gebaseerd op vooronderstellingen. Ze benadrukken dat emoties beïnvloed worden door cognities, en onderstrepen het belang van verantwoordelijkheid nemen voor de eigen emoties, waarbij ervan wordt uitgegaan dat emoties beïnvloedbaar zijn. Enige relativering lijkt op zijn plaats: alsof er een onbeperkte keuzemogelijkheid bestaat om boos, blij, bang of bedroefd te worden. Sommige zaken lenen zich toch meer voor verdriet dan voor boosheid.

En daarbij: emoties ontstaan vaak in een relationele sfeer. Schaamte en schuld kunnen bijvoorbeeld alleen maar bestaan dankzij een ander. Schaamte ontstaat doordat je vanuit het perspectief van de ander naar jezelf kunt kijken en van daaruit oordeelt over eigen gedrag. Schuld stelt je in staat om eigen tekortkomingen onder ogen te zien, en de verantwoording op je te nemen voor de gevolgen van die tekortkomingen. Ook andere emoties kunnen meer relationeel worden benaderd dan bovenstaande mythen doen geloven.

Meer lezen?

De wetten der emotie. Nico H. Frijda. Bert Bakker, 2008. ISBN 978 90 351 3232 0

Declare yourself. Discovering the ME in relationships. David Burkett, John Narciso. MacMillan Publishing Company, 1975. ISBN 978 01 319 7582 8. This title has been revised and reprint under the new title *Relating Redefined: Discovering the New "Language" for Communicating* (ISBN 1879797011).