



Relatiecoach

Mensen leren
zichzelf te zijn in werk-
en liefdesrelaties

Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles delen van verschillende hoofdstukken uit de lesmap.

De lesmap van de opleiding Relatiecoach is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

- 1 Houding en Contract
- 2 De psychologische kaart
- 3 Systemische benadering
- 4 Methoden en technieken
- 5 Communicatiepatronen
- 6 Communicatiepatronen man-vrouw
- 7 Seksualiteit
- 8 Werken vanuit verschillende coachbenaderingen
- 9 Grenzen in relatiecoaching

Houding en contract

1.1 Thema van de dag

De blauwdruk van de (coach)relatie in kaart brengen, het aangaan van het ‘contact en contract’.

Praktische zaken

- Kennismaking
- Wat wordt er van je verwacht

Overzicht onderwerpen

De houding van de coach: de kunst van het helpen:

- Intake
- De wondervraag
- Letterlijk contract en psychologisch contact
- Aandachtspunten / in gesprek met je coachee(s)

Ontwikkelingsfasen in een relatie, relatievormen en verschillende soorten relatieverbindingen.

Coachen met het Verbindingswiel©

- Het Verbindingswiel©
- De taartpuntmethode
- De Verbindingsmap©

De Luisterthermometer - HartHorend

Casus van de dag: Hans en Babs, wie staat op de eerste plaats?

Intervisie (methodiek) Socratesmethode

Thuisopdrachten

Bijlagen:

- Voorbeeldformulier Intake 1
- Voorbeeld intake formulier 2
- Artikel: het Verbindingswiel TVC

1.2 Kennismaking

Kennismaken doen we door het ‘rondje’ maar ook door het beantwoorden van vijf vragen over (werk)relaties. Iedereen beantwoordt deze vragen en gaat in tweetallen in gesprek over de antwoorden. De studenten nemen afwisselend de rol van coach en coachee op zich. In je rol van coach bevraag je je coachee (medestudent) op deze antwoorden en je begeleidt hem/haar met invullen en vormgeven van de relatielijn (zie bijlage aan het eind

van de syllabus van deze lesdag). Vervolgens zullen we centraal bespreken wat in deze oefening is opgevallen en welke persoonlijke informatie waard is om te delen met de groep in relatie tot deze opleiding.

Bij kennismaken en elkaar leren kennen hoort het thema veiligheid, zéker in een groep die intensief met elkaar gaat werken en waarin leren en groeien centraal staan. Veiligheid is één van de belangrijkste voorwaarden voor een intieme relatie waarin de liefde kan stromen. Het is echter ook een voorwaarde om met mensen in de flow te kunnen samenwerken. Wat is dat eigenlijk: veiligheid? En hoe creëer je dat?

Veiligheid kent een aantal pijlers: pijlers die te maken hebben met jezelf, en pijlers die te maken hebben met de interactie met de ander. Oftewel: innerlijke veiligheid, en relationele veiligheid.

(...)

1.3 Theorie

In de opleiding Relatiecoach ga je een professionele verdiepingsslag maken in het begeleiden van mensen in een relatievorm. We gaan hier nadrukkelijk niet uit van een traditionele heteroseksuele relatie maar bezien alle relaties tussen mannen en vrouwen, hetero of homoseksueel, monogaam of polyamoreus, werkrelaties en ouder- en kindrelaties als relatievormen die een specifieke benadering vragen omdat je als coach niet werkt met de persoonlijke ontwikkeling van het enkele individu, maar met de interactie en frictie tussen meerdere individuen. De basis van dit alles wordt wat ons betreft gedreven door het begrip liefde. De beschrijving hiervan door Alexander Lowen in zijn boek: "liefde, seks en het hart", willen we je niet onthouden: "Er bestaat in onze taal vermoedelijk geen begrip dat op zoveel verschillende manieren wordt bebezigd als het woord liefde, als een algehele overgave van het zelf en als de egoïstische behoefte om te worden geaccepteerd en bemind of een ander te bezitten en te overheersen".

Je kunt liefde zien als een houding of een handeling, maar het is en blijft een gevoel – een fysiologisch proces dat zich afspeelt in het lichaam. Om te kunnen begrijpen wat liefde is, moeten we het fysiologische proces begrijpen. Zoals dat bij elk fysiologisch proces het geval is, is het bedoeld voor het welzijn van het organisme en wordt het ervaren als plezier, genot en vreugde. Liefdesvervulling is de vreugde die we het diepst ervaren als twee mensen die elkaar liefhebben samenkomen. Liefde is niet beperkt tot de seksuele liefde tussen man en vrouw. Waar plezier en genot worden beleefd en een verlangen naar intimiteit bestaat, daar is sprake van liefde."

Daar vullen we graag op aan met: liefde voor onze vrienden vanwege het plezier, het genot en de opwindning die we in hun gezelschap ondergaan, liefde voor kinderen, familie vanwege de gedeelde geschiedenis, het samenzijn en de steun, liefde voor je collega's door de verbinding in het werk en het samen voor een doel gaan. Kortom, liefde is: je verbonden voelen. Maar wat als de verbinding verbroken is, als je je afgesneden voelt of je je verraden voelt door je partner, door een familielid, een collega? Wat als de verbinding nooit volledig gemaakt kan worden, als er iets ontbreekt en ondanks alle goede wil mensen niet tot elkaar kunnen komen? Dan komen ze bij jou, de coach,

stappen de praktijkruimte in en vragen om hulp en begeleiding. Dat is het begin. Jij bent door je achtergrond en ervaring degene die een proces gaat begeleiden om mensen weer in verbinding te laten komen, om begrip te kweken, om communicatiestoringen op te heffen en om een nieuwe ‘taal’ te ontwikkelen waarmee je coachees elkaar weer kunnen aanspreken en verstaan.

In de opleiding zul je je kennis van psychologische-, energetische- en fysieke principes en processen verbreden. Maar nog meer zul je je vermogen ontwikkelen om vanuit je eigen liefdevolle kern volledig af te stemmen op je coachees en te werken vanuit een niet oordelende en empathische houding waarmee jij het instrument wordt voor de begeleiding van mensen in ontwikkeling.

In deze eerste lesdag reiken we je een aantal theoretische principes aan die van belang zijn om jouw begrip van de processen bij je coachees te verdiepen. Het herkennen van patronen en structuren bij je coachees en het delen van deze kennis verschaft ze dieper inzicht en begrip voor de gedragingen van de ander en van zichzelf. Je leert zelf, maar ook je coachees een beschouwende houding in te nemen die gebaseerd is op compassie zonder oordeel.

N.B.: in de beschrijvingen van de verschillende theorieën geven we een eigen vertaling van de theorie die we hebben ontleend aan autoriteiten op dit gebied. De boeken waaruit we onze inspiratie en informatie hebben gehaald vermelden we per onderdeel. Als we letterlijk citeren vermelden we dat ook. Hiermee doen we recht aan een belangrijk systemisch principe: ‘eer bewijzen en een plek geven aan hen die ons zijn voorgegaan’.

1.4 Houding van de coach

1.4.1 Intake

De intake oftewel het eerste gesprek voer je bij voorkeur met beide partners. Sommige mensen komen alleen om relatievraagstukken te onderzoeken omdat ze een duidelijke vraagstelling hebben of omdat een partner (nog) niet mee wil komen. De intake tevens is bedoeld om te onderzoeken of er een wederzijdse klik is tussen coachee(s) en de coach en voldoende vertrouwen om een traject aan te gaan. Je onderzoekt wat de thema's zijn die spelen en geeft uitleg over de manier van werken en over het plan van aanpak. De afspraken worden door beide partners gemaakt en onderkend. De intake is bedoeld om helder te krijgen waar partners staan in een relatie, in welke relatiefase(n) ze zich bevinden, wat de doelstelling is van het traject en wat de wederzijdse wensen zijn van partners ten aanzien van de relatie. Deze kunnen ook wisselend zijn of niet eenduidig. Ook zie je meteen een aantal belangrijke zaken die tussen de partners spelen zoals:

- Hoe gaan de beide partners zitten: dicht bij elkaar of uit elkaar?
- Wat is de sfeer of energie tussen de partners? Is er alleen maar spanning of is de liefde voelbaar?
- Wordt er vooral via jou als coach gesproken of spreken partners elkaar ook rechtstreeks aan?
- Je krijgt het vraagstuk van beide partners te horen en ziet meteen hoe ze naar elkaar luisteren, elkaar in de rede vallen, onderbreken etc.



