

“Vaak leveren kleine veranderingen al ontzettend veel op.”

SPECTUS COACHING: ZONDER DRUK ÉCHT NAAR JEZELF KIJKEN

GOUD ZOEKEN

In onze prestatie maatschappij vol ambities hebben we twee grote vijanden: verwachtingspatronen vanuit anderen en - vooral - onze eigen veeleisendheid. Spectus Coaching houdt het woord 'moeten' buiten de deur en helpt mensen om zonder druk verborgen potentieel in zichzelf naar boven te halen. (Dag)dromen vormt daarbij het sleutelwoord.

TEKST & FOTOGRAFIE: AART VAN DER HAAGEN

Coaches op het persoonlijk vlak zijn er meer dan ooit. Blijkbaar voorzien ze in een behoefte, want een voortdurend toenemend aantal mensen loopt vast in het dagelijks leven. Spectus Coaching in Nijmegen kiest voor een bijzondere benadering, waar Henriette van Beijnum in dit artikel stapsgewijs naartoe werkt. Voorafgaand geeft ze een korte schets vanuit haar achtergrond en ervaring. “Ik kom oorspronkelijk uit het onderwijs en begon daarnaast met een opleiding in de coaching, omdat het me intrigeerde met hoeveel weerstand mensen reageren op veranderende situaties. Aangespoord door mijn man, een ondernemer pur sang, besloot ik een eigen bedrijf op te starten. De Latijnse naam Spectus verwijst naar een manier van kijken, die bij mij centraal staat. Niet oppervlakkig, maar dieper dan de buitenkant, op zoek naar de waarheid. Precies daarvoor komen mensen hierheen, vaak gestresst en terughoudend. Door innerlijke overtuigingen voelen ze zich veelal belemmerd in wie ze werkelijk mogen en willen zijn. Dat heeft alles met toestemming te maken.”

TEGENGESTELD

Vanuit haar eerdere carrière in het onderwijs weet Van Beijnum als geen ander welke rol de opvoeding door ouders in het bovenstaande speelt. “Kreeg je als kind vroeger de ruimte, dan durf je meer van jezelf te laten zien, mits het geen onbegrensde vormen aannam: dan weet je niet waar je moet stoppen of wanneer iets goed genoeg is. Vertalen we dit alles naar de wereld van volwassenen, dan constateren we een patroon van continu arbeidslust en werkethos najagen, overambitieuze en dikwijls heel ongezond. De grote vraag luidt: durf je er

afstand van te nemen? Het betreft een manier van kijken die dingen duidelijker in beeld brengt, tegengesteld aan je natuur, want vanuit je impuls wil je ergens dichterbij komen om het te verkrijgen. Leun je achterover en kijk je naar jezelf, in een atmosfeer die veel meer ruimte geeft, dan ontwikkel je een bewustwording. Het laat zich omschrijven als stilte na de storm, een moment van ademhalen, waarin je jezelf ziet zonder rush. Heel betekenisvol, want je dacht dat je aan verwachtingspatronen van anderen en vooral aan eigen eisen moest voldoen, wat helemaal niet zo blijkt te zijn. Je eigenlijke versus je ideale zelf, dat je gecreëerd hebt, daar zit de spanning. Vaak komt dit in het eerste gesprek al naar boven.”

GEEN THERAPIE, MAAR HERSTEL

Het verhaal van Spectus Coaching klinkt tot nu toe wellicht een tikkeltje abstract, maar naarmate Van Beijnum het vervolgt, vallen dingen op hun plek. Tussendoor vertelt ze iets over de cliënten die ze zoal op bezoek krijgt in haar praktijk aan huis in Nijmegen. “Veel hoogopgeleiden met verregaande ambities, mensen die in een burn-out of er tegenaan zitten, ondernemers die verstrikt raken in een veelheid aan keuzes en alles opzij zetten voor hun zaak, maar ook echtparen van wie één van de partners het gewoon te druk heeft. Zij bewegen zich onderling op een ander niveau en verstaan elkaar niet meer. Ik geef ze geen therapie, met sessies van ruzie maken zonder resultaat, maar leid ze met een actieve rol toe naar herstel. Dat lukt ze zelf niet, terwijl ze dat wel héél erg willen, de één meer dan de ander. Die diversiteit benoem ik en van daaruit werk ik, anticiperend op de persoonlijke raakvlakken. Eerst luister ik naar de dynamiek

en daarna spreek ik uit wat ik zie. Vervolgens verbind ik dat aan een schema dat op een heel praktische, tastbare wijze de interactie toont, zonder een sfeer van verwijten. Integendeel, er ontstaat telkens een aha-erlebnis. Zo kruipen mensen vaak in het eerste gesprek al uit de dynamiek van de radeloosheid en daar ligt de basis voor herstel.”

