



# ACHTERGROND

Om elkaar te ontmoeten moet je van twee kanten komen

## INTIMITEIT IN DE COACHINGS-RELATIE

In hoeverre en wanneer durft u als coach intiem te zijn met uw coachee? Dat kan namelijk angstig of verwarrend zijn; voor de ander, maar ook voor u. Om nog maar niet te spreken van de mogelijke professionele 'veroordeling'. Toch kan professionele intimiteit een krachtige, soms zelfs doorslaggevende meerwaarde bieden aan het coachingsproces. Een ontmoetingspunt, dat aan de basis staat van verandering bij coachingsvraagstukken op identiteitsniveau.



Het is een universeel gegeven dat wij hunkeren naar intimiteit. We willen beminnen en bemind worden. Erkenning voor wie wij ten diepste zijn en van betekenis zijn voor de ander: liefde geven en ontvangen. Baby's kunnen zich beslist niet goed ontwikkelen zonder fysiek en emotioneel contact met een ander mens. Deze behoefte aan intimiteit gaat nooit voorbij. Een liefdevolle relatie met een belangrijke andere persoon maakt dat we ons gewaardeerd en gekoesterd voelen. Dat is goed voor ons lichamelijk en geestelijk welzijn

## *Bloeimoment: (je mag voelen wat je voelt en je mag zijn wie je bent)*

en het voedt onze ziel!  
Bovenstaande wetmatigheid is in feite ook van toepassing op de coachingsrelatie. In deze setting verdient intimiteit echter wel een duidelijke onderbouwing en dialoog met het oog op het wezenlijke verschil tussen professie en privé. De krachtige overeenkomst ligt in het persoonlijke karakter: erkenning, veiligheid, acceptatie zonder oordeel, authenticiteit en verbinding. Het zijn belangrijke sleutelwoorden in het coachingsproces en voorwaarden voor de grondhouding van de coach in de coachingsrelatie.

### **In-relatie-zijn**

Bij coachingsvraagstukken op identiteitsniveau gaat het specifiek om de relatie met onszelf en anderen. De 'vastzittende' coachee is in zijn ontwikkeling gestuit op niet-toegestane delen in zichzelf binnen de relatie(s) met zijn sociale context. Gaan wij uit van ervarings-

gericht leren ('een mens is een mens omdat er anderen zijn'), dan is het dus van groot belang, dat diezelfde niet-toegestane delen er binnen de coachingsrelatie volledig mogen zijn, inclusief de waardering voor de moeite en kwetsbaarheid.

Op een dergelijk spannend moment komt het er gericht op aan of de coach het vermogen heeft en zijn verantwoordelijkheid voor de coaching op zich durft te nemen, juist door intimiteit 'aan te gaan'. Want dat is de kracht en meerwaarde van het in-relatie-zijn, die als een

unieke hier-en-nu-ervaring veel verder reikt dan een methodiek, strategie of model. Vanuit het diepgewortelde besef dat 'een mens een mens is omdat er anderen zijn (Ubuntu)' kunnen wij ook enkel en alleen maar leren via en door de ander, the significant other! Het is immers een illusie om van de coachee te verwachten dat hij alleen de intimiteit met zijn niet-toegestane delen in zichzelf aan kan gaan. En de coach die deze persoonlijke intimiteit, soms ter plekke soms bij voorbaat, vermijdt, laat een unieke kans liggen. Hij vermijdt dan namelijk ook de crisis die centraal staat in het leven (en de coaching) van de coachee en kan dan dus nauwelijks wezenlijk van betekenisvolle meerwaarde zijn.

### **Misverstanden**

Er bestaan echter grote misverstanden en angstige scenario's over het woord, fenomeen en begrip 'intimiteit' binnen de professio-

nele relatie. Maar al te vaak wordt intimiteit geassocieerd met seksualiteit; een associatie die bij elke professional alle alarmbellen doet rinkelen. We hebben immers allemaal wel veroordelende beelden (en terecht!) bij 'ongewenste intimiteit' in de professionele relatie. Blijkbaar zitten deze beelden zo diep in ons verankerd, dat we het ternauwernood aandurven om de buitengewone waarde van 'gewenste intimiteit' te onderzoeken en deze waarde durven te vertalen naar een persoonlijk professionele grondhouding.

