



Spiegeltje spiegeltje aan de wand...

Kijken in de spiegel via duizenden anderen

Als opleider van coaches nam ik de menselijke neiging waar om snel ‘in te vullen’ voor de ander. Begeleiden vanuit het vertrouwen dat er iets potentieels in de cliënt te wachten ligt om tot vorm te komen, werd een speerpunt. Samen met Mirjam Zoestbergen heb ik dit punt tot mijn missie gemaakt en een digitale (zelf)coachtool ontwikkeld. Met deze tool kunnen cliënten – en ook de coaches zelf – direct en zelf in de spiegel van hun gevoelswereld kijken met de hulp van... duizenden anderen.

Auteur: Margreet Poulie

Ik werk graag met *my Insight Out* (hier verder genoemd: mIO) omdat keer op keer blijkt hoe waardevol het is om niet vanuit het verhaal, maar vanuit het gevoel te starten. Als getuige kan ik mee afdalen naar diepere lagen. In ongeveer een half uur ligt de essentie op tafel. Doordat de cliënt zelf zoekt, associeert en betekenis vindt, ontstaat er resonantie met het potentiële zelf. De heldere structuur ondersteunt de cliënt en de coach.

Eigentijdse online tool

mIO is voortgekomen uit de Zelfkonfrontatiemethode of ZelfKennisMethode (ZKM) (Poulie & Pieters, 2015; Wikipedia, 2021) en wetenschappelijk gebaseerd op de waarderings-

theorie van Hubert Hermans. Het uitgangspunt daarvan is dat de betekenis van ervaringen moet komen van de mens die ervaart. De innovatie die mIO toevoegt, is dat de ervaring van de cliënt wordt gekoppeld aan een grote database met ervaringen van duizenden andere mensen die op basis van statistische correlaties gematcht worden. Deze aanpak verruimt het perspectief en werkt als hink-stap-sprong richting inzicht en uitdaging. Zo werkt deze tool als procesversneller naar intrinsiek gewenste ontwikkeling.

Het werken met mIO kent een vaste volgorde, waarbij de cliënt van vertellen en beleven naar inzicht en actie wordt ondersteund en een serie fasen doorloopt. Als eerste kiest de cliënt een ervaring waar hij vervolgens gevoelswaarden aan toekent, de verborgen kern vindt, in het lichaam ervaart, vanuit verlangen tot nieuw gedrag komt, en tot slot het nieuwe gedrag verankert.

Casus: bang voor eigen kracht

In deze casus begeleid ik als coach cliënt Wilma; Wilma is HR-leidinggevende. Filmfragmenten van deze casus zijn te vinden op: www.myinsightout.nl/procesTvC.

Ervaring

Ik vraag Wilma een ervaring te kiezen die haar raakt en waar ze coaching op wil. Wilma:



Figuur 1. Het hart van mIO

“Een van onze medewerkers M, met wie ik een goed en persoonlijk contact heb, is ongelukkig in haar huidige werk. Onlangs vroeg ze me om een andere functie. Nou ja vragen, ze verwachtte min of meer dat ik die voor haar ging regelen. Zakelijk gezien wil ik haar behouden, maar haar appèl op onze vriendschappelijke band irriteert mij. En, ik zie mezelf toch met haar meegaan. Niet erg professioneel. Dit is een patroon dat ik wil doorbreken. Ik wil leren hoe ik mijn irritatie om kan zetten in professioneel handelen.”

Wilma komt tot de kernzin: “Het irriteert mij dat M een appèl op mij doet alsof ik haar moeder ben. Dat roept dan zo’n weerstand op dat ik minder vrij en echt ben in het contact met haar.”

Gevoelswaardering

Stap twee in de mIO-tool is het scoren van gevoelens bij deze situatie. Hiermee wordt een uniek gevoelsprofiel aan de ervaring gekoppeld. Ik vraag Wilma na het scoren hoe het voor haar was. “Wat mij wel verrast is dat ik 'kwaadheid' hoog scoor. Ben ik misschien bang voor mijn eigen kracht als verstoring in de relatie met haar?” Het is voor mij als coach intrigerend en confronterend om te ontdekken dat de scoring zo anders kan zijn dan je soms verwacht. Deze tool weerhoudt mij ervan aan de ervaring van de cliënt mijn eigen betekenis te geven.