AANSLUITEN

Waar mensen in een moeilijke situatie intensief rationaliseren en dingen beredeneren, werkt een cognitieve aanpak volgens Van Beijnum juist averechts. “Ik kies voor interventie: heel nadrukkelijk aansluiten op het verhaal van de persoon, door na een luisterende aanwezigheid een actieve reactie te geven en daarin zuiver te benoemen wat ik waarneem. ‘Ik zie dat je het moeilijk hebt met...’ Vertrouwen scheppen en een brugverbinding leggen, daar draait het om. Dan durven mensen zich te openen en hun overlevingsmechanisme - met continu dat spanningsveld tussen veilig en onveilig - los te laten. Als ik een metafoor mag gebruiken, denk dan aan een rivier met een kolkende watermassa, waar ik aan de overkant sta. Nee, je hoeft niet naar de overkant te komen; blijf maar daar en vertel me wat er speelt. Mensen voelen zich in het dagelijks leven vaak onbegrepen. Ze doen enorm hun best binnen hun omgeving en raken overvol, maar merken dat dingen hen ontglippen en dat creëert stress. Ik lees die onrust direct af aan hun houding. Soms is iemand hard voor zichzelf en daar vraag ik dan op door, waarmee de achtergrond van deze voorkeursstijl aan de oppervlakte komt, die in een bepaalde periode een goede aanpak bleek. Nu echter niet, maar mensen houden



er soms behoorlijk aan vast. Dan zal ik de spiegelende vraag stellen: 'Wil je dit?' Dan wordt het veelal heel stil en stopt alles even. Vanuit empathie bepaal ik heel zorgvuldig en op welk niveau ik de confrontatie breng, altijd vanuit de aansluiting, vanuit het meebewegen. De persoon moet zich vooral begrepen voelen."

DROMEN

De vergelijking met een psycholoog valt. "Ik werk anders, allereerst in sessie van minimaal anderhalf uur, want je hebt tijd nodig om de deur open te maken. Binnen mijn coaching neem ik niet de methodiek als leidraad, maar de mens die voor me zit. Leun achterover en gun jezelf de tijd om goed naar je eigen ik te

kijken. Wat er in je omgaat, daar zal methodiek geen antwoord op geven, maar zelf kun je dat wel. Dat is kracht en dat biedt een basis om iets mee te gaan doen, allereerst het opzoeken van de mens in zijn keuzevrijheid. Wat maakt dat je ergens huiverig voor bent? Je hoeft er niet direct op te antwoorden, maar laat je leiden naar een situatie waarin je je rustig voelt. Durf te dromen in de stoel, laat je niet sturen of pushen door je eigen eisen of andermans verwachtingen. Wie en waar ben je als je die rust inbeeldt? Vanuit de verbinding met je droom verkrijg je een nieuw perspectief; je creëert ter plekke ruimte. Visualiseer met je ogen dicht. Wat zie je voor je? Daar sluiten we op aan. Jezelf toestaan om uit de loopgraaf te

komen van je eigen eisenpakket lukt in het normale leven niet en het deel dat je gevangen houdt zorgt ervoor dat je niet durft te dromen. Daarnaast kun je behoorlijk last hebben van kritische mensen om je heen. Ik help je om jezelf los te weken van de innerlijke criticus."

FAVORIETE WERKPLEK

Van Beijnum maakt het nog wat tastbaarder door iemand met een burn-out als voorbeeld te nemen. "Het begint met een veilige omgeving creëren. Droom van je favoriete werkplek. Als je daar zit, wat voel je dan en wat maakt het zo anders? Misschien kost het wel drie, vier gesprekken om die rust te vinden en niet de onrust te laten regeren.

Dan begroet je lijf ineens andere signalen. Het is de kunst om straks zelf die knop te kunnen omzetten, om de ontmoeting met fijne plekken te arrangeren in plaats van te jagen. Daarmee daalt de impact van het stresshormoon, dat slaapritmes zo enorm kan verstoren. Zo beweeg je je naar je eigen keuzepatronen toe, met als onderliggende gedachte dat je kiest inclusief jezelf. Altijd stel je jezelf de vraag: 'Wat wil ik?' Daarmee laat je je niet langer meeslepen door wat je volgens je eigen eisenpakket of de verwachtingen van anderen zou moeten."

ENERGY DRIVES®

Sinds een tijdje vertegenwoordigt Spectus Coaching het concept Energy Drives®, dat

Van Beijnum als een grote openbaring beschouwt. "Het betreft een objectief meetinstrument dat in belangrijke mate bijdraagt aan een algeheel zelfbewustwordingsproces. Je krijgt geen test, maar een scan, met als wezenlijk verschil dat er geen prestatienorm geldt en je niet wordt vergeleken met anderen. Zo voel je dus geen druk. Wat deze scan meet? Je drijfveren, het diepste niveau onder je werkelijke identiteit. Daarmee kom je precies te weten waar je energie uit haalt en waar je op leegloopt, in één oogopslag, zonder een dik document te moeten doorspitten. Geloof me, de aha's stromen je tegemoet en zo kruip je vanzelf uit een toestand van radeloosheid. Het werkt fantastisch bij mensen die naar

hun idee alles al geprobeerd hebben of telkens in dezelfde valkuil trappen. Binnen een situatie van angst voor ontslag of onzekerheid bij het aanvaarden van een nieuwe baan ontmoet je hier je werkelijke kracht en als je die benoemt, geeft dat een match. Zo raak je uit de stress. Ik zoek altijd naar het goud in de mens, naar het verborgen potentieel, naar bronnen die je wel bezit, maar niet benut en zo hard nodig hebt wanneer je onder druk staat. Slaag je niet in je eigen veranderproces? Dan droom je te weinig."

www.spectuscoaching.nl