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Relatiecoach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studieadviseur.

Kijk hier voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

Een intakeformulier kun je ook vooraf mailen of van je site laten downloaden. Hieronder zie je een verkort voorbeeld van de vragen die een intakeformulier kan bevatten (Een volledig intakeformulier tref je aan als bijlage bij deze syllabus). Door informatie over bijv. leefstijl kunnen problemen over gewicht, alcohol of drugs meteen zichtbaar worden.

1.4.2

De wondervraag

Een manier om meer zicht te krijgen op de doelstelling van een traject en te onderzoeken wat partners willen bereiken in relatiecoaching, is door het stellen van de wondervraag. Deze vraag komt uit de oplossingsgerichte coaching ontwikkeld door Insoo Kim Berg. Stel: vannacht komt er een fee terwijl je slaapt en morgen word je wakker en al je relatieproblemen zijn opgelost, waardoor merk jij dat jullie situatie veranderd is? Je kunt deze vraag aanpassen en uitweiden, waardoor de coachee gemakkelijker contact maakt met het idee van 'het wonder'. Als alles mogelijk was en ik kon voor jou als coach toveren, wat zou ik voor je mogen toveren? Wat is je aller diepste wens en verlangen als alles mogelijk zou zijn wat ik voor je kon toveren? Deze vraag stel je aan iedere partner afzonderlijk.

Op deze manier maken mensen contact met wat er diep in hun onderbewuste leeft. Dat kan betekenen dat iemand zegt: 'dan zou ik wensen dat de nieuwe liefde van mijn partner niet bestond, dat mijn partner gewoon monogaam zou zijn net zoals ik', of "dan zou ik wensen dat hij zij een gezond gewicht had en ik me geen zorgen meer hoefde te maken'. Op deze manier krijg je een aanknopingspunt waar mensen staan in hun relatie en op welke thema's jouw begeleiding nodig is.

(...)

1.5 Ontwikkelingsfasen

In een liefdesrelatie zien we diverse fasen waar mensen doorheen gaan. Sommige fasen zijn tijdsgebonden, maar andere fasen kunnen wat tijd betreft ook door elkaar heen lopen. Een relatie is immers niet statisch en ieder mens volgt zijn eigen ontwikkelingspad, ook in een relatie. Te onderscheiden zijn:

1. Kennismakings- en verliefdheidsfase

De eerste fase in een relatie kenmerkt zich over het algemeen door een verliefdheid. In deze fase gaan mensen veelal helemaal in elkaar op en zien ze elkaar door de bekende roze bril. Mensen hebben de neiging om vooral elkaars positieve eigenschappen te zien en uit te vergroten, er treedt verblinding op. Irritaties worden niet bewust beleefd en uit de weg gegaan door aanpassingsgedrag. Seksuele aantrekkingskracht speelt vaak een grote rol en door de verliefdheid worden diverse hormonen aangemaakt zoals adrenaline, dopamine en fenylethylamine en serotonine. Hierdoor voelen mensen zich euforisch en gelukkig en voelen zij zich aangetrokken tot elkaar. De gemiddelde duur van deze periode is 1 tot 2 jaar.

2. De nestelfase

De nestelfase kenmerkt zich door een gezamenlijk verlangen naar bevestiging en stabilisering van de verbinding. In deze fase van de relatie ligt de nadruk op het verbinden en op elkaar. Mensen gaan samenwonen of trouwen of vormen een andere

stabiele manier van wonen of samenzijn waaruit blijkt dat de verbinding een duurzaam karakter krijgt. Er worden afspraken gemaakt en/of concessies gedaan richting familieverbindingen en andere ‘verplichtingen’ zoals bijzondere gelegenheden van werk, familie en vrienden. De buitenwereld is van het bestaan van de relatie op de hoogte.

3. Zelfbevestigingsfase van het individu

In deze fase gaan mensen weer op zoek naar hun eigen identiteit. Ieder mens kent enerzijds het verlangen naar verbinding en anderzijds het verlangen naar autonomie. In de eerste twee fasen ligt de nadruk in de relatie veel meer op het verbinden, in deze fase ontstaat de behoefte om te onderzoeken: wie ben ik en wat wil ik zelf? Dit kan leiden tot ruzies of irritaties: het ego speelt een grotere rol en mensen proberen elkaar vaak te overtuigen dat hun manier of visie het beste is. Dit kan leiden tot een machtsstrijd. Het is de fase waarin communicatieproblemen kunnen ontstaan als dit niet goed opgepakt wordt. Het is ook de fase waarin mensen tot een symbiotische relatie kunnen komen als de individualisatie niet voldoende tot uiting komt en mensen zich blijven aanpassen aan elkaar en hun leven zich teveel met elkaar versmelt. Deze fase kan vele jaren duren. Deze fase nodigt uit tot het ontwikkelen van een effectieve communicatie, om zo elkaar beter te leren begrijpen en compassie te ontwikkelen voor elkaars verschillen en uniciteit. In deze fase is het belangrijk om aandacht te blijven schenken aan een goede fysieke verbinding. Door knuffelen en aanraken komt oxytocine vrij, het knuffel- of verbindingshormoon. Man-vrouw verschillen komen in deze fase ook vaak tot uiting en vragen om aandacht en erkenning van elkaars anders zijn in gedrag en aanpak van situaties.

4. Samenwerkingsfase

Deze fase kan volgen op andere fasen zoals nestelfase, waarbij partners samen gaan werken doordat er kinderen komen en waarbij zij samen de zorg voor de kinderen op zich nemen. Veel mensen spreken van een teamverband, en partners als ouders zien zichzelf als gezinsmanagers. Een samenwerkingsfase kan ook ontstaan doordat partners samen een bedrijf beginnen en hierbij gaan samenwerken, al dan niet in combinatie met het runnen van een gezin. De kans op een symbiotische relatie (al dan niet met destructieve elementen) is hierbij het grootst. Een samenwerkingsfase wordt ook vaak gezien als partners met pensioen zijn en samen gaan reizen of deels in het buitenland gaan wonen. Door een samenwerking is er een extra verbinding door een gezamenlijk doel in de relatie, wat verstevigend kan werken.

5. Verdiepingsfase

De verdiepingsfase is de fase waarin mensen aan de slag gaan met hun individuele en persoonlijke groei en dit verwerken en toepassen in hun relatie. Het kan ook de fase zijn waarin partners interesse krijgen in spiritualiteit en behoefte aan zelfverwezenlijking en persoonlijk leiderschap. Sommige partners komen in deze fase terecht als zij hun relatie openen voor derden, anderen door samen groeicursussen te doen zoals lichaamswerk, tantra of innerlijk kind werk. Als tempo en behoeften van partners in het verlangen naar groei of verdieping niet gelijk is, kan dit leiden tot relatieproblemen. Vaak zijn het vrouwen die verlangen naar meer persoonlijke groei en in de meeste gevallen zijn het vrouwen die ontevreden zijn over hun relatie en dit aankaarten bij hun partner waardoor beweging ontstaat.

(...)