Verborgen kern

In de derde stap vindt de procesversnelling plaats. De cliënt komt hierin via zelfreflectie tot zelfinzicht. Dit gaat via een grote database, van waaruit duizenden ervaringen van anderen op gevoelsprofiel gematcht worden met de ervaring van de cliënt. De ervaringen van anderen houden de cliënt als het ware een spiegel voor.

Ik leg Wilma uit dat ze nu als het ware in een intervisiegroep zit, met vijf groepsleden die zich net zo voelen als zij. Zij brengen om beurten hun ervaring in. Wilma kan die tegen haar eigen ervaring aanhouden.

Aangeboden zin: “Als ik mensen niet ken, heb ik de neiging me klein te maken en niet te uiten wat ik voel. Ik doe wat er van mij verwacht wordt.” Ik vraag Wilma eerst wat er – naar haar beleving – speelt bij de aangeboden ervaring van de ander. En dan wat er volgens haar het gemeenschappelijke is. Wilma roept uit: “Oh ja, die komt binnen! Net als die persoon doe ik gewoon wat er van me gevraagd wordt. Wel confronterend.” Wilma formuleert de overeenkomst: “Ik voel me niet serieus genomen in mijn rol en doe eigenlijk kritiekloos wat zij van mij verwacht.”

Een andere ervaring – “Het maakt mij verdrietig dat er te weinig momenten zijn dat ik



Figuur 2. Matchen van ervaringen

volkomen ontspannen kan genieten” – herkent Wilma niet meteen. Ik ondersteun met: “Wat hoor jij bij deze persoon?” Wilma antwoordt: “Deze persoon staat zichzelf niet toe om even niet zijn best te doen, er even niet te zijn voor de ander.” Ik reageer: “En als je daar nu 'ik' voor zet? Voel maar, is dat ook bij jou aan de hand, of iets wat er op lijkt?” De overeenkomst is volgens Wilma: “Ik sta mezelf niet toe om er even niet te zijn voor de ander en alleen maar mijn eigen verlangen te voelen en te volgen”, en verder: “Goh, ik voel nu ook het verdriet, nu ik dit zo opschrijf. Dat ik mezelf dit aandoe...”

Samen gaan we zo alle vijf ervaringen af. Wilma geeft aan dat het "net is alsof ik vanuit een andere invalshoek naar dezelfde werkelijkheid aan het kijken ben, maar vooral ook naar mijn eigen binnenwereld. Ik voel dat er onderhuids iets bij me aangeraakt wordt. Zo van: 'Oeh, dat is er ook!' Gevoelens die ik dus blijkbaar nog niet toegelaten heb bij mezelf.”

De vijf geformuleerde overeenkomsten worden door Wima teruggebracht tot een kern: “Als ik mij niet serieus genomen voel, dan ben ik bang om mijn eigen kracht te laten zien en in plaats daarvan verstop ik mij en ga voor de ander zorgen.” Ze bevestigt dat dit haar mechanisme is: “Dat is heel compact gezegd wat ik steeds weer doe. Tjonge, ik ben dus bang om mijn eigen kracht te laten zien. Die had ik niet kunnen bedenken!”

Belichaming

Je kunt je van iets bewust zijn, maar om op een diepere laag van herkenning te komen, moet je het voelen in je lichaam. Daarom voorziet mIO ook in lichaamsoefeningen. Soms vinden mensen zo'n oefening een beetje onwennig. Ik kan als coach in deze oefeningen de cliënt op gang helpen en haar spiegelen.

Wilma vindt het zichtbaar leuk om te zoeken naar bewegingen die uitdrukken wat zij voelt. Als kwaliteit verborgen in haar valkuil van

De innovatie die mIO toevoegt is dat de ervaring van de cliënt wordt gekoppeld aan een database met ervaringen van duizenden andere mensen.

‘kritiekloos meebewegen’ kiest Wilma haar flexibiliteit .

