

Het ambacht van de **secure** **base coach**

Transitie
mogelijk
maken



Jakob van Wielink
Klaartje van Gasteren
Marnix Reijmerink
Anne Verbokkem-Oerlemans
Leo Wilhelm
m.m.v. Riet Fiddelaers-Jaspers

Boom

Het ambacht van de **secure base** **coach**

Transitie mogelijk maken

Jakob van Wielink
Klaartje van Gasteren
Marnix Reijmerink
Anne Verbokkem-Oerlemans
Leo Wilhelm
m.m.v. Riet Fiddelaers-Jaspers

Boom

Inhoud

Inleiding. Het zal gebeuren, maar het kost tijd	15
De wonderde wereld van de hechting	17
De weerbarstige uitdaging in de praktijk	18
Het zit werkelijk tussen de oren	19
Het gebeurt in nabijheid	21
Van redden naar transitie mogelijk maken	22
Het ambacht van de secure base coach vormgeven	23
Deel I Het zijn van een secure base coach	25
1. Leven is transitie vormgeven	27
Verandering vraagt om erkenning van wat verloren ging	28
Transitie vormgeven	30
Thema's van transitie	39
Het belang van secure bases bij transitie	47
Het ambacht van de secure base coach	49
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	51
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	52
2. Begeleiden vanuit professionele nabijheid	53
Professionele nabijheid	54
De ontmoeting als bron van leren	57
Je eigen reis en zelfonthulling	64
Onvoorwaardelijke acceptatie	66
De scheppende kracht van hoop	67
Vergroten van veiligheid	69
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	76
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	77

3. Werkelijke verandering vindt plaats op de laag van identiteit	79
Onderzoek naar je identiteit	80
Je eigen verhaal herschrijven	82
Groeien in authenticiteit	84
De trek van het verleden	85
De unieke reis van de man en van de vrouw	88
Bewegen van ondanks naar dankzij	93
De invloed van schuld en schaamte	95
Leren voorbij het ongemak	96
Op weg naar je roeping	99
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	102
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	103
4. Emoties brengen je in beweging	105
Emoties zijn een signaal	107
Wat we leren over emoties	110
Emotionele woordenschat	111
Emoties vermijden	112
Emoties als bron voor heling	114
Emoties als toegang tot beweging	115
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	121
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	122
5. Je lichaam herbergt de bron voor verandering	123
We zijn belichaamde wezens	125
Hoe brein en zenuwstelsel samenwerken	127
Contact maken met het lichaam	129
Het lichaam en veerkracht	134
Het lichaam en stress	138
Aan de slag met het lijf	145
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	148
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	149
6. In dialoog wordt verandering werkelijkheid	151
Dialoog	152
Contact en dialoog	156
Verbinding als doel van dialoog	157

Waarnemen met al je zintuigen	158
De kracht van de parafrase	161
Conflict als bron van leren	164
De spannende vraag	164
Feedback en het person effect	167
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	171
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	172

Deel II De praktijk van secure base coachen 173

7. Contact en welkom 175

In ieder contact wordt je eerste welkom aangeraakt	176
Isoleren of terugtrekken, de achterkant van contact en welkom	179
Contact en contract	181
De secure base coach aan het werk met contact en welkom	183
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	202
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	203

8. Hechting en veerkracht 205

Onze hechtingsstijl vormt de basis voor iedere relatie	207
Ieder mens heeft veerkracht	212
Onthechten of vastklampen, de achterkant van hechting en veerkracht	213
Psychologische veiligheid als basis voor excelleren	215
Crisis is een test en vergroot je veerkracht	218
De secure base coach aan het werk met hechting en veerkracht	220
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	239
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	240

9. Verbinding en intimiteit 241

Verbinding is een keuze	243
Verbinding en intimiteit vermijden leidt tot stagnatie	248
De paradox – hoe meer risico je neemt, hoe veiliger het wordt	251
Het person-effect – de verbinding beproeven	252
De secure base coach aan het werk met verbinding en intimiteit	253
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	269
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	270

10. Verlies en afscheid	271
Verlies kent vele vormen	273
Het ontkennen van verlies en vermijden van afscheid leidt tot stagnatie	279
Afscheid opent de weg naar heelheid	281
De secure base coach aan het werk met verlies en afscheid	286
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	306
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	307
 11. Rouw en integratie	 309
Rouw en integratie vormen de poort naar heling	311
Gezonde en complexe rouw	318
Overleven door splitsing	319
Niet-genomen rouw leidt tot stagnatie	322
Rouwen is geen lineair proces	324
Vergeving	328
De secure base coach aan het werk met rouw en integratie	329
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	343
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	344
 12. Betekenisgeving en roeping	 345
Betekenis geven opent de poort naar de toekomst	347
Zonder betekenisgeving stagneert transitie	349
Iedereen heeft een unieke roeping	351
Roeping en rollen	358
De secure base coach aan het werk met betekenisgeving en roeping	360
<i>Belangrijke punten om mee te nemen</i>	373
<i>Zelfreflectie voor de coach</i>	374
 Bijlage 1. Reflectie- en feedbacktool	 377
Hoe werkt de tool?	379
Feedback vragen	379
Toelichting op de thema's van de Transitiecirkel	380
 Bijlage 2. Ethische en gedragscode van De School voor Transitie	 385
Basiswaarden	386
Gedragingen	387

Over de auteurs	389
De School voor Transitie	391
Expertisecentrum Omgaan met Verlies	391
Dankwoord	393
Index	397
Eindnoten	409

Overzicht van de oefeningen

Hoofdstuk 7

Oefeningen met je cliënt

De levenslijn	188
Welkom in de wereld	190
Geleide meditatie rondom welkom	191
Welkom in je lijf	192
Waar stond je wieg?	193
Geboortekaartje	194
Genogram	195

Oefeningen met het team

Teamlevenslijn	197
Een nieuw begin	199
Opnieuw verbinden	200
Contact in groepen	200
Elkaar (opnieuw) welkom heten	201

Hoofdstuk 8

Oefeningen met je cliënt

De levenslijn verkennen in het licht van hechting en veerkracht	228
Herkennen van de hechtingsstijlen	229
Enquiry	229
Lichamelijk ervaren van hechtingsstijlen	230
Secure base landkaart	231
Je eigen hechtingsbeweging lijfelijk ervaren	232

Oefeningen met het team

De teamlevenslijn verkennen in het licht van hechting en veerkracht	234
Team onder de loep	234
Faalervaringen en veerkracht	236
Verkennen van het Venster van excelleren	236
Crisis en transitie	237

