

Dit is het boek van een luistercoach

Vanwege die jarenlange mooie ervaringen wil ik jou, als lezer, kennis laten maken met deze ZelfKonfrontatieMethode (verder aangeduid als: ZKM). Ik heb er heel veel cliënten – van jong tot oud – mee kunnen helpen. Zowel mensen die uit eigen beweging naar mij toe kwamen met een hulpvraag, als mannen, vrouwen en jongeren die door hun psycholoog, hun werkgever of een zorgverlener naar mij werden doorverwezen. Met de ZKM kun je jezelf – en meer in het bijzonder de verschillende kanten van jezelf – beter leren kennen. Door je levensverhaal aan mij te vertellen verandert er iets. Je gaat anders luisteren en kijken naar jezelf en naar alles wat je meegemaakt hebt. Eigenlijk ga je via mij met jezelf in gesprek om op het spoor te komen van de diepere drijfveren die richting geven aan jouw gedrag. Hoe komt het dat je dingen doet zoals je ze doet? En waarom doe je bepaalde dingen juist niet? Je vertelt over successen en teleurstellingen, over wat jou inspireert, waar je plezier aan beleeft en wat jou angst of bezorgdheid oplevert. Wat zijn jouw valkuilen? Waardoor word je belemmerd om je doelen te bereiken? Hoe ga je om met tegenslag; kom je er sterker uit of juist niet en hoe komt dat? Door dit soort inzichten kun je zelf een keus maken: wil ik dit zo houden of wil ik het veranderen? In zekere zin word je jouw eigen coach. Je ontdekt zelf het pad dat je wilt gaan lopen.

*“Ervaringen uit het verleden zijn de herinneringen
van de toekomst.”*

(George Parker, consultant, spreker en illusionist)

Ik fungeer als klankbord en gesprekspartner die zo nu en dan vragen stelt (hoe zat dat precies – wanneer was dat – met wie deed je dat – wat betekende dat voor jou?) zodat je situaties en gebeurtenissen helder op het netvlies krijgt. Ik maak aantekeningen en herhaal zo nu en dan wat gezegd is, om delen van het verhaal samen te vatten en samen met jou op zoek te gaan naar wat daarin het belangrijkste is. Dat doe ik in jouw eigen woorden. Een ZKM-coach of -consultant® blijft dicht bij het taalgebruik en de belevingswereld van zijn gesprekspartner.

Juist door mijn eigen geschiedenis ben ik zo enthousiast geworden over de ZKM. Van nature heb ik vooral een luisterende houding, zodat ik mij goed kan openstellen voor de cliënt, zonder een mening of oordeel te ventileren. Zo'n belangstellende en invoelende houding maakt dat mensen zich veilig voelen en zich openen: niet alleen tegenover mij maar vooral ook tegenover zichzelf. Op die manier kunnen zij hun verhaal vooral aan zichzelf vertellen en zélf ontdekken waar hun valkuilen of blokkades vandaan komen. En – belangrijker nog – zélf mogelijk alternatief gedrag op het spoor komen dat als tegenhanger kan fungeren.

Deze empathische basishouding die voor het eerst door de psycholoog Carl Rogers³ in therapiesettingen werd gebruikt, past mij als een goed zittende jas. Net als Rogers geloof ik onvoorwaardelijk dat in ieder mens het vermogen schuilt om zichzelf te ontwikkelen of te veranderen. Inlevingsvermogen werkt bij dat proces beter dan adviseren, laat staan sturen.

*“De vreemde paradox is dat als ik mijzelf accepteer
zoals ik ben, ik veranderen kan.”*

(Rogers, ‘On Becoming a Person’)

Zodoende liet ik de adviserende rol die ik als loopbaanadviseur had, meer en meer los en richtte ik mij vooral op het oplossend vermogen van mijn cliënten. Ik ging ze aanmoedigen vooral zelf op ontdekkings-tocht te gaan door hun eigen levensverhaal, om ze niet het gevoel te geven dat ze van mij afhankelijk waren. Zo konden ze zelf ideeën ontwikkelen voor verandering of ontplooiing in hun verdere leven. Ik voel me bevoorrecht dat ik met zoveel mensen op bepalende momenten

³ Carl Rogers was een Amerikaanse psycholoog en therapeut. Begin twintigste eeuw was hij met zijn cliëntgerichte benadering bepalend voor de nieuwe humanistische stroming in de psychologie. Hij vond dat eerst het verhaal van de cliënt verteld moet worden zoals hij of zij het ervaart. Daarna kan de onvoorwaardelijke acceptatie van de hulpverlener ervoor zorgen dat de cliënt zijn eigen blokkades en oplossingen gaat ontdekken.

mocht meekijken in hun leven om samen met hen te ontdekken wie ze zijn en wat hen drijft.

Na bijna dertig jaar coachervaring in mijn eigen praktijk heb ik de behoefte om mijn ervaringen met deze gespreksmethode te delen. Vooral met mensen die op zoek zijn naar een passende vorm van begeleiding. Misschien zit jij zelf net op een kruispunt in je leven of je loopbaan. Zou je meer greep willen hebben op de dingen. Wil je weten hoe je weer in beweging kunt komen of wat jou belemmert om stappen te zetten ...

In een volgend hoofdstuk beschrijf ik de zelfonderzoeken van een aantal van mijn cliënten met heel verschillende hulpvragen.⁴ Aan de hand van deze voorbeelden wil ik duidelijk maken hoe je op een natuurlijke manier geholpen kunt worden als je ergens in je leven bent vastgelopen of geconfronteerd wordt met een situatie waar je niet zo goed raad mee weet. Belangrijk is wel dat je graag wilt veranderen en je kritisch naar jezelf durft te kijken.

Maar ook als je gewoon even een 'time-out' zou willen om stil te staan bij hoe je verder wilt. Een soort APK-beurt voor jezelf als een volgende stap in je persoonlijke ontwikkeling als mens. Misschien ook om meer zin te geven aan je leven door samen met je begeleider op zoek te gaan naar wie jij in je diepste wezen bent.

⁴ Vanzelfsprekend heb ik uit het oogpunt van privacy hun namen en persoonlijke situaties veranderd.