De misverstanden omtrent de waarde van intimiteit in de professionele relatie zijn er natuurlijk niet zomaar. Intimiteit kan twee zielen op het diepste niveau met elkaar verbinden. Maar het is een ongelooflijk kwetsbaar en flinterdunne scheidslijn tussen 'intense heiligheid en intense corruptie'; tussen kracht en macht. Het is afhankelijk van wie de boventoon voert: ziel of ego!

### **Tweeledige grondhouding**

Professionele intimiteit: waar hebben we het over? Onder een persoonlijk professionele intimiteitattitude in de coachingsrelatie versta ik: 'Een authentieke, gelijkwaardige en ego-loze ontmoeting, waarin de coach het lef heeft en tegelijkertijd de verantwoordelijkheid neemt om wederzijds kwetsbare gevoelens in het hier-en-nu er volledig te laten zijn.' Maar een professional laat zich nimmer verleiden hierdoor tot een geïdentificeerde emotie te verworden! Hij benadert de worsteling van de coachee met zijn voorheen niet of nauwelijks toegestane delen met volledige empathie en met respect. Dit vereist een enorme zorgvuldigheid, betrokkenheid en zelfreflectie van de coach. Niet alleen naar de ander, maar ook naar zichzelf. Deze tweeledige grondhouding



is topsport: een ware krachtsinspanning op de millimeter! Echter, doordat de coach transparant, authentiek en oprecht open is in zijn eigen worsteling is hij juist een uniek voorbeeld voor de coachee: je mag voelen wat je voelt en je mag zijn wie je bent. Een ervaring van volledige autonomie in verbondenheid, nu inclusief het eerder niet-toegestane deel. Deze 'innerlijke toestemming' raakt de coachee in essentie. Hiervan getuige te mogen zijn, met erkenning en respect voor de kwetsbaarheid, mogen we terecht als waardevol intiem ervaren en beschouwen als een bijzondere waarde in ons vak. Een niet meetbaar, maar oh zo voelbaar groei- en bloeimoment in de ander en onszelf, als mens en professional.

#### Belangrijke coachingsrelatie

De intieme ervaring tussen Marion en mij als coach [zie volgende pagina] heeft Marion uiteindelijk de overtuiging gebracht, dat kwetsbaarheid en behoeften onlosmakelijke heilzame bronnen zijn. Wil zij deze bronnen 'toestaan' in haar kind, dan zal ze deze eerst werkelijk 'moeten mogen' toestaan en erkennen in zichzelf. Mij heeft het versterkt in een levensovertuiging, dat we allemaal kinderen zijn, die kwetsbaar zijn. Mensen zijn op weg naar heling, waar we *the significant other* voor nodig hebben. Dit gegeven is universeel en geldt voor alle 'lagen' in de samenleving, gezinnen en organisaties.

Bij het onlangs coachen van een directieteam van 'een bekende Nederlandse bank' werd het een openbaring voor een van de directieleden, dat hij contact mocht en durfde te maken met een van zijn kindervaringen, waarin hij als jongetje vroeger thuis werd mishandeld vanwege zijn driftbuien. De hernieuwde,

toegestane kernwaarde 'passie' en wat dit betekende voor zijn huidige authentieke stijl van leidinggeven en samenwerken was een emotioneel proces om te delen met zijn overige directieleden. "Om elkaar te ontmoeten moet je van twee kanten komen," zegt zanger/dichter Stef Bos. Vanzelfsprekend werd bovenstaande gedeeld in een sfeer, waarin niet alleen de directievoorzitter persoonlijk en kwetsbaar durfde te zijn. Hij benoemde dit openlijk als professionele behoefte in de toekomstige vorm van samenwerken, vanuit de overtuiging dat leren van elkaar alleen maar kan door respect en eerbied te hebben voor de worsteling van het 'niet-weten, mogen, kunnen en durven' toe te staan. Visie en voorbeeldgedrag ineen.