Hoofdstuk 9

Oefeningen met je cliënt

De levenslijn verkennen in het licht van verbinding en intimiteit	258
Levenslijn en conflict	259
Lichaamswerk op de grens	260
Provocatie	260
Brief	261
Person-effect	261
Boek met regels herschrijven	262
Onderzoek jouw reis als man of vrouw	263

Oefeningen met het team

De teamlevenslijn verkennen in het licht van verbinding en intimiteit	264
Levenslijn rondom je ervaring in groepen	265
Vis op tafel	266
Psychologische veiligheid	267
Pelotonoefening	268

Hoofdstuk 10

Oefeningen met je cliënt

De levenslijn verkennen in het licht van verlies en afscheid	293
Hoofdstukken van het leven	294
Afscheid nemen met stoelwissel	296
De brief in negen stappen	298
Het kommetje	300

Oefeningen met het team

De teamlevenslijn verkennen in het licht van verlies en afscheid	301
Verlies en afscheid in groepen	302
Fasen van transitie verkennen (Bridges)	303
Afscheid nemen met en van het team	304

Hoofdstuk 11

Oefeningen met je cliënt

De levenslijn verkennen in het licht van rouw en integratie	334
Tension release (lichaamswerk)	335
Verkenning van het duale-procesmodel	336
Stokken en stromen	337
Reisverslag	337
Rouwen door een verliesdoosje te maken	338
Rouwen en integreren: leren van verlies (memory reconsolidation)	338

Oefeningen met het team

De teamlevenslijn verkennen in het licht van rouw en integratie	340
Ervaringsgerichte verkenning van het duale-procesmodel	341
Verleden, heden en toekomst verbeelden	342

Hoofdstuk 12

Oefeningen met je cliënt

De levenslijn verkennen in het licht van betekenisgeving en roeping	365
Signalen op weg naar roeping	366
Het vinden en formuleren van je roeping	368
De reis van de held	369

Oefeningen met het team

De teamlevenslijn verkennen in het licht van betekenisgeving en roeping	370
De roeping van het team	370

1.

Leven is **transitie** **vormgeven**



Twee jaar werkte Maria voor een bedrijf waar ze haar ziel en zaligheid aan verbond. Ze werkte hard en was er trots op dat ze onderdeel mocht zijn van een succesvolle onderneming. Ze had zich bijna vereenzelvigd met het bedrijf. Tot op een dag de directeur haar beschuldigde van het overtreden van interne regels en het creëren van een onveilige sfeer op haar afdeling. Een traject van een paar maanden van intensieve gesprekken volgde, wat uiteindelijk leidde tot haar ontslag. Het was een emotionele en verwarrende periode voor Maria. Wat had ze gemist, wat klopte er niet? De feedback die ze kreeg was: je stemt niet af, betreft anderen niet en je gaat je eigen gang.

Verandering vraagt om erkenning van wat verloren ging

Maria wordt geconfronteerd met een verandering op het werk die ingrijpt op meer dan alleen haar werk. Het lijkt om haar hele zijn te gaan. Verandering is een constante in het leven. Veranderingen zijn waarneembaar om ons heen en in ons eigen leven. We veranderen van huis, stad, vrienden, partners, werk, land, geloof, en overtuiging. En in iedere verandering, expliciet of meer verscholen, gaat iets verloren. Om betekenis te kunnen geven aan verandering mag je stilstaan bij wat er verloren gaat.

Transitie is groei op identiteitsniveau, die opgeroepen wordt door verandering.⁸

Het herkennen en erkennen van het verlies en het verkennen van wat verloren is gegaan,⁹ vormen het startpunt van iedere daadwerkelijke transitie: wat betekent deze verandering voor mij, wie ben ik met dat wat ik verloren heb of wat verloren ging? Om vervolgens werkelijk afscheid te kunnen nemen van datgene wat of diegene die er niet meer is. Op deze kruispunten van het leven kun jij als secure base coach voor iemand van betekenis zijn. Door je aanwezigheid, beschikbaarheid en je bereidheid om met je cliënt langs deze thema's van transitie te reizen.

Het overkomt ons, het is onvermijdelijk. Doordat we verbindingen aangaan, komt onherroepelijk ook het moment dat we verliezen. Verlies is noodzakelijk voor groei en ontwikkeling gedurende ons leven.¹⁰ We verliezen sommige van onze diepste



hechtingen aan anderen. We verliezen sommige van onze meest geliefde delen van onszelf. We moeten ons, zowel in de dromen die we dromen als in onze meest intieme relaties, ook verhouden tot alles wat we nooit zullen hebben of wat we nooit zullen zijn. Gepassioneerde verbinding laat ons kwetsbaar voor verlies. En we groeien in het loslaten en achterlaten. Precies daar ben je als secure base coach aanwezig in het leven van je cliënt.

‘Het is tijd dat ik het echt anders ga doen’, begint Martin het gesprek met zijn coach. Hij vertelt over hoe zijn relatie onder hoogspanning staat. Het is voelbaar in de ruimte als hij erover vertelt. ‘Soms denk ik dat ik er maar gewoon mee stop. Soms denk ik dat ik er helemaal klaar mee ben.’ Dan valt hij stil, kijkt naar de coach. ‘Ergens kan ik ook voelen Martin, dat je moet bent’, zegt de coach. Martin laat zijn hoofd zakken in zijn handen en er is een diepe zucht hoorbaar. ‘Ja ...’ beaamt Martin. ‘En ik wil er niet mee stoppen, ik weet alleen niet meer wat ik moet doen om het te veranderen. Dat het weer lichter wordt.’

We staan in dit hoofdstuk stil bij de impact en effecten van verlieservaringen – helemaal wanneer daar nog niet over gerouwd is. Mogelijk doordat de verliezen als zodanig niet erkend of herkend zijn, of doordat de rouw op het moment van het verlies te groot was om toe te laten. We noemen dat wel ‘niet-genomen’ rouw. De rouw gaat als het ware ondergronds, maar verdwijnt niet. De rouw stolt, zou je kunnen zeggen, en vormt een laagje om het verlies heen zodat de last hanteerbaar wordt. Maar daarmee stagneert het integreren van het verlies in het levensverhaal ook. Martin in de casus lijkt een einde te willen maken aan zijn relatie. De coach brengt hem bij datgene waarover nog niet gerouwd is, daar waar het ‘donker’ geworden is. Daar begint het werk dat noodzakelijk is om te kunnen rouwen en om transitie mogelijk te maken (‘dat het weer lichter wordt’).