“Ik ben gepassioneerd over het coachvak. De theorie, de methodieken; er is zoveel te leren en te ontdekken. Ik deel mijn kennis graag en combineer theorie met mijn ruime praktijkervaring. ”

Loes Koot

Docent Relatiecoach

1.6

Coachen met het Verbindingswiel©

Relaties kun je op verschillende manieren in kaart brengen. Dit is na de kennismaking voor jou als coach belangrijk om te doen als een diagnostisch instrument. Voor de coachee(s) is het een manier om inzicht te krijgen in de relatie. Een manier om relaties inzichtelijk te maken is door het werken met het Verbindingswiel©. Deze methode is ontwikkeld door Leonie Linssen bij haar werken met mensen met ingewikkelde liefdesrelaties waarbij meer liefdespartners betrokken zijn. Het Verbindingswiel© is geschikt om vele soorten relaties inzichtelijk te maken, ook familie- of werkrelaties. Ieder mens heeft immers verschillende soorten relaties die zich onderscheiden in de verbindingen die je met mensen hebt. De manier waarop mensen zich met elkaar verbonden voelen kun je indelen in ten minste tien verschillende soorten verbindingen:

1. Emotionele verbinding. Deze uit zich in tal van aspecten als vertrouwen, veiligheid, wederzijds respect, waardering, intimiteit, openheid, plezier, zorgzaamheid, humor en samenhang.
2. Fysieke verbinding. Deze uit zich in lichamelijk en/of seksueel contact. Dat kan in de vorm van aanraken, strelen, stoeien, knuffelen, zoenen, vrijen en seks.
3. Recreatieve verbinding. Deze uit zich in het delen van dezelfde hobby's, of dezelfde dingen leuk vinden om te doen of ondernemen. Voorbeelden zijn fietsen, theater, kaarten, muziek maken etc.
4. Economische verbinding. Deze karakteriseert zich door het delen van economische middelen zoals het voeren van een gezamenlijk huishouden en het leven in dezelfde woning.
5. Familiaire verbinding. Waarbij mensen deel uitmaken van dezelfde familie of samen een gezin vormen.
6. Spirituele verbondenheid, waarbij mensen zich verbonden voelen op zielsniveau, door het delen van een geestelijk bewustzijn. Dit kan zijn voor zichzelf, voor de ander, de natuur, of een hogere werkelijkheid of macht.
7. Intellectuele verbinding. Deze ontstaat door het delen van intellect en specifieke kennis, waarbij men elkaar uitdaagt en van elkaar kan leren.
8. Passionele verbinding. Een verbinding die ontstaat door het delen van passie voor een gezamenlijk doel, product of creatie, waarbij men elkaar inspireert en aanmoedigt om het doel, product of creatie te bereiken of te bewerkstelligen. Een passionele verbondenheid zie je ook terug bij mensen die samen een ideële doelstelling steunen, zoals in de strijd tegen kanker, of voor de natuur.
9. Culturele verbinding. Waarbij mensen zich verbonden voelen door deel uit te maken van dezelfde cultuur, veelal dezelfde geloofsovertuiging en/of achtergrond hebben en zich thuis voelen bij de gezamenlijke gewoonten en gebruiken die hieruit voortkomen.
10. Esthetische verbinding. Waarbij mensen samen genieten van schoonheid van materiële voorwerpen als kunst en esthetiek.

(...)

Psychologische kaart

2.2 Contextuele systeemtheorie

De contextuele systeemtheorie wordt hier behandeld vanuit de benaderingswijze van Ivan Boszormenyi-Nagy. De grondlegger van contextueel systemisch denken en waarnemen. Hierin wordt niet het individu maar het volledige (familie)systeem rond de cliënt gezien. De mens staat niet op zichzelf maar maakt deel uit van een systeem. Voor de coach is het belangrijk om dit veld van de coachees mee te nemen in de waarneming en te werken met de basis van het leven van de coachees om te kunnen duiden waar de patronen in de relatie van coachees zijn ontstaan. Het is van groot belang om een algemene kennis van geschiedenis te hebben. Dat klinkt misschien vreemd maar als je bijv. weet hoe ‘foute’ Nederlanders vlak na de oorlog zijn behandeld door hun omgeving en mishandeld in de interneringskampen dan is een coachee met een dergelijke achtergrond in een ander kader te plaatsen doordat begrippen als ‘schuld, schaamte en boete’ voor hem/haar een heel beladen betekenis hebben.

Meergenerationele trauma's worden het ook wel genoemd: van generatie op generatie wordt het trauma doorgegeven. Het specifiek werken met trauma's valt buiten de scope van de opleiding maar het woord trauma zal in verschillende contexten aan de orde komen. Voor meer inzicht in de traumatheorie en de systemische benaderingswijze kunnen we je de boeken van Peter Levine en Franz Ruppert aanbevelen. Ruppert heeft met zijn opstellingenwerk aangetoond hoe de heling van trauma's en de meergenerationele theorie over trauma's zeer veel diepgang geven.

Terug naar Nagy en de wijze waarop vanuit de contextuele benadering naar relaties wordt gekeken. Zoals gezegd: het individu wordt gezien vanuit het hele systeem en levensloop. Nagy benoemt dit via vier dimensies die in elke levensgeschiedenis en relatie aanwezig zijn.

Deze vier dimensies omvatten:

1. Biologische feiten:

gegevens van genetische aard, ras, sekse, lichamelijke gezondheid, financiële situatie, werkzaamheden. Ook belangrijke gebeurtenissen in de familie, relatie tussen ouders, de plek in de kinderrij etc.

2. Psychologie:

het intrapsychische van elk mens. Het verwijst naar egokracht, basisbehoeften, afweermechanismen, fantasieën, leerprocessen etc.. Het omvat ook theorieën over morele redeneringen, bijv. de ethiek van de zorg of van geloofsovertuigingen. Deze leiden tot het inzicht van het belang van eerlijkheid, rechtvaardigheid, vertrouwen en van betrouwbaarheid voor het slagen van succesvolle duurzame relaties. Het gaat over alles wat zich in het hoofd, in de psyche, in het innerlijk van iemand afspeelt.

3. Transacties:

het interpsychische, wat er tussen mensen gebeurt. Het verwijst naar communicatie- en interactiepatronen, systemen, subsystemen, rollenpatronen, macht, coalities etc. Hierin komen systeembegrippen als collusies, allianties, fusies etc. aan bod.

4. Relationale Ethiek:

de rechtvaardigheid van de relatie. Het verwijst naar loyaliteit, betrouwbaarheid, verantwoordelijkheid, de balans van verworven verdiensten en verschuldigd zijn binnen een relatie etc.

Nagy legt de nadruk op de vierde dimensie. Deze ethiek binnen relaties wordt in systemisch werken in de drie basisbegrippen: Orde, Plek en Balans gevat. In de syllabus van dag 3 staan deze begrippen uitgebreid beschreven.

Context staat voor 'zijnsorde', het impliceert de onvermijdelijkheid van intergenerationele consequenties en impliceert dat niemand is gevrijwaard van de goede en kwalijke consequenties van relaties.

Een relatie (elke symmetrische relatie) functioneert vanuit verwachtingen die tegengesteld zijn aan het niveau van verwachtingen tussen ouders en kinderen. In symmetrische relaties verwachten echtgenoten, partners, minnaars en vrienden billijk geven-en-nemen. De balansen zijn uit complexe overwegingen samengesteld waarvan een aantal factoren bijdragen aan de levensvatbaarheid (of juist niet) van relaties van partners:

- het bestaan van een romantische periode van intensieve verliefdheid
- het vergaren van verdiensten in het verleden t.o.v. vriendschap, betrouwbare verbintenissen en zorg
- loyaliteiten ten aanzien van gezin van herkomst

De uitingsvormen van symmetrische relaties variëren. Inbegrepen zijn gebrek aan communicatie, gewelddadige ruzies, seksuele vermijding, beperkingen in seksuele vrijheid, voorkeur voor anderen, affaires, verslavingsproblemen, moeilijkheden met ouders en schoonfamilie.

Nagy stelt dat de beslissing om een relatie te herstellen/lijmen, uitsluitend bij de partners ligt. Echter, tijdens het besluitvormingsproces wordt de begeleider maar al te vaak door een of beide partners geparentificeerd.