#### Afstandelijkheidsyndroom

Helaas leven wij in een bijna neurotische wereld, waarin fysieke aanraking binnen professionele relaties bijna als 'besmet' wordt behandeld. Zoals altijd na een negatieve publicatie in de media reageren wij massaal vanuit angst en vermijding. Daar waar een incident is geweest van seksueel misbruik op een school durft een groepsleerkracht in het vervolg maar al te vaak geen kind meer op schoot nemen, niet meer met een 4-jarige mee te gaan naar het toilet. In een teamcoachingstraject binnen de gezondheidszorg werd ik een aantal jaren geleden geconfronteerd met de officiële term 'functioneel knuffelen', waarvoor de groepsleiders een cursus gingen volgen.

Voor dit trieste nationale afstandelijkheidsyndroom is maar weinig aandacht. Gaarne houd ik een pleidooi voor de herwaardering van de aanraking op natuurlijke wijze. Daar waar 'geraakt worden' en 'aanraken' een vanzelfspre-

kende eenheid mag zijn. Met klem verkondig ik wel, dat de coach in zichzelf juist het verschil moet kennen tussen intimiteit en seksualiteit. Aanraken dient met grote zorgvuldigheid en het checken van de grens 'in zichzelf en bij de ander' te geschieden. Aanraken is natuurlijk en zou vanzelfsprekend mogen zijn, maar nooit 'vanzelfzwijgend'. Daar waar mogelijk de verwarring tussen intimiteit en seksualiteit optreedt bij de coachee is dit een prachtige en zinvolle ervaring om bij stil te staan in de coaching en specifiek relevant bij coachingsvraagstukken over 'afstand en nabijheid'. Indien de verwarring bij de coach zelf speelt gun ik hem/haar hierin een coach-de-coach traject of een interview waarbinnen deze verdiepende vraagstukken en ervaringen plaats kunnen vinden en een verrijking zijn voor verdergaande persoonlijke professionalisering.

*Annette Man-Mul (1960) is initiator en senior-coach van KernTact & Partners, hoofdopleider Authentiek Contextueel Leiderschap en mede-opleider Relatiecoaching bij Adviesbureau Hoogendijk.*

*Zij is partner van the South Africa Ubuntu Foundation en Founder of the Madibagroup®.*

[www.kerntact.nl](http://www.kerntact.nl)

#### Literatuur

*Helen door delen. Experientiele interpersoonlijke therapie: theorie, methodiek, onderzoek. Roel Bouwkamp. De Tijdstroom, 2001. ISBN 978 90 589 8013 7*

*De kunst van in-relatie-zijn. De cirkel: Tijdschrift voor Zijnsorientatie. Hans Knibbe (1999)*

*Relationele Coaching: wegen naar meesterschap in helpende gesprekken. Erik de Haan. Van Gorcum, 2007. ISBN 978 90 232 4348 9*

*Mandela over leven, liefde en leiderschap. Richard Stengel. Kosmos, 2010. ISBN 978 90 215 4796 1*



### Casus

Marion is getrouwd en heeft twee zonen, Stan (15) en Bas (12). Haar man Paul is voor zijn werk vaak in het buitenland, wat betekent dat zij er op cruciale momenten in opvoedkundige zin alleen voor staat. Naast enkele gezinssessies wil Marion graag een coachingsgesprek voor haar alleen. Met haar zoon Bas is ze inmiddels, naar haar zeggen en beleving, in een negatief vicieuze cirkel beland. Bas geeft bijna dagelijks aan pijn te hebben, bang te zijn bij het naar bed gaan en buikpijn te hebben bij het naar school gaan. Als klap op de vuurpijl geeft Bas de laatste tijd steeds vaker aan, dat hij niet meer wil leven...