Er hangt dus een prijskaartje aan het – op een bepaald bewust niveau – niet toelaten van de emoties, ervaringen en gedachten die horen bij het verlies. Om de pijn van het verlies te vermijden, wordt een bepaald deel van het zelf – onbewust – afgesloten, in het voorbeeld van Martin zijn kwetsbare deel waar hij onmacht voelt. De pijn blijft zo achter slot en grendel. Met het vermijden van de pijn en het niet rouwen om het verlies blijft er echter ook potentieel onbenut. We laten zien hoe je door te wer-

ken op de lagen van emoties, identiteit en het lijf, dit niet-geleefde potentieel – dat in de coachvraag als het ware aan de poort rammelt – tot bloei komt.

We introduceren in dit hoofdstuk de thema's en begrippen die we in de rest van het boek nog verder zullen uitwerken. We beschrijven ze in dit hoofdstuk kort en zullen aangeven waarom ze voor het werken als secure base coach van belang zijn. Je maakt zo onder andere kennis met de thema's op de Transitiecirkel, de fases van transitie en secure bases.¹¹

Transitie vormgeven

Transitie is wat anders dan verandering en is er tegelijkertijd wel innig mee verbonden.¹² Verandering gaat over concrete, zichtbare zaken of situaties in de buitenwereld. In de werkcontext kun je op organisatieniveau denken aan een verhuizing naar een ander pand, een fusie van twee bedrijven waardoor er een nieuw logo op het gebouw komt of een reorganisatie waardoor er met het nieuwe organogram ook een nieuwe hiërarchie komt. Op teamniveau kun je dan denken aan wijzigingen in de teamsamenstelling, het stellen van nieuwe doelen of het krijgen van een nieuwe opdracht. Individueel kun je in de werkcontext te maken krijgen met deze wijzigingen op organisatie- of teamniveau, maar ook met dreigende boventalligheid of ontslag. In de privésfeer spelen net zo goed veranderingen zoals verhuizingen, maar ook persoonlijke relaties die aangegaan of verbroken worden, gezinsuitbreiding of het overlijden van dierbaren. Veranderingen spelen zich af in wat we ook wel de 'bovenstroom' noemen: zichtbaar, bespreekbaar, meetbaar. Veranderingen spelen zich vooral aan de buitenkant af.

Transitie is het emotionele, cognitieve, fysieke en spirituele proces dat mensen doormaken wanneer ze met ingrijpende veranderingen worden geconfronteerd. Het is een verandering op identiteitsniveau. Hoe verdraag ik gevoelens van onmacht, van ontredde, hoe geef ik antwoord op gedachten van had ik maar ..., ben ik in staat mij fysiek te laten aanraken en troosten, hoe kan ik mij ook in een fase van intens verdriet toevertrouwen aan dat wat groter is? Je kunt voelen dat deze vragen en de antwoorden die daarbij horen gepaard gaan met een proces *in* de mens. Transitie vindt plaats in de 'onderstroom' van de verandering: veelal minder goed zichtbaar, minder grijpbaar en niet echt in harde cijfers meetbaar. Transitie voltrekt zich meer aan de binnenkant, binnenin en tussen mensen.



Onderstroom

Het fenomeen onderstroom kun je in de natuur in volle sterkte tegenkomen aan de kust. Wanneer je vanaf het strand van de Noordzee het water in gaat, zie je de waarschuwbordjes staan op de basalten strandhoofden: gevaarlijke stroming. De golfslag van de zee heeft een stuwende en trekkende werking, die je al kunt merken wanneer je nog maar tot je enkels in het water staat. Rondom golfbrekers en zandbanken veroorzaakt deze golfbeweging een krachtige stroming die een nietsvermoedende zwemmer dieper de zee in kan voeren.

Het water zoekt zijn weg terug naar de zee via de diepere gedeelten, de muilen, die loodrecht op het strand staan. Zelfs getrainde zwemmers zijn uiteindelijk niet tegen deze stroming opgewassen. Tegen de stroom in zwemmen is dan ook spreekwoordelijk voor vergeefse moeite. Met de stroom meedrijven, totdat deze aan kracht verliest, en er dan opzij aan ontsnappen om terug te kunnen keren naar het strand, is wat reddingzwemmers leren. Surfers leren zelfs gebruik te maken van de stroming om gemakkelijker achter de branding te kunnen komen om op goede golven te wachten.

Waar water in beweging is, is er altijd een onderstroom. Stromend water kent zo een zichtbare en een onzichtbare stroming. Bij navigeren – ook een tijdloze leiderschapsmetafoor – zul je rekening moeten houden met deze verschillende stromingen.

Dat veranderingen ingrijpend kunnen zijn voor mensen, komt doordat veranderingen allereerst het einde van een oude, vertrouwde situatie inhouden. Elke verandering, gewenst of ongewenst, begint met iets wat of iemand die verloren gaat. De pijn die daarmee gepaard gaat, is iets wat mensen het liefste vermijden. Ons brein houdt namelijk niet van pijn, blijkt uit onderzoek van Elizabeth Carter en Kevin Pelphey.¹³ Transitie vormgeven is een contra-intuïtieve beweging maken om als het ware een antwoord te geven op de nieuw ontstane situatie. Bij verlies zul je naar de pijn en het ongemak toe moeten bewegen om afscheid te kunnen nemen, om het oude achter je te kunnen laten.

Ons brein is ingericht om onze wereld op basis van eerdere ervaringen te voorspellen. Als de wereld om ons heen verandert, heeft het brein een model van de werkelijkheid dat niet meer klopt met die werkelijkheid. Het kost tijd en breincapaciteit om deze twee 'werelden' weer bij elkaar te krijgen.¹⁴

Verlies en afscheid roepen een gevoel van ongemak op, waarbij het de vraag is of dat ongemak toegelaten mag worden. Zeker in een zakelijke context waarbij een verandering vaak gepresenteerd wordt als een kans en als een verbetering, ontbreekt soms de aandacht voor dat wat verloren gaat. Is er ruimte voor het ongemak dat gepaard kan gaan met verlies en afscheid? Is er erkenning van het verlies dat mensen leiden? Is er tijd om stil te staan en is er tijd voor het brein om zich aan te passen? Ook in je persoonlijke leven beweeg je in eerste instantie vanuit de biologische opmaak van het brein weg van de pijn die gepaard gaat met het verlies en verandering. Als je moeder overlijdt, ben je misschien geneigd niet te lang stil te staan bij de pijn die je ervaart. Stilstaan bij de ontredde, de ontworteling, het intense gemis en verdriet is een opgave.

Het brein haat pijn

In een wereld die verandering als constante heeft, helpt het om meer te leren over hoe ons brein is opgebouwd en hoe het ons soms ondersteunt en soms niet ondersteunt in het vormgeven van transitie.