Met parentificatie wordt bedoeld: de gezinsomstandigheden waarin van de kant van de ouders het kind verantwoordelijk wordt gemaakt voor het welbevinden van de ouders. Of door middel van het overnemen van (verzorging)taken, door middel van het zich laten verzorgen, of door het leven voor de ouders te leven. Nagy gebruikt het woord parentificatie en maakt een onderscheid tussen functionele afhankelijkheid, waarbij het kind taken van de ouders overneemt en zijnsafhankelijkheid, waarbij het voor kinderen onmogelijk wordt om zonder schuldgevoelens zelfstandig te worden. Kinderen vervullen behoeften van ouders, een gegeven dat in extreme (destructieve) vorm slecht is voor de kinderlijke ontwikkeling en het functioneren als volwassene. Daar kinderen existentieel loyaal zijn naar hun ouders toe, is het vrijwel onmogelijk voor ze om zich aan deze per definitie asymmetrische ouder-kind relatie te onttrekken.

“Ik ervaar de lessen als een verrijking, een verademing door de eerlijkheid en transparantie en geniet er weer iedere keer met volle teugen van!”

Lobke

Oud student Relatiecoach

Parentificatie van de hulpverlener door de coachee(s) is het proces waarbij de hulpverlener als ‘de ouder’ wordt gezien en de coachee(s) hun behoeften projecteren op de hulpverlener waarbij deze zodanig kan worden beïnvloed dat hij/zij de verantwoordelijkheid voor de relatie en de ontwikkeling daarvan, van de coachees op zich neemt. De neiging van mensen om de begeleider deze rol toe te schuiven is heel gebruikelijk. De begeleider kan zich het best opstellen als iemand die twee mensen kan helpen om te verkennen wat er is overgebleven, als dat al zo is, van datgene waarop zij hun relatie opnieuw kunnen opbouwen. Dat betekent voor de begeleider: vrij zijn van je eigen ideeën over relaties en relatievormen, verwachtingen en projecties.

Conflicten en problemen binnen relaties gaan vaak om verborgen loyaliteiten naar de ouders. Zo kan de relatie met een partner van een andere religieuze achtergrond of etniciteit rebellie zijn tegen het gezin van herkomst. Een relatie leidt vaak tot een confrontatie tussen de oorsprongsloyaliteiten. Zijn hierin onevenwichtigheden dan vormen deze de bepalende factor voor verstoorde balansen in de relatie.

Een relatie heeft de meeste kans tot wederkerigheid en rechtvaardigheid in de balans van geven en nemen als de oorspronkelijke loyaliteitssystemen van beide partners gerespecteerd en erkend worden en beiden het vermogen bezitten hierin hulp te bieden aan elkaar. (bewerking van Nagy & Krasner: tussen geven en nemen).

Onze vertaling van deze benadering en theorie is als volgt: voor jou als coach is het belangrijk om te kijken naar het hele systeem van je coachees. Wat is hun (familie) achtergrond, wat zijn hun normen en waarden, hoe zijn ze opgevoed en gehecht, welke geheimen dragen ze met zich mee etc. Hiermee kun je voor jezelf maar ook voor je coachees veel in perspectief plaatsen doordat inzichtelijk wordt dat symptomen, relatie -

of gedragspatronen door de generaties heen doorwerken.

Zo kunnen bijv. ontrouw en buitenechtelijke kinderen als terugkerend patroon zichtbaar worden. Door het plaatsen van de ontrouw in een breder perspectief kan er meer beschouwend naar worden gekeken en besproken worden hoe dit 'familiescript' kan worden herschreven.

Het is vast herkenbaar om deze zin te lezen: 'je bent precies je vader/moeder'. Ontelbaar vaak is deze opmerking gemaakt en meestal bedoeld als kritiek. Het is ook altijd de opmerking die maakt dat we in felle woede reageren en meestal iets zeggen in de trant van: alsof jouw vader/moeder etc.

Hiermee wordt duidelijk dat we niet alleen genetisch (uiterlijk etc.) op onze ouders lijken, maar ook innerlijk. Hoe we ons gedragen in onze relatie is gevormd door de ervaringen in onze gezinnen van herkomst. Hoe wordt er ruzie gemaakt, hoe wordt er genegenheid en liefde getoond (knuffelen jouw ouders met elkaar?), hoe wordt er voor elkaar gezorgd, wie zorgt voor het inkomen, is er gelijkheid, wordt er gediscussieerd of moet er altijd iemand gelijk krijgen? Onze blauwdruk wordt op ontelbaar veel manieren samengesteld en levert ons een scala op aan uitgesproken en onuitgesproken verwachtingen ten aanzien van onze relaties.

Zowel positief als negatief heeft je afkomst en de erfenis van je voorouders invloed op je leven. Dit werk maakt duidelijk dat in iedere familie onbewust en heel diep liggend, een wetend veld, het familiegeweten bestaat. Het diepe geheugen. Dit familiegeweten is altijd op zoek naar balans en zal zich manifesteren als er onopgeloste zaken bestaan. Als er in vroegere generaties onverwerkte gebeurtenissen zoals (vroeg)gestorven kinderen of ouders, zelfmoorden, geweld (oorlogsverleden), relatieproblemen, uitsluitingen etc. gebeurd zijn, dan gaat dit familiegeweten de volgende generaties met gelijkaardige problemen confronteren tot er verwerking plaatsvindt. Dit familiegeweten zoekt er altijd naar dat de natuurlijke stroom van liefde wordt hersteld.

Door een heldere systemische blik op de vraag te werpen is het mogelijk dat het familiegeweten zichtbaar én waarneembaar wordt. Wat wij te zien krijgen is dan ook een beeld dat veel dieper gaat dan onze verstandelijke ideeën over de familie.

Door samen met je coachees te werken aan dit bewustzijn en door deze dynamiek te (h)erkennen kan de eigen verantwoordelijkheid ten volle worden genomen en kan er worden gewerkt aan de uitdaging om een eigen ik, een eigen zelf, te ontwikkelen. Om los te komen van het gekopieerde gedrag uit angst of voorzichtigheid. Ashok Bedi (psychotherapeut) schrijft hierover: 'hoewel het aanvankelijk belastend is geweest, is het onopgeloste karma van allebei mijn ouders het zand geworden rond de oester van mijn leven waaruit ik de parel heb gevormd van mijn zelfgevoel en mijn individuatie – mijn levensroeping als genezer". Mooi gezegd en het sluit aan bij een belangrijk principe uit systemisch werk, dat wat in het licht staat ook een schaduwzijde heeft maar dat de schaduw ook licht kent.

"Het is een vreemde tegenstrijdigheid dat je pas kunt veranderen vanaf het moment dat je volledig aanvaardt wie je nu bent"

(Carl Rogers)



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

2.2.1

Genogram

Om deze blauwdruk, de schaduwen en het licht van een relatie in kaart te brengen kan een genogram worden gemaakt door beide partners/coachees. Als coach dien je dat eerst ook zelf gedaan te hebben. Onze tip is: laat het niet bij een eenmalige oefening voor jezelf. Maak van jouw genogram een levend geheel waarin je steeds weer vanuit een andere invalshoek kijkt naar jouw herkomststelsel. Zo kan het plaatsen van bijv. ziekten of trauma's, data of symbolen een extra verdieping en inzicht geven in jouw blauwdruk.

Er bestaan voor het tekenen van een genogram veel handleidingen. Er zijn allemaal symbolen bedacht voor elk onderdeel in een mensenleven. Als je hieraan behoefte hebt kun je dit snel opzoeken op internet. Een overzicht van de meest gebruikte symbolen tref je hieronder aan. Laat het niet leidend zijn. Wellicht wil je zelf, of willen jouw coachees gebruik maken van foto's, tekeningen, of alleen maar vierkantjes en rondjes en overall bijschrijven wat belangrijke gebeurtenissen zijn/waren. Wees vrij!