“Wilma, we gaan je lichaam erbij betrekken,” zeg ik. “Ga maar eens staan en stel je voor dat je een beeld bent dat 'flexibiliteit' heet. Hoe laat zich dat zien?” Wilma beweegt uitbundig haar armen en reageert: “Dit voelt heerlijk vrij.” Ik vraag haar die flexibiliteit uit te vergroten naar extreem flexibel, te flexibel. Ik laat haar hiermee haar valkuil ervaren. “Ik zie je ook dit doen...”, spiegel ik Wilma's bewegingen. Ze ervaart haar vervorming. Wilma houdt nu in en beweegt aarzelend. Ze merkt haar eigen voorzichtigheid op en onderzoekt die. Dan leid ik haar terug naar haar kwaliteit: “Oké Wilma, we gaan weer terug naar de flexibiliteit als kwaliteit, je lichaam weet de weg...” Het heeft even wat tijd nodig, maar dan zegt Wilma: “Oh ja, dat klopt, nu zakt mijn angst en voel ik weer een soort basis in mezelf. Ik voel mijn blik ook meer naar binnen. Ja nu voel ik mijn eigen kracht en vreugde weer!”

Vanuit verlangen naar nieuw gedrag

Nu ze bewust is van haar patroon, ontdekt Wilma in deze stap haar verlangen en de uitdaging die daarin besloten ligt. Wilma uit een duidelijke wens: “Ik verlang ernaar om 'echt' te durven zijn.” Daarop formuleert ze de volgende

uitdaging op basis van dit verlangen: "Als ik bij mezelf durf te blijven, dan voel ik heel duidelijk wat er vanbinnen bij mij gebeurt, in mijn gevoel, en kan ik tegelijkertijd professioneel in gesprek blijven met haar." Ik spiegel haar dat haar stem bij het voorlezen nu heel daadkrachtig klinkt. Wilma antwoordt: "Ja, ik voel meteen meerwaarde. Ik neem mezelf nu bloedserieus. Nou ja, misschien is dat 'bloed' iets te heftig geformuleerd. Maar zo voelt het wel. Ik durf dan in een gesprek ook te benoemen wat er met mij gebeurt. En mijn flexibiliteit gebruik ik dan weer als kwaliteit. Ik kan het er samen met M in alle ontspannenheid over hebben. Ja, als ik mezelf serieus neem, voegt het waarde toe in de professionele relatie. Goh, en wat me extra blij maakt is dat ik helemaal mezelf mag zijn en dat dat juist meerwaarde heeft!"

Verankering

Nu is het aan de cliënt om de uitdaging aan te gaan en stappen te maken waardoor het nieuwe gedrag zich kan ontvouwen. Om het proces kracht bij te zetten vraag ik naar een energiegevend toekomstbeeld. Wilma moet er even over nadenken, om vervolgens stralend op te kijken: "Als ik deze uitdaging ga leven, zou ik vaker ontspannen mezelf zijn, en schoonheid en impact voor iedereen creëren. Wauw, wat een mooie omzetting! Ik kan hier wel wat mee."

Na een paar weken spreek ik Wilma weer. Het is duidelijk dat de 'Wilma die bang was voor haar kracht' niet zo vaak, en zeker niet meer automatisch naar voren komt in spannende gesprekken op het werk. Ze voelt zich meer zichzelf en meer ontspannen.

Tot slot

mIO is niet zo geschikt om in te zetten wanneer de cliënt meer gebaat is bij voorlichting en adviezen van de coach, zoals bij lichamelijk herstel, voordat een fase van reflectie weer mogelijk is.

mIO is wel geschikt om cliënten de diepere betekenis te laten vinden die latent besloten ligt in hun vraag. Om vanuit dat inzicht keuzes te maken om energiek te leven en te werken in de hen gegeven omstandigheden.

Voor coaches zelf is de tool behulpzaam om bewust te worden van het eigen aandeel in de relatie met cliënten, te groeien in professionaliteit, en geschikt als input voor intervisie. ■

Dr. Margreet Poulie is sinds haar pensioen nog actief als innovator, opleider, coach en bestuurder. Samen met collega Mirjam Zoestbergen brengt zij zelfonderzoek het digitale tijdperk in. De praktijk Reflection & Action biedt begeleiding en opleiding aan organisaties, instellingen en individuen.

www.myinsightout.nl met filmfragmenten op www.myinsightout.nl/procesTvC

Referenties

- www.huberthermans.org
- Wikipedia (2021). ZKM, opgehaald van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Zelfconfrontatiemethode>
- Poulie, M.F., & Pieters, D. (2015). ZKM-coaching: *Vanuit zelfkennis bewegen. Waarom doe ik zoals ik doe?* Professioneelbegeleiden.nl; juni, 2-18.