Laten we met een voorbeeld beginnen. Als een kind een grommende hond tegenkomt, is het aannemelijk dat het kind zal reageren met angst. De amygdala – het deel van het brein dat verantwoordelijk is voor emoties, emotioneel gedrag, en motivatie – activeert de zogenoemde *direct arousal*-centra in de hersenstam en voorhersenen. Zo wordt een staat van verhoogde prikkelbaarheid gecreëerd door de productie van stoffen zoals noradrenaline in de hersenen en adrenaline in het lichaam. Het kind wordt hyperalert en staat klaar om te reageren op het 'gevaar'. In hoofdstuk 2 beschrijven we wat Stephen Porges *neuroception* noemt. Daarbij worden systemen van vluchten, vechten of bevriezen geactiveerd. Als specifieke mentale representaties (verzamelingen van beelden in het brein) actief zijn tijdens deze *arousal*, zullen deze geassocieerd worden met een ervaring van gevaar en vastgelegd worden in het brein. Neuronen die gelijktijdig geactiveerd worden, raken verweven met elkaar. Er is nu een koppeling ontstaan waarbij een 'hond' gelijkstaat aan gevaar en dus een bron kan zijn voor een amygdala-activatie en een hersenstamreactie. En zo worden er op een onbewust niveau *selffulfilling prophecy's* gecreëerd in het brein.¹⁵

Ook in het zoeken van contact met anderen blijkt ons brein meer gericht te zijn op signalen van boosheid dan op signalen van blijdschap. Uit onderzoek van Elizabeth Carter en Kevin Pelphrey blijkt dat naast de reeds bekende hersendelen (amygdala, hersenstam en voorhersenen) ook twee andere gebieden van



het *sociale brein*, namelijk de laterale fusiforme ventrikel en een gebied centraal in de midden temporale ventrikel, sterker reageren op signalen van boosheid dan op signalen van blijdschap. Het sociale brein is het deel waar we de intenties van anderen in het sociale contact interpreteren, zoals gezichtsuitdrukking gekoppeld aan emotie en persoonlijkheid.

Ons brein is er dus op gericht te voorspellen wat er gaat komen zodat het de 'juiste' systemen in werking kan zetten om te kunnen overleven. Andere ervaringen opdoen betekent kiezen om tegen de eerste neiging van het brein in, of tegen de eigen selffulfilling prophecy in te gaan. Zo zijn we in staat onze eigen mentale representaties te herschrijven. Dit kan contra-intuïtief aanvoelen, zowel voor de cliënt als voor jou als begeleider.

Wat het afscheid van de oude, vertrouwde situatie vaak extra lastig maakt, is dat de nieuwe situatie meestal nog gedeeltelijk onbekend is. Er is meestal wel een beeld, een stip op de horizon die bereikt moet of wil worden. Om daar te komen, is er echter nog een tussenfase waar je doorheen moet. Het oude is nog niet helemaal voorbij, het nieuwe is nog niet aangebroken. In de tussengelegen periode is er mogelijk onduidelijkheid, onzekerheid. Voor de een is dat een bedreigende periode, omdat houvast ontbreekt. Voor de ander is dat juist een periode van kansen en mogelijkheden om de ruimte te benutten en iets nieuws te ondernemen. Mensen hebben hun eigen tempo om hierin te bewegen. De een laat gemakkelijker los dan de ander. Niet iedereen neemt op dezelfde wijze iets nieuws aan.

Op persoonlijk niveau, maar ook op het niveau van een team of organisatie, kan transitie groei inhouden wanneer je verandering kunt zien als bron voor leren en ontwikkeling. Onder meer door vragen te stellen aan mensen, over hoe de verandering voor ze is, wat ze nodig hebben en door te verkennen wat de betekenis is, kan groei plaatsvinden. Transitie kan vorm krijgen wanneer er herkenning en erkenning is vanuit de organisatie, de omgeving en vanuit jezelf dat er iets verloren ging. Wanneer er daadwerkelijk afscheid genomen mag worden, kun je je van daaruit verbinden aan het nieuwe. En kun je ook jezelf en je team vernieuwen in de stap voorwaarts.

Afscheid nemen begint dus met de herkenning en de erkenning dat er iets verloren is gegaan. Afscheid nemen is daarna een kwestie van doen. Doen betekent daadwerkelijk op cognitief, emotioneel, fysiek en spiritueel niveau afscheid nemen van dat wat verloren ging. Door het bijvoorbeeld letterlijk uit te spreken of door rituelen vorm te geven die een cliënt of een team in staat stellen daadwerkelijk afscheid te nemen.

Je krijgt door bewust met transitie bezig te zijn, door afscheid te nemen en je opnieuw te verbinden, mogelijk een ander perspectief op jezelf. Je ontdekt misschien kwaliteiten of delen van jezelf die niet eerder zichtbaar waren of benut werden.

Iedere keer als Vera in de groep iets wil delen, komen de emoties naar de oppervlakte en houdt zij zich toch in om de emoties niet te laten merken. In verschillende dialogen met begeleiders en deelnemers ontdekt zij steeds meer hoe zij zichzelf tegenhoudt om haar zelf werkelijk te laten zien. Ze staat als het ware steeds op de rem, een rem die ze zelf niet lijkt te bedienen. Ze voelt zich onzeker en angstig, geeft ze aan, bang om 'door de mand te vallen'. De begeleider nodigt Vera de volgende keer dat emoties zich bij haar aandienen uit om haar ogen niet te sluiten, maar de groep rond te kijken. Meteen worden de emoties zichtbaar. Vera's hele lijf gaat trillen en ze huilt. 'Vertel eens wat er met je gebeurt als je zo de groep rondkijkt en iedereen in de ogen aankijkt', vraagt de begeleider. 'Ik ben zo bang', zegt Vera. In een verkenning die de begeleider met haar doet rondom de angst die zij voelt, komt Vera al snel uit bij een ingrijpende gebeurtenis in haar leven: 'Ik verloor mijn zus in een auto-ongeluk. Ik was de bestuurder. Het is al tien jaar geleden en ik heb sinds die tijd nachtmerries waarin ik steeds opnieuw tegen die andere auto aanrijd.'

'Hoe zou het zijn, Vera, om hierin een stap te zetten en opnieuw afscheid te nemen van je zus?', vraagt de begeleider.