Wel is het fijn om een vragenlijst te hanteren zodat de focus voor beide coachees op dezelfde onderdelen komt te liggen. Dat biedt tevens een gespreksstructuur.

(...)

2.3 Psychologische benadering

Een aantal begrippen uit de psychologie willen we hier nader beschrijven omdat deze ons helpen in relatiebegeleiding de patronen, gedragingen en houding van onze coachees in een breder perspectief te plaatsen, om in de diepte te gaan naar de onderliggende dynamiek en om duiding te kunnen geven

2.3.1

Hechtingsstijlen

Onder hechting wordt verstaan: de wederzijdse band tussen een kind en de ouders/verzorgers. De eerste twee jaren in het leven van een mens zijn het belangrijkste om een veilige hechting op te bouwen. Een van de meest gangbare hechtingstheorieën is van de psychiater John Bowlby en kan worden gedefinieerd als de geneigdheid in angstige situaties en bij vermoeidheid en ziekte de nabijheid van en het contact met een specifieke opvoeder te zoeken (Bowlby 1984). Uit onderzoek is gebleken dat een veilig gehecht kind zich in latere kinderjaren sociaal en emotioneel goed ontwikkelt. Het is kortom, de duurzame en liefdevolle relatie tussen een kind en één of meer opvoeders. Veilig gehechte kinderen zullen in perioden van stress de nabijheid zoeken van personen aan wie zij zijn gehecht. In een onbekende situatie zijn zulke personen de uitvalsbasis waarvandaan zij de omgeving verkennen. Onveilig gehechte kinderen klampen zich vast aan hun verzorger, of ze gedragen zich juist heel onverschillig en zelfstandig, ongeacht of de situatie stressvol is of niet. Alle kinderen hebben een gehechtheidsrelatie met hun opvoeders, maar onveilig gehechte kinderen krijgen veel vaker te kampen met leer- of relatieproblemen, zijn lastig aanspreekbaar, en ontwikkelen een laag gevoel voor eigenwaarde.

Een veilig gehecht kind is meestal niet dwars, gaat makkelijk om met vreemden maar zonder een allemansvriend te zijn. Als het kind en de ouder tijdelijk gescheiden zijn, kan het kind dat aan, omdat hij weet dat de ouder weer terugkomt. Veilig gehechte kinderen houden meestal van lichamelijk contact.

Fysieke hechting, hechting door aanraking en aangeraakt worden, ligt aan de basis van en is voorwaarde voor een gezonde ontwikkeling van de daaropvolgende fasen: emotionele hechting en de ontwikkeling van beheersingspatronen. Maar om fysiek te kunnen hechten, moet je wel overleven! Er kan – letterlijk of figuurlijk – nog geen ‘ruimte’ voor zijn: doordat het kind in de couveuse moet, of omdat het ziek is en bijvoorbeeld geopereerd moet worden. Als deze periode langer is dan ongeveer vijf dagen is het vertrouwen van het kind om op de aangeboden fysieke hechting in te gaan niet meer vanzelfsprekend. Als er niet of onvoldoende wordt voldaan aan de behoeften van het kind, kan een onveilige hechting ontstaan. Een aantal kinderen bouwt geen veilige hechting op. Vaak wordt er dan gedacht aan bijvoorbeeld adoptie- of pleegkinderen, maar in de meeste gevallen gaat het om een eigen kind en was het zeer gewenst. Vaak is het wel zo dat het kind door omstandigheden een tijd gescheiden is van (een van) de ouders, bijv. door ziekenhuisopname.

Bowlby stelt dat deze gehechtheid de menselijke ervaring karakteriseert van de wieg tot het graf. Terwijl men de gehechtheid bij kinderen meet met behulp van de “vreemde situatie procedure” meet men de gehechtheid bij volwassenen met behulp van het gehechtheidbiografisch interview. Hazan and Shaver (1987) en nadien Brennan werkten dit onderzoek naar gehechtheid bij volwassenen verder uit door middel van vragenlijsten. Ze kwamen tot de conclusie dat er twee fundamentele dimensies zijn wat betreft volwassen intieme gehechtheidspatronen: angst (om de beschikbaarheid van de partner te verliezen) en vermijding (het vermijden van afhankelijkheid).

Psychiater en Relatietherapeut Luc Duprez (zie zijn zeer interessante site: <http://www.mandala.be>) heeft veel interessante artikelen op zijn site gepubliceerd waaronder: “de vier gehechtheidstijlen in intieme relaties van volwassenen”. We geven een deel van dit artikel, hier en daar wat aangepast, weer:

Waarom is gehechtheid zo belangrijk in intieme relaties?

Meestal zijn koppels de eerste twee jaren verliefd en tot elkaar aangetrokken op basis van o.m. seksuele aantrekkingskracht. Zo’n verliefdheid duurt echter niet lang en intimiteit en de emotionele band of het ontbreken daarvan worden steeds belangrijker. De partners gaan zich dus emotioneel meer en meer hechten. Gevoelens van beschikbaarheid, geborgenheid, intimiteit, veiligheid krijgen de bovenhand. Hechtingsproblemen zullen dan ook belangrijker worden naarmate de relatie langer duurt. Bartholomew en Horowitz ontwierpen een model met 4 stijlcategorieën. Hun model was gebaseerd op de idee dat gehechtheidstijlen de gedachten van mensen weerspiegelen over zichzelf en over hun partners. Op basis daarvan ontwikkelden ze vier categorieën gebaseerd op positieve of negatieve gedachten over hun partners en positieve of negatieve gedachten over zichzelf. In de figuur (zie infra) krijg je bovenaan het interne denkmodel over het zelf (dimensie angst) en verticaal het interne denkmodel over de anderen (dimensie vermijding). Op basis van dit model ontwikkelden ze verder een vragenlijst bestaande uit een aantal uitspraken op basis waarvan ze een gehechtheidsscore konden samenstellen. De meest recente is de Close Relationships – Revised (ECR-R) ontwikkeld door Fraley, Waller en Brennan in 2000.

“ Het is voor mij een thuiskomen gedurende de opleidingsdagen. Niet alleen betreffende de docenten, de cursisten en energie die er is, maar ook door hetgeen er wordt aangeboden: de boeken, modellen, de materialen, de processen die ingezet worden. De toef op de slagroom, maar vooral de essentie van mogen slagen als mens op weg samen met je coachee is de kreet van de docenten: ‘gewoon genieten van het proces met je coachee’. Dat is fantastisch om te horen en te ervaren. ”

Karin

Oud-student Relatiecoach

De uitspraken van de vragenlijst onderzoeken twee gehechtheiddimensies. De dimensie angst: hoe angstig is de persoon over zijn relaties. De dimensie vermijding: hoe vermijgend is de persoon in zijn relaties. Deze beide dimensies kunnen verder gebruikt worden om mensen te classificeren in de vier gehechtheidstijlen. Deze waren immers gebaseerd op gedachten over zichzelf en gedachten over hun partners. De dimensie gehechtheidangst relateert naar overtuigingen over zelfwaarde en of men al dan niet aanvaard of verworpen wordt door anderen. De dimensie gehechtheidvermijding relateert naar overtuigingen over het nemen van risico's in het benaderen of vermijden van partners. Combinaties van angst en vermijding kunnen dan gebruikt worden om de vier gehechtheidstijlen te definiëren. We zien dus één veilige stijl en drie onveilige stijlen: gepreoccupeerd, vermijgend en angstig – vermijgend. Dat geeft de volgende resultaten:

- De veilige gehechtheidstijl wordt gekenmerkt door lage angst en lage vermijding. De persoon heeft vertrouwen in anderen, maar staat ook open voor zijn eigen emoties en durft deze ook tonen. In intieme relaties kenmerken deze personen zich door hun gevoel van eigenwaarde en het plezier dat ze hebben om nabij te zijn in emotionele relaties. Er zijn voor de ander betekent dat de ander op je kan rekenen, dat de ander je kan vertrouwen, dat de ander zich aan je kan toevertrouwen. Deze personen zijn niet bang voor intimiteit, maar ook niet bang om alleen te zijn. Ze hebben een gezond evenwicht ontwikkeld tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid. Deze groep mensen kennen weinig angsten en problemen in hun relaties. De andere hechtingsstijlen zijn onveilig, daar merken we dat de balans tussen onafhankelijkheid en afhankelijkheid uit evenwicht is, waardoor er allerlei hechtingsproblemen tot uiting komen. Mensen met een onveilige hechtingsstijl zetten als het ware een negatievere bril op.
- De gepreoccupeerde stijl wordt gekenmerkt door hoge angst en lage vermijding. Gepreoccupeerd (verstrikt) wil zeggen, vooringenomen, in beslag genomen door zorgen, het vervuld zijn van zorgelijke gedachten. Ze hebben onopgeloste conflicterende jeugdervaringen die hun huidige relaties besmetten alsook de houding naar zichzelf en anderen. Deze personen compenseren het gevoel van minder belangrijk te zijn (lagere zelfwaarde) met een drang naar excessieve nabijheid naar de partner toe. In intieme relaties worden gepreoccupeerde personen herkend als symbiotische partners: de aanklammers. De balans is doorgeslagen naar de afhankelijke kant. Ze zijn onzeker over zichzelf en over hun partner. Je kan bij hen verlatingsangst en jaloezie terugvinden. Het claimende heeft vaak de vorm van aandacht willen hebben, willen horen dat de ander van hen houdt, willen horen dat ze belangrijk zijn voor de partner. En ook die vragen gaan vergezeld met veel emoties.

(...)

Sue Johnson: EFT

De hechtingstheorieën hebben veel invloed gehad op de therapeutische praktijk. Voor de praktijk van relatiebegeleiding is het belangrijk om het werk van de vooraanstaande relatietherapeute Sue Johnson te kennen. Zij heeft EFT (Emotionally Focused Therapy) ontwikkeld en vertaald in een praktisch werkboek dat volgens haar toepasbaar is op alle soorten relaties. Hierin wordt liefde door Johnson beschreven als het meest dwingende overlevingsmechanisme van de menselijke soort. Even belangrijk als de behoefte aan voedsel, geborgenheid en seksualiteit. Ze stelt vast dat een liefdesrelatie dé centrale emotionele relatie is geworden in het leven van de meeste mensen, omdat we steeds

meer in een sociaal isolement leven. Wat je vroeger van een heel dorp kon verwachten vragen we nu van één partner. En ze concludeert dat die cultuur op gespannen voet staat met onze biologische aard.

Op basis van haar eigen onderzoek en dat van (veel) anderen stelt ze vast dat de hechtingstheorie van Bowlby tevens van toepassing is voor volwassenen. Hechting is het fundament waarop andere elementen (zoals liefde, zorg en seksualiteit) gebaseerd zijn. Effectieve afhankelijkheid is een uiting én bron van kracht als je in staat bent om je tot anderen te wenden voor emotionele steun. Heftige emoties (gevoelens) zijn niet irrationeel maar begrijpelijk. Ze zijn een teken van oerpaniek (doodsangst) bij isolement en verlies van liefdevolle verbondenheid. We vallen op gedrag terug dat we vroeger als kind hebben 'geleerd'. Vaak weten we niet wat we moeten doen of voelen of hebben we geen voorbeeld gehad om op een effectieve manier te reageren op pijnlijke momenten. Het is interessant hoe Johnson vanuit deze theorie haar benadering van relaties heeft vormgegeven. Hoe het hechtingssysteem neurologisch en fysiek in ons werkt en dat onze mentale modellen kunnen veranderen. In de tijd (80er jaren) dat zij haar ideeën ontwikkelde waren deze revolutionair. De heersende opvatting was juist dat je eerst onafhankelijk en zelfstandig moest zijn en op jezelf moest kunnen leven voor je een volwassen relatie zou kunnen aangaan. En nog steeds zijn er mensen die vinden dat Johnson fout zit, omdat ze mensen afhankelijk zou maken wanneer ze hun leert om aan hun partner duidelijk te maken wat hun diepste angst en hun grootste verlangen is. Maar Johnson stelt: het gaat in relaties om de liefde. Waarom anders?

In 7 stappen (gesprekken) laat Sue Johnson zien hoe je die patronen kunt veranderen:

- Gesprek 1: De duivelse dialogen leren herkennen
- Gesprek 2: De pijnplekken vinden
- Gesprek 3: Op een crisis terugkijken
- Gesprek 4: Houd me vast –betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen
- Gesprek 5: Kwetsuren vergeven
- Gesprek 6: De band versterken via seks en aanraking
- Gesprek 7: Je liefde levend houden.

Tijdens de les gaan we dieper in op de oefeningen die haar theorie biedt om met je coachees te werken aan het herkennen en transformeren van de patronen waarin ze zij terecht gekomen. Het unieke daarvan is dat het niet, zoals in haar tijd, was gericht op het verbeteren van de communicatie tussen partners en het oplossen van de problemen maar zich vooral richt op het versterken van de liefde en de verbondenheid tussen twee mensen. Zij ontdekte dat zich geborgen en veilig weten bij een ander mens niet alleen een levensbehoefte is voor kinderen maar ook voor volwassenen. Hieronder een aantal fragmenten uit het interview dat Annette Heffels heeft gevoerd met Sue Johnson (Margriet-2009)

(...)

Harville Hendrix: Imago Therapy

Harville Hendrix is een relatietherapeut die vooral heel erg bekend is geworden door zijn vele optredens in de show van Oprah. Hij is de grondlegger van de ImagoTherapy. Een spiegelmethode om als partners met de oude pijn en trauma's uit het verleden om te gaan. Zijn benadering is gebaseerd op de reflectie op de hechting en de verstoringen

daarin in onze jeugd. Als onze eerste verliefdheid voorbij is en we getriggerd worden op oude pijn treden onze verdedigingsstrategieën in werking en we beginnen in het hier en nu de patronen van toen te herhalen. Door de dialoogvorm in deze vorm van begeleiding toe te passen confronteer je jezelf en je partner met de trauma's van toen. Hierin kunnen beide partners communicatievaardigheden leren die een mix zijn van geweldloze communicatie, feedback geven, parafraseren, luisteren. De dialoog oefening kun je eens oefenen met je partner of met een stel uit je praktijk deze vorm van dialoog introduceren als je vermoed dat er oude trauma's een rol spelen.

De Dialoog

1. Spiegelen

Herhaal wat de ander heeft gezegd; geen commentaar of je eigen mening of gevoel daarover!

‘Wat je zegt is’ ; of: ‘als ik je goed begrijp zeg je’.

Dit doe je om te checken of je het goed hebt gehoord en begrepen, en om te laten merken dat je het hebt gehoord en begrepen.

2. Bevestigen

Laat merken dat je erkent dat er iets in zit, je hoeft het er niet mee eens te zijn!

‘Daar zit wat in, het klopt dat’

Dit doe je om te voorkomen dat je in de verdediging gaat; wanneer je dat wel doet raak je verstrikt in een kettingreactie en blokkeert de communicatie.

3. Meevoelen

Je kruipt in de anders vel en laat merken dat je begrijpt wat de ander voelt, hoe het voor hem of haar is.

‘Ik kan me heel goed voorstellen dat je je voelt, dat je’.

Dit doe je om empathie te tonen en om veiligheid te creëren.

4. Terugkoppeling naar jeugdtrauma

Om je partner te helpen zijn of haar jeugdtrauma te verwerken, kun je hieraan toevoegen:

‘Ik kan me voorstellen dat je voelt, dat dit belangrijk voor je is, omdat het je doet denken aan’ (iets wat vroeger in zijn of haar jeugd is gebeurd).