Mijn primaire reactie als coach is een grote zorg en betrokkenheid. Ik herken in mijzelf een levenslange bijzondere affiniteit met 'klemzittende kinderen' en we hoeven niet gestudeerd te hebben, om toe te geven dat hier enige overdracht speelt. Daarnaast ben ik tevens moeder, dus kan ik me voor een groot stuk verplaatsen in de angst die Marion ervaart. Een spookbeeld voor iedere ouder: je kind wil of kan niet meer leven en jij als ouder voelt je machteloos... Overdracht, projectie, parallelprocessen. In die primaire reactie maakt het me bewust niets uit. Ik maak hier de keuze om boven alles van betekenis te willen zijn voor deze moeder en daarmee hopelijk indirect voor het kind. (De waarde van de gezinssessies en de partnerrelatiegesprekken hier gemakshalve even buiten beschouwing gelaten.) Deze drive zorgt voor mijn bezieling voor ons vak en deze moeder, deze zoon raken deze bezieling. Maar ze raken ook een vorm van angst in mij: dat ik niet of te weinig van betekenis kan zijn. De parallel tussen Marion en haar zoon en tussen mij als coach en Marion. Marion vertelt en detail hoe het gisteravond weer 'mis' was met Bas. Marion: "Ik vind het afschuwelijk: ik zie gewoon hoe hij mijn aandacht nodig heeft, hoe hij alles steeds extremer uit de kast haalt qua gedrag. Maar ik walg van hem, ik kan hem gewoon niet troosten. Ik wil hier ook niet aan toegeven. Ik wil hebben dat-ie doorzettingsvermogen krijgt en leert dat het leven ook verplichtingen inhoudt..."

Marion kijkt grimmig. Nu is ze boos. Ik vraag door naar haar boosheid, niet wetend waar we 'uit zullen komen'. Het is aansluiten in het hier-en-nu: haar teruggeven wat ik zie en laten voelen dat dit er zonder meer mag zijn. Marion vertelt ineens bijna toonloos hoe ze zelf als kind was. Eenzaam, gekwetst en niet begrepen. "Toen stond ik er ook alleen voor en was er niemand, die me hielp!"

Het is de flits, waarin ik kleine Marion als kind zie. Ik voel een pijnscheut in mijn maag als signaal voor de parallel die ik voel tussen Marion en haar zoon Bas. Marions overtuiging en opvoedkundige grondhouding, dat haar zoon maar 'doorzettingsvermogen moet krijgen', is gebaseerd op haar eigen pijnlijke overlevingsstrategie. Met tranen in haar ogen kijkt ze me aan. In haar ogen groeit het besef, dat ze Bas benadert als de kleine Marion in haar. Het kind in zichzelf, dat ze nu zelf al zolang ontkent en hard aanpakt. Ik schuif fysiek dicht naar haar toe (vraag haar toestemming) als ik voel hoe ze het kind-in-haar even toelaat. "Wat zou je nu het liefst willen?" vraag ik haar. Zachtjes, haar afgewende blik als teken van schaamte, antwoordt ze schor: "Dat je me vasthoudt." Ik schroom niet, woorden zijn overbodig en zouden de ervaring teniet doen. De ontlasting, die daarna volgt is voorspelbaar. Schokkend van verdriet ligt ze in mijn armen. Ik realiseer me dat ik haar vasthoud als een moeder, wier kind overstuur is. Ook mijn tranen van ontroering laat ik de vrije loop.

Het geeft een evenwichtige rust als we elkaar kort hierna aankijken. Wat er gebeurt is, is niet vanzelfsprekend, maar wel natuurlijk. "Dit heeft Bas ook zo nodig," pakt Marion de essentiële parallel als vanzelfsprekend op. Met liefde en overtuiging dik ik graag nog iets aan: "Bas heeft dit niet alleen nodig; Bas wil jou in essentie leren dat gevoelens er mogen zijn en dat je deze nooit kunt ontkennen. Je mag hem levenslang dankbaar zijn!"

Dat gevoelens van verdriet, angst en pijn er in het totale gezin voor eenieder mogen zijn, zonder dat er drama's voor hoeven worden ingezet om serieus genomen te worden, wordt vanaf dat moment het gezinsthema in het coachingsproces.