In de begeleiding die daarop volgt, zit een deelnemer tegenover Vera als haar zus. Zo verkent Vera opnieuw het moment van het ongeluk. Ze geeft woorden aan de schuld die ze voelt, de boete die ze vindt dat ze moet doen, de beklemming en angst die ze nog ervaart. De begeleider nodigt Vera uit om van stoel te wisselen met de deelnemer en zo de positie van haar zus in te nemen om te ervaren hoe dat voor haar is. Vera ontdekt hoe rustig ze wordt als ze op deze stoel gaat zitten en zich in de positie van haar zus verplaatst. Op deze plek spreekt ze als zus woorden uit van liefde, van spijt dat ze niet nog meer avonturen heeft kunnen beleven met Vera en ervaart ze hoe ze nog steeds verbonden zijn.

Terug op haar eigen stoel vraagt de begeleider aan Vera hoe het is om deze ontdekkingen te doen en de woorden van haar zus te horen. Vera vertelt hoe haar schuldgevoel dat zij het ongeluk overleefde haar soms ook tegenhoudt om plezier toe te laten, in vriendschappen en haar relatie. De begeleider



vraagt vervolgens: 'Wat was jullie favoriete activiteit samen?' Vera lacht opgelucht en zegt dan spontaan: 'Roadtrips maken!' Daarna begint ze hard te huilen: 'Ik besef ineens dat ik sinds het ongeluk geen avontuur meer ondernomen heb, geen roadtrip meer gemaakt heb. De enige reden om nu te gaan rijden met de auto is functioneel. Met mijn zus pakte ik de auto om op avontuur te gaan, zonder plan. Ik ben mijn onbevangenheid kwijtgeraakt.' In de afsluitende dialoog met de begeleider nodigt deze Vera uit om een dag te kiezen en een vriendin te vragen om op 'roadtrip' te gaan, zoals ze dat kende met haar zus. Daarna vraagt de begeleider haar: 'Wat ben je aan het leren over jezelf?' Na een stilte antwoordt Vera: 'Dat ik niet langer mijn adem hoeft in te houden omdat ik het ongeluk overleefde. En dat ik mijn onbevangenheid weer mag ontdekken.'

Een verandering vraagt erom afscheid te nemen van het oude, terwijl het nieuwe er nog niet altijd is. Misschien denk je dat je er nog niet aan toe bent om het oude los te laten, of ben je nog niet in staat het nieuwe al aan te nemen. Tussen het oude dat nog niet voorbij is en het nieuwe dat nog niet aangebroken is, bevindt zich de tussenruimte waar de transitie zich voornamelijk afspeelt. We gebruiken ook wel het woord liminaliteit, afgeleid van het Latijnse woord voor grens. De tussenruimte kun je zien als een liminale fase, een periode zoals die ook bij overgangsrizen als geboorte, volwassenwording, huwelijk en uitvaart hoort.¹⁶

In het oversteken van de grenzen, het betreden en op termijn weer verlaten van de tussenruimte, doe je grenservaringen op. In de tussenruimte vindt het meeste werk plaats als het gaat om afscheid nemen, rouwen om het verlies en (her)oriënteren op wie je bent. Je brein krijgt signalen dat de werkelijkheid zoals die geregistreerd werd, niet meer klopt. Het gaat nog steeds uit van de verbinding met die ander of het andere, die er in werkelijkheid niet meer is. Het brein 'kent' nog niet de nieuwe, deels onbekende situatie. Je brein heeft nieuwe paden aan te leggen en te lopen, nieuwe representaties te maken van de werkelijkheid.

Precies daar waar het conflict ontstaat tussen de twee stromen van informatie in het brein is waar het leren begint.¹⁷ Deze fase wordt een leerervaring als het brein in staat is nieuwe sporen aan te maken. Dat betekent dat er nieuwe gewoonten aangeleerd moeten worden. Daarmee wordt ook de identiteit bijgesteld en worden we geconfronteerd met de vraag wie je bent zonder die ander of dat andere. Dit proces is een emotioneel en dus ook neurale en biochemische proces dat tijd vraagt en feedback door ervaring. Als coach ben je van betekenis in het aanwezig zijn bij de

grenservaring, zodat je cliënt van een verlieservaring een leerervaring kan maken. Je neemt tijd om in verbinding de nieuwe realiteit van je cliënt in relatie te brengen met zijn identiteit. Je helpt het brein zich aan te passen aan de nieuw ontstane situatie. Je bent dus als het ware aanwezig in het 'conflict' dat er bij je cliënt is ontstaan tussen oud en nieuw. Hierbij geldt dat hoe hechter de verbinding, des te groter de impact van het verlies kan zijn. Daarmee ligt er meer werk voor de cliënt bij het doorleven van deze grenservaringen.

'Je denkt zoals je denkt dat het zal gaan.
Het gaat zoals de menselijke rede je voorschrijft,
Welke weg je zult betreden.
Maar dan dient zich het onverwachte aan,
Het oude weten breekt onder je voeten.
Je adem stukt, de tijd houdt hoorbaar halt,
Alsof je met iets hogers samenvalt.
Dit is een hevig en verblijdend moeten.
Dan laat je los, omdat je bent gevonden.
Een lichtheid die een mens niet kan doorgronden,
Die hoger, dieper gaat, dan ons verstand.
Zo ga je scheep,
Een ziel die ongedwongen zich van het vasteland heeft
losgezongen.
Vaarwel, oneindig is de overkant.'
– Rikkert Zuiderveld¹⁸



Grenservaringen

Omgaan met de tussenruimte bij ingrijpende veranderingen voelt vaak als een verblijf in de spreekwoordelijke woestijn. In het Oude Testament trok het volk Israël veertig jaar lang door de woestijn om, na aan de slavernij in Egypte te zijn ontsnapt, in het beloofde land aan te kunnen komen.¹⁹ In eerste instantie klaagt het volk al bij de Schelfzee, wanneer het leger van de farao hen achterna komt, dat ze liever in Egypte waren gebleven. Het afscheid en de oversteek van de grens naar de woestijn blijkt al een moeilijke, ondanks de bevrijding uit de slavernij. De periode van veertig jaar bleek uiteindelijk nodig, hoewel het volk veel eerder al voor het eerst aankwam in het beloofde land. Maar toen reageerde het volk ondankebaar voor de kans, doordat de verkenners bedreigingen in het beloofde land aangaven. Het volk wilde liever terugkeren naar de oude, bekende situatie van slavernij in Egypte dan zich over te geven aan het nieuwe onbekende. Voor straf werden ze toen veertig jaar de woestijn in gestuurd.

Veertig staat in de Bijbel symbool voor een periode van bezinning en inkeer, van voorbereiding en beproeving. Soms veertig dagen – denk aan de vastentijd, soms veertig jaren. De woestijn is, met haar stilte en afzondering, de plek bij uitstek om weg van de drukte van het leven die periode van bezinning door te maken.

Sommige mensen zoeken die stilte en afzondering bewust op. Dan komt de beproeving echter ook vaak het hardste binnen: de weg kwijt in de onmetelijke ruimte, op zoek naar water, bedrogen door luchtspiegelingen. De confrontatie met vragen: wat eerder werkte, werkt nu niet meer. Het volk verlangde erdoor terug naar vroeger, hoewel het toen zuchtte onder het juk van de slavernij.

De tijd van transitie staat niet op voorhand vast. Zij is niet zomaar planbaar of maakbaar. Die tijd kan langer duren dan vooraf gedacht of schijnbaar wenselijk is. De tijd doet ook niets als je zelf niets doet. Je hebt in die tijd je eigen woestijn te doorstaan, de manier te ontmoeten waarop je zelf met onzekerheid omgaat. Verlokkingen om terug te vallen liggen op de loer. Elke grens die je moet oversteken, vergt iets van je.

Het oude achter je laten en de woestijn intrekken, vergt keuzes maken. Net zo goed als de woestijn doortrekken en tot slot de woestijn weer achter je laten iets van je vergen. Ga je of blijf je? Ga je nu, of ga je misschien later weleens een keer? Wat neem je mee en wat laat je achter? Je hebt meerdere grenzen over te steken. Bij die keuzes kun je maar beperkt gebruikmaken van eerdere ervaringen. Want er is iets veranderd. Daardoor zit je juist in de woestijn. Oude antwoorden zijn vaak niet meer toereikend. En nieuwe antwoorden dienen zich niet zon-

der meer aan. Je zult met nieuwe bewegingen mogen experimenteren, mogen uitreiken voor steun. Antwoorden zoeken bij mensen die je voorgingen in hun woestijn.

Daarmee is het een plek van leren, leren afscheid nemen, leren rouwen, leren de verlatenheid toe te laten, omdat als we dat niet doen we het een volgende keer alsnog te doen hebben, met nog meer opgedaan verlies.

Maria vertelt aan de coach dat, sinds ze thuis is komen te zitten na het ontslag, ze zich ontredderd voelt. Ze is niet in paniek, zegt ze, maar er is een ongelooflijke onrust in haar die zij, wat ze ook probeert, niet tot rust weet te krijgen. Dat verbaast haar, mede omdat ze zich financieel niet zo'n zorgen hoeft te maken nu ze een ruime ontslagvergoeding heeft meegekregen. De onrust is zo groot dat als ze in haar dorp rondloopt, ze hard moet nadenken waar ze naartoe loopt.

De coach zegt tegen Maria: 'Als ik zo naar je luister en kijk hoe je handen bewegen, dan lijkt het alsof je het idee hebt dat je de weg kwijt bent, klopt dat?' 'Ja!', zegt ze terwijl ze de coach ineens indringend aankijkt. 'Ik ben verdorie de weg kwijt.'

'Ik zie dat het je raakt. Klopt het dat dit een heel oude ervaring naar boven haalt?' In de verdere verkenning vertelt Maria dat ze op jonge leeftijd het huis heeft moeten verlaten vanwege de scheiding van haar ouders, wat veel verwarring en gevoelens van onveiligheid heeft opgeleverd. Tijdens haar studie raakte die periode wat naar de achtergrond. In haar eerste dienstverband, waar ze twaalf jaar had gewerkt, ervaaarde ze veel veiligheid en een gevoel van thuis.

Door het ontslag voelt ze zich gedesoriënteerd en herkent ze weer diezelfde gevoelens van verwarring en onveiligheid. 'Als we dit zo verkennen met elkaar, dan lijkt het dat we samen een hoofdstuk op de levenslijn ontdekken waar we naar te kijken hebben. Ben je dat met me eens?', vraagt de coach. Maria beaamt dit.

Bij elke grens die je oversteekt, kunnen oude verliezen weer de kop opsteken. Wanneer het afscheid niet voldoende genomen is, kan de heftigheid van je reactie bij een afscheid in het heden je misschien verrassen. Zo ontdekt Maria in de spreekkamer



dat door het verlies van haar baan een eerder verlies van veiligheid en thuis door de scheiding van haar ouders naar de oppervlakte komt. En gaan de coach en zij op weg om te verkennen wat er rondom dit verlies te ontdekken is. Eerder schreven we in dit hoofdstuk over het stollen van niet-genomen rouw en het stagneren van de integratie ervan in je leven. Daarmee is de pijn van het oude verlies niet weg. Met een nieuw afscheid komt ook mogelijk de oude pijn boven, zoals in het voorbeeld van Maria. Het is aan de coach om zijn cliënt aan te moedigen deze oude pijn, ondanks de schrik die het mogelijk oproept, te onderzoeken.

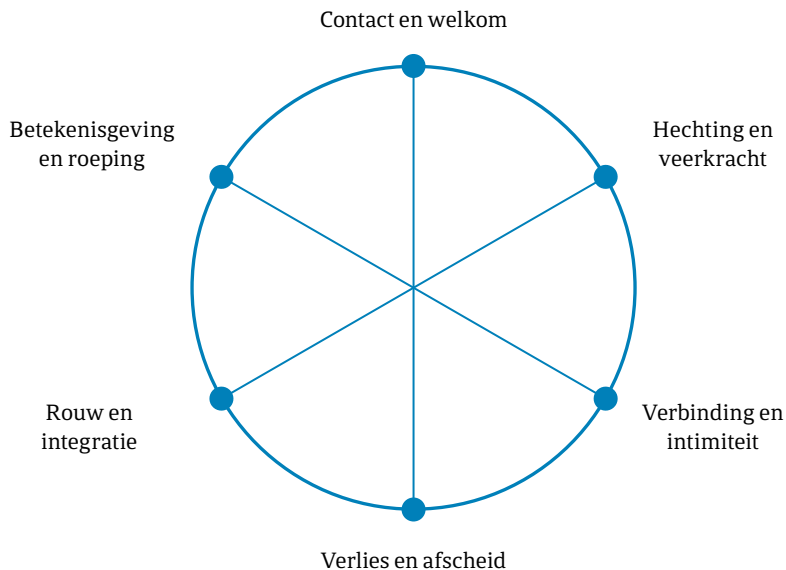
Werken met Maria rondom deze thema's of werken met een team schijnt ook een licht op jou als professional. Je mag de mensen met wie je werkt 'voorgaan' in de bereidheid om onderzoek te doen op je eigen levenslijn. Wat zijn jouw bewegingen bij je eigen grenservaringen? En weet je wat jou daarbij wel en niet geholpen heeft? Je weet weliswaar niet op voorhand de weg in de liminaliteit van de ander, maar je weet wel dat deze tussenruimte op de grenzen van oud en nieuw erbij hoort. Je bent ook bereid vanuit je eigen ervaring mee te reizen en aanwezig te zijn. In het volgende hoofdstuk zullen we verder ingaan op hoe je begeleiding vanuit professionele nabijheid eruit kan zien.

In hoofdstuk 10 gaan we nog dieper in op het werken rondom verlies en afscheid. Afscheid nemen spoort je aan om je hoop op een andere geschiedenis op te geven en werkelijk te rouwen om dat wat er (niet) was. Zo haal je diepere lagen in jezelf naar boven die mogelijk verloren zijn gegaan. Je leert (opnieuw) landen in het leven. En daar ontdek je dat weinig tot niets je identiteit diepgaander vormt dan dat waarover je werkelijk rouwt.

Thema's van transitie

Om zicht te krijgen op grenservaringen op je levenslijn kan de Transitiecirkel helpen. De Transitiecirkel vormt een venster waarmee je naar ervaringen in je eigen leven en dat van je cliënt kijkt. De thema's op de Transitiecirkel zijn de steeds terugkerende thema's die spelen wanneer mensen relaties – met andere mensen, maar ook met materiële en immateriële zaken: voorwerpen of plaatsen met speciale betekenis, overtuigingen, dromen en idealen – aangaan en ook weer beëindigen.

FIGUUR 1.1 DE TRANSITIECIRKEL



Op de Transitiecirkel vind je steeds paren van thema's die onderling sterk verbonden zijn, en die in de volgorde van de tijd van belang zijn bij de voortgaande cycli van het aangaan en beëindigen van relaties. Via de dwarsbalken zijn de thema-paren ook verbonden. In begeleiding biedt de verkenning van de thema's op de Transitiecirkel veel inzicht.

In de hoofdstukken van deel II binnen dit boek zullen we de thema's en de onderlinge verbanden verder uitdiepen. Als eerste kennismaking lichten we de thema's hier kort toe. Vanaf hoofdstuk 7 komen de thema's van de Transitiecirkel en de manier waarop je ermee kunt werken op individueel en teamniveau verder aan bod.

► **Contact en welkom**

Wie je ten diepste bent, op het niveau van je identiteit, gaat over de plek die je mag innemen. Bij je geboorte heb je al een plek in deze wereld: je plek in je gezin van herkomst. Jouw plek in de kinderrij, wanneer er zusjes of broertjes waren, of alleen. Jouw plek in relatie tot je ouder(s), in een pleeggezin, met een stiefouder of in een samengesteld gezin, of adoptieouders. Je eerste plek in het leven draag je met je mee.



Deze plek is ook altijd onderdeel van een groter geheel, een familiegeschiedenis van mensen die je voorgingen. Een geschiedenis waaruit en waarin je geboren bent, met generaties voor je die je ook in je meedraagt en die van betekenis zijn. Je plek en je eerste welkom komen elke dag weer terug in elke nieuwe ontmoeting. In elk nieuw 'klein' dagelijks contact en welkom op school, werk of sport, bij vrienden of schoonfamilie, resoneert het thema van het eerste en diepste contact en welkom.

► **Hechting en veerkracht**

Op de plek van je eerste welkom leer je je hechten: je zoekt vanuit je natuur nabijheid tot anderen, om te overleven. Hechting is geen keuze, hechting is een levensvoorwaarde. Het is het natuurlijke (instinctieve) en onbewuste gedrag waarmee de nabijheid van een beschikbare andere wordt gezocht. De manier waarop je je leert hechten, is afhankelijk van de beschikbaarheid van – in eerste instantie – je ouder of verzorger als hechtingsfiguren.

Beschikbaarheid gaat verder dan alleen fysieke aanwezigheid, het gaat ook over emotionele aanwezigheid en bereikbaarheid. Wanneer onze hechtingsfiguren niet alleen voldoende en betrouwbaar aanwezig zijn, fysiek en emotioneel, maar ook voldoende betrouwbaar en voorspelbaar bereikbaar zijn en passend reageren op je behoeften, kun je je veilig leren hechten. Wanneer hechtingsfiguren – mogelijk ondanks alle goede bedoelingen – onvoldoende in staat zijn om aan te sluiten bij je behoeften, loop je het risico je *onveilig* te leren hechten.

In de ontwikkeling van je hechtingsstijl ontwikkelt zich ook je veerkracht. Hoe je omgaat met tegenslagen en teleurstelling, is direct gekoppeld aan hoe je – ook neurologisch – reageert op stress en dus op ingrijpende veranderingen. Veerkracht is dus zowel mentaal als fysiek gekoppeld aan hoe je je hebt leren hechten. Hoe heb je geleerd je lichaam tot rust te brengen na iets spannends? Hoe is er op je gereageerd als er emoties als verdriet of boosheid zijn, na iets wat je meemaakte? In een veilige hechting leer je over jezelf niet alleen dat je de moeite waard bent, maar ook dat je op eigen kracht iets voor elkaar kunt krijgen. De reacties van onze hechtingsfiguren leggen verbindingen in ons lichaam die onze hechtingsstijl en dus onze veerkracht beïnvloeden.

Wanneer hechtingsfiguren voldoende beschikbaar voor je zijn en je je veilig leert hechten, kunnen je hechtingsfiguren *secure bases* voor je worden. Ook waar het lijkt dat je hechtingsfiguren er voor je waren en je overwegend veilig gehecht lijkt, kan onderzoek naar deze periode beelden opleveren van gemis van

beschikbaarheid, onvoldoende aanmoediging, onvoldoende aanraking wellicht waardoor je een andere blik op je ontwikkeling en dus je hechting krijgt.

Een secure base is een bron waardoor je je welkom voelt en die je inspireert en aanmoedigt om in verbinding de uitdagingen die het leven biedt aan te gaan.²⁰

Peter vertelt in de ochtend van de teamtraining dat hij een 'goede jeugd' heeft gehad en dat hij geliefd is door zijn ouders. In de tweede dag van de teamtraining vertelt hij dat hij in een dialoog met een collega ineens een herinnering terug heeft gekregen uit zijn jeugd over hoe hij onder druk van zijn vader langer is doorgegaan met basketbaltrainingen op landelijk niveau, terwijl hij zich hier erg onplezierig bij voelde.

Als de begeleider vraagt hoe het was om deze herinnering terug te krijgen, antwoordt Peter: 'Dat is verwarrend, ook wel pijnlijk, ongemakkelijk' en na een korte pauze zegt hij: 'En ik realiseer me met alles wat ik hier leer over hechting dat het niet alleen maar koek en ei was thuis en dat mijn soms hoge eisen aan mezelf en mijn collega's hier misschien wel mee te maken hebben.'