Vervolgens datgene wat de ander zegt weer ‘spiegelen’, ‘bevestigen’ en ‘meevoelen’ enzovoort.

Harville Hendrix heeft o.a. geschreven: “Getting the Love You Want – A Guide for Couples” “Keeping the Love You Find – A Guide for Singles” en “Giving the Love that Heals – A Guide for Parents.

2.3.2

Projecties

Projectie: dat wat je in jezelf ontkent projecteren op de ander: eigenschappen of emoties van jezelf trachten te ontkennen, verbergen of verdringen door dit te ‘projecteren’ op iemand anders. Projectie is een term uit de psychologie en valt onder de zgn. afweermechanismen die we aan Sigmund Freud te danken hebben. Afweermechanismen helpen ons tegen negatieve emoties. Projectie neemt onaangename emoties die wij in onszelf niet graag erkennen weg door ze aan de ander toe te dichten. Dit gebeurt overigens meestal op een onbewust niveau. Hiermee samenhangend wordt ook de term

‘schaduw’ gebruikt. Gevoelens die we niet erkennen noemen wij onze schaduw. Door een negatief/subjectief gevoel (schaduw) te projecteren op een ander, verleg je een innerlijk conflict en daarmee ook de oorzaak.

Peter Gray beschreef het fenomeen als: “het mechanisme dat ervoor zorgt dat gevoelens of verlangens die een individu geheel onacceptabel vindt (te beschamend, te obsceen, te gevaarlijk) aan een ander toegeschreven worden.”

Ook verliefdheid is een projectie, gedefinieerd door Jung; namelijk de projectie van je eigen tekortkomingen op de ander. Dit uit zich bijvoorbeeld in een klein persoon die graag een groter en sterker persoon om hem of haar heen heeft om zich beschermd te voelen.

Positieve projectie bestaat ook. Positieve projectie uit zich bijvoorbeeld in het aanvaarden van leiderschap of het aanvaarden van een leraar.

Een leraar wordt gezien als een wijs persoon; in staat om ons veel te leren over dingen waar wij graag meer over willen weten. Wij plaatsen zo’n leraar dan in feite boven onszelf. Het aanvaarden van zo’n vorm van leiderschap is positieve projectie, die er voor zorgt dat je gemotiveerd raakt je onderontwikkelde kanten verder te ontwikkelen en om te groeien als mens. Vooral in de praktijk van de coach/counsellor/begeleider is het belangrijk om deze positieve projectie te (h)erkennen omdat deze maar al te snel kan omslaan in een afhankelijke overdracht–tegenoverdracht relatie.

Een vorm van projectie is wanneer de eigen behoeftes en onzekerheden als verwijt richting de partner worden geuit. Het verwijt is dan een vorm van projectie waarbij degene die het verwijt uit zelf een negatieve eigenschap heeft die hij of zij zelf niet oplost maar deze toeschrijft aan de partner. Ook kunnen mensen vorige ervaringen of ervaringen uit hun jeugd projecteren op hun huidige partner waarbij dan bijvoorbeeld een slechte eigenschap van de moeder of vader op de partner geprojecteerd kan worden (ook te herkennen uit de benadering van Harville Hendrix). De ImagoDialog oefening kan een mooi hulpmiddel bieden om dit projectiemechanisme te ontrafelen.

Wanneer je bij jezelf ontdekt dat je aan het projecteren bent is een moment van eerlijke zelfreflectie nodig en daarbij de moed om de eigen minder leuke karaktereigenschappen eerlijk onder ogen te zien en er een weg in te vinden om er mee om te kunnen gaan. Als je merkt dat je coachees projecteren is het zaak om dit te exploreren door dieper in te gaan op wat er wordt gezegd.

2.3.3 (Tegen)Overdracht

Zoals in het stuk over Projecties al gezegd: hoed je voor de positieve projectie, deze slaat maar al te snel om in overdracht–tegenoverdracht in de coachee–coach relatie. Evenals een negatieve/weerstandsprojectie. Wat is dit nu precies? Een belangrijke vuistregel is: ervaar, voel en weet of het contact tussen jou en coachees vrij is, vrij van jouw behoefte om te ‘helpen’, vrij van emoties als oordelen, afsluiten, weerstand of boosheid van jouw kant t.a.v. je coachees. Je zit werkelijk in de tegenoverdracht als je deze emoties bij jezelf herkent. Een mooi staaltje van projectie is dan (want dit zijn natuurlijk ‘ongewenste’ emoties) dat wij deze buiten onszelf gaan leggen en onze coachees de schuld gaan geven: “ze zijn ook zo moeilijk, ze zitten in de weerstand, ze doen er niets voor.”

Als er overdracht optreedt, dan is dat vaak in een hiërarchische relatie. In jouw praktijk als coach kan dit optreden als een coachee reageert op een manier die eigenlijk 'out of context' is: overdreven positief of negatief. Je kunt er dan vanuit gaan dat je coachee in de overdracht zit en reageert vanuit een overlevingsstrategie en projecteert op jouw aanwezigheid alsof je representant bent van datgene dat goed of juist slecht was in het verleden.

Zorg ervoor dat je zelf goed bekend bent met je eigen tegenoverdracht. Ben je bijvoorbeeld vanuit je eigen opvoeding geneigd om conflicten te vermijden bestaat het risico dat je ook in je begeleiding een confrontatie uit de weg gaat of je gaat ervoor zorgen dat het stel dat tegenover je zit ook met elkaar de confrontatie niet aangaat. Dan ben je in de tegenoverdracht (dat is de overdracht van de coach/therapeut/begeleider).

Een voorbeeld uit de praktijk:

“Voor de deur staan twee mensen die met mij komen praten over hun problemen. Ik weet uit de telefonische intake met de vrouw: hij heeft jaren geleden een verhouding gehad en ze zijn uit elkaar gegaan. Na een jaar heeft hij er alles aan gedaan om weer bij elkaar te komen en uiteindelijk is dat ook gebeurd waarbij ze samen hun kinderen hebben beloofd: dit niet meer. Ze zijn drie jaar verder en weer heeft zij ontdekt dat hij een affaire heeft en weer is dit zijn grote liefde en wil hij met de nieuwe partner verder.

Ik merk dat ik hem vooraf al een ellendeling vind. De moralistische dr. Phil in mij wordt wakker en zegt: 'die arme kinderen, ze zijn toch maar mooi de dupe van die slappe vader' (overdracht van de coach naar de coachee).

Ik verwacht twee radeloze mensen en op zijn minst een Siberische koude tussen hen. Maar voor de deur staan twee vrolijk kijkende mensen hand in hand. Ze zijn vastbesloten om het gezellig te houden en dit allemaal zo harmonieus mogelijk te laten verlopen. In eerste instantie duik ik nog verder mijn eigen overdracht in: mijn beeld van confrontaties is niet echt positief. Heb in mijn jeugd teveel confrontaties tussen mijn eeuwig ruziënde ouders gezien en van mijn moeder geleerd dat alles weggelachen kan worden. Of: zoals dat zo mooi werd gezegd: met de mantel der liefde kan worden bedekt.

Na een minuut of tien kabbelend gesprek besef ik me dat ik onrustig ben. Een vage ergernis maakt zich van me meester. Maar voor wie is die ergernis bedoeld? Ben ik aan het projecteren, zit ik in het oordeel? Ineens besef ik me: ik zit in de overdracht naar mijn coachees en laat me (ver)leiden door hun verdringingsspel. Ik ga even verzitten (mijn manier om energie te veranderen) en zeg: 'laten we eens onderzoeken wat er werkelijk aan de hand is, want ik vind het wel heel gezellig zo maar klopt dit ook met jullie werkelijke gevoelens? Ik koos vervolgens voor de confrontatie met de olifant die midden in de kamer stond: de ontrouw van de man en de verbroken belofte aan vrouw en kinderen en zei: 'hebben jullie al uitgesproken hoe jullie je voelen, werkelijk voelen over deze affaire en over het moment dat jullie met de kinderen in gesprek moeten?'

Jullie komen om te bespreken hoe jullie hier nog een beetje goed kunnen uitkomen. Van de telefonische intake met jou (de vrouw) weet ik hoe boos je bent en hoe verdrietig. Ik vind het moeilijk te rijmen met de houding die jullie nu laten zien. Is dit de manier waarop jullie doorgaans met problemen omgaan?'

De man duikt onmiddellijk in de weerstand en zegt dat hij probeert het goed te doen want 'iedereen is al tegen mij, haar hele familie, ik ben de zondebok, alsof zij heilig is'.

De energie in de kamer verandert, het wordt ‘vol’ en ik zeg het maar gewoon hardop als vraag aan de vrouw: ‘wat vind je ervan dat het hier nu zo vol wordt. Inmiddels is jouw familie en jijzelf er kennelijk debet aan dat je man zich ellendig voelt. Hoe is dat voor jou om te horen?’

Nadat ik hun patroon zichtbaar had gemaakt door het te benoemen konden we kijken naar de functie die dit patroon voor ze had. Door het maken van een genogram en de gesprekken over hun hechtingsstijlen en overlevingsstrategieën beseften ze zich dat ze nu zelf konden kiezen welke positie ze zouden willen innemen in hun relatie.

Door hiermee aan het werk te gaan werden ook onderliggende gevoelens bespreekbaar, eveneens samenhangend met de vroegere situatie thuis.

Door het voelen, denken en handelen opnieuw te doorleven werd de integratie op het eerste niveau vergroot. Ze konden beiden kijken naar het overlevingsgedrag, dat ze als kinderen in de thuissituatie ontwikkeld hadden en een transformatie doormaken naar het hier en nu, waarin ze beiden een nieuwe keus konden maken.

”Achteraf bezien kon ik vaststellen dat op dat moment het werkelijke proces pas van start ging: ik danste niet meer mijn eigen ‘oude’ dans en ook niet die van mijn coachees, maar werd de toeschouwer en observator die ik geacht word te zijn.”

2.3.4 Karakterstructuren

Aansluitend aan de verschillende vormen van hechting is het interessant om kennis te hebben van de leer van de karakterstructuren. Het herkennen van de verschillende structuren bij je coachees, het delen van deze kennis met je coachees verschaft ze dieper inzicht in de basispatronen die bij deze structuren horen.

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer over onze kwaliteit.](#)



Het bezien van de mensen vanuit de karakterstructuur is een combinatie van fysiek kenmerkende houding en psychologische gedragingen. Een verbinding tussen de lichaamsbouw en het karakter.

Wilhelm Reich is de grondlegger van deze theorie. Hij ontdekte dat de meeste mensen die hij (psychotherapeutisch) behandelde waren onder te brengen in vijf categorieën: Masochistische, Rigide, Schizoïde, Orale, Psychopathische structuur.

Reich was een psychiater en ontleende deze benamingen aan de psychopathologie van zijn patiënten. De benamingen zijn 'zwaar'. Er worden ook wel andere, lichtere benamingen gebruikt. Zo heeft Peter Gerrickens alle typen herbenoemd als de Afwezige, Onverzadigbare, Opofferende, Afstandelijke en de Wantrouwige. Ook Judith Anodea geeft een aangepaste benaming. We geven je de alternatieve benamingen in het schema hieronder omdat deze meer in het hier en nu passen en uit de psychotherapeutische context wordt gehaald. Daarnaast geven ze de kern weer van de structuur.

Wilhelm Reich	Judith Anodea	Peter Gerrickens
Masochistisch	Verdragersstructuur	Opofferend
Rigide	Prestatiegericht	Afstandelijk
Schizoïde	Creatieve	Afwezige
Orale	Beminnarsstructuur	Onverzadigbaar
Psychopathisch	Uitdager-Verdediger	Wantrouwig

Elk type heeft een patroon van gedragingen op psychisch en fysiek vlak ontwikkeld die ooit bescherming boden tegen de kwetsuren in het verleden. Zo bouw je een verdediging op om te voorkomen dat je nog eens wordt gekwetst. Karakterstructuur is niet: het karakter. Het is meer een houding, gedrag, die iemand hanteert in een specifieke situatie, meestal een situatie waarin de persoon zich onder druk gezet voelt, een situatie die lastig is. Niemand is maar één enkel type, maar meestal is wel een type het meest duidelijk. Zoals dat b.v. in het enneagram, Belbin teamrollen etc. ook het geval is.

Welke karakterstructuur je ontwikkelt is niet alleen afhankelijk van de gezinssituatie waarin je opgroeit maar ook van je gevoeligheid, je weerbaarheid. De oorspronkelijke indeling door Wilhelm Reich is later door Alexander Lowen en John Pierrakos vanuit de bio-energetische benadering verfijnd door een onderverdeling in de belangrijkste aspecten op het fysieke en persoonlijke vlak. Pierrakos heeft hier later nog de spirituele en energetische aspecten bij betrokken, waaronder de werking van de chakra's in verband met de karakterstructuren. Deze verbindingen zijn verder uitgewerkt door o.a. Barbara Ann Brennan en Judith Anodea.

We geven een korte beschrijving met de kerntypering van de karakterstructuren. Daaronder zie je de tabel waarin we een overzicht geven van de belangrijkste aspecten van de verschillende karakterstructuren op het gebied van fysiek, leerproces en interpersoonlijke relaties.

De Rigide karakterstructuur: 'ik hou afstand'

Bij een rigide karakterstructuur is het ego-deel, het volwassencentrum overontwikkeld en het hartcentrum onderontwikkeld of afgesloten. Deze structuur heeft zich voorgenomen om hartzeer te vermijden. Vaak is er in de kindertijd veel onbewuste paniek door de angst om in de steek gelaten te worden. Dit komt overeen met een angst voor de liefde zelf. Deze structuur probeert liefde te krijgen via dienstverlening, door hard te werken en prestatie die te maken heeft met macht en succes. Hard werken, tot over de grenzen. De ademhaling is hoog, diepe uitademing is vaak niet mogelijk. Zich emotioneel laten gaan komt niet vaak voor, wat leidt tot spanning en verkramping.

In partnerschap kan dit betekenen dat het slechte contact met gevoelens van de rigide structuur wordt vertaald als: geen liefde of houden van. De rigide structuur is echter wel heel gevoelig maar door de afscherming is het moeilijk voor de partner om daar doorheen te breken. In termen van hechting kun je stellen dat dit de angstig-vermijdende hechtingsstijl is: hoge angst en hoge vermijding.

De rigide structuur zal zich terugtrekken en uiterlijk koel blijven als hij/zij gekwetst wordt; stelt hoge eisen aan de partner; zich afgewezen en gekwetst voelen als de partner niet op de poging tot contact reageert; is altijd op zoek naar de ideale partner; verlangt nabijheid maar houdt zelf de afstand.

Uiterlijk toont de rigide structuur zich door een gespannen uitstraling van een vaak goed gebouwd lichaam. Sterk en geaard. Buigen is moeilijk, stijf. De ogen zijn helder en uitdagend.

Levensuitdaging voor deze structuur is: contact maken met gevoelens, ervaren en delen. Leren omgaan met onverwachte situaties, niet alles in de hand willen en kunnen houden. Niet perfect hoeven zijn en grenzen aangeven.

Omgaan met deze structuur: open zijn over je eigen gevoelens en te vragen naar zijn/haar gevoelens. Hiervoor is het nodig dat je je niet laat afschrikken door de afstandelijke uitstraling van deze structuur en niet te veel in het 'doen' te belanden. Juist deze structuur moet 'voelen'.

(...)



Relatiecoach

Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding Relatiecoach.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studieadviseur Jolien Mahler op 0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

www.sonneveltopleidingen.nl