► **Verbinding en intimiteit**

Verbinding is de bewuste toenadering tot anderen, de keuze om dichterbij te komen – in kwetsbaarheid – om de relatie te verdiepen. Je hechtingsstijl vormt de blauwdruk onder je vermogen om je te verbinden aan anderen. Waar je als klein kind, als baby, geen keuze had in je hechting, zo heb je bij verbinding wel een keuze. Deze keuze wordt echter vooral bepaald door je hechtingsstijl. Bij een veilige hechtingsstijl ervaar je meer keuzevrijheid dan bij een onveilige hechtingsstijl. In de verbinding kun je in kwetsbaarheid intimiteit vormgeven. Ook je vermogen om intimiteit toe te laten, is afhankelijk van je hechtingsstijl. Een onveilige hechtingsstijl zal ofwel tot vermijding van intimiteit leiden, omdat teleurstelling in de verbinding te veel impact zou hebben, ofwel tot afhankelijk en claimend gedrag, waarin de ander geen keuzevrijheid ervaart.



Kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid komt als thema niet zelfstandig voor op de Transitiecirkel. Het is enerzijds onlosmakelijk verbonden met verbinding en intimiteit, anderzijds speelt het evengoed een rol bij alle andere thema's op de Transitiecirkel. Je zou kunnen stellen dat kwetsbaarheid zich in de periferie van de Transitiecirkel bevindt, nergens ver weg.

Brené Brown geldt met haar onderzoek naar kwetsbaarheid en schaamte als de grondlegger van dit thema.²¹ Met haar TEDx Talk in Houston uit 2010 over *De kracht van kwetsbaarheid* bereikte ze een miljoenenpubliek met haar boodschap. Vooral omdat ze – naast het wetenschappelijk onderzoek dat ze presenteerde – zichzelf liet zien als voorbeeld: een mens, met haar imperfecties.

Kwetsbaarheid gaat over je bereidheid en je vermogen om je (emotioneel) te laten raken en dat weer in verbinding te delen met je omgeving. Kwetsbaarheid kent het risico op afwijzing, wanneer je uitreikt en voor je behoefte uitkomt. Kwetsbaarheid houdt enerzijds een bewuste keuze in – een levenshouding zelfs, om het risico dat je afgewezen wordt steeds opnieuw te nemen – om je raakbaar op te willen stellen. En anderzijds is kwetsbaarheid een kwaliteit, een gevoeligheid die je kunt ontwikkelen. En met het ontwikkelen van je kwetsbaarheid kun je de verbinding met anderen verdiepen.

Tegenover kwetsbaarheid staat onkwetsbaarheid. Dan ben je niet (meer) bereid je te laten raken. Een veelvoorkomend misverstand is om kwetsbaarheid met zwakte te verwarren. Zwakte is echter wat anders. Zwakte is een gebrek aan stevigheid, het vermogen om op eigen benen te staan en op je eigen billen te zitten. Bij zwakte laat je je keuzevrijheid beperken door omstandigheden buiten jezelf, en lever je autonomie in. Kwetsbaarheid is een vrije keuze om je verantwoordelijkheid te nemen en je niet te verschuilen.

Kwetsbaarheid gaat ook over *de mate* waarin je bereid en in staat bent je te laten raken. In het ontwikkelen van je kwetsbaarheid kun je tegen situaties of ervaringen aanlopen die je vermogen op dat moment misschien overvragen. Momenten waarop de pijn te groot is of lijkt. Momenten waarop de keuze om je terug te trekken, om aan de pijn te kunnen ontsnappen, aantrekkelijker lijkt dan uit te reiken met het risico afgewezen te worden. Kwetsbaarheid vraagt er toch om uit te reiken, door de pijn heen. Om je toe te vertrouwen aan steun. Het bijzondere is dat juist het vergroten van je kwetsbaarheid zo de pijn doet afnemen, omdat de verbinding weer herstelt.

► **Verlies en afscheid**

Verlies gaat over het definitieve verbreken van de manier waarop je verbonden was met iemand aan wie of iets waaraan je gehecht was of gehecht had willen zijn. Afscheid nemen betreft de emotionele, fysieke, cognitieve en spirituele handelingen die je verricht om erkenning te geven aan en stil te staan bij verlies. Elke verbinding komt in dit leven, onherroepelijk en onvermijdelijk, een keer ten einde. Je vermogen om verlies te erkennen en afscheid vorm te geven, vormt je meer dan wat dan ook. Grote en kleine teleurstellingen, faalmomenten, elk einde of niet vervulde behoefte leveren een verlies op dat ervaren mag worden. Het nodigt uit om afscheid te nemen.

Verlies kan niet ongedaan worden gemaakt. Verlies en afscheid kunnen gaan over mensen, maar evengoed over materiële zaken waar we op een bepaalde manier aan gehecht zijn, en immateriële zaken als idealen, dromen of overtuigingen.²² Bewust afscheid nemen vormt de brug naar de rouw, die pas mogelijk wordt door het nemen van afscheid.

► **Rouw en integratie**

Rouwen om een verlies gaat over het totale palet aan emotionele, fysieke, cognitieve en spirituele reacties dat zich kan voordoen wanneer je wordt geconfronteerd met verlies van iemand die of iets wat betekenisvol voor je is. Rouwen vraagt je om het verlies te integreren in je levensverhaal, te verweven als het ware. Om het gescheurde weefsel van je leven te herstellen, het gat te dichten. Integratie betekent niet dat je het ermee eens bent, het betekent dat je aanvaardt hoe het is en de strijd staakt. Dat je stopt met denken dat je het kan veranderen of fixen.

Rouw komt in alle gradaties voor, mede afhankelijk van de betekenis van de relatie die verloren ging, je eigen veerkracht en de sociale steun. Hoe betekenisvoller de relatie, des te heviger zal de rouw zijn, waarbij veerkracht en sociale steun het effect van rouw kunnen ondersteunen.

Rouw kent vaak geen eenduidig verloop. De tijd doet niets voor je, als je zelf in die tijd niets doet. Rouw kan in golven komen,²³ waarbij emoties van verdriet, gemis, boosheid, dankbaarheid en opluchting elkaar afwisselen. Golven ook waarin gedachten zich kunnen opdringen over wat je anders had kunnen of willen doen, waarin scenario's zich blijven afspelen (we noemen dat ook wel 'rumineren'). Golven waarin je lijf anders reageert dan je gewend bent, je energie wisselt, je eetlust verandert, je concentratievermogen afneemt. Golven waarin existentiële of spirituele vragen en twijfels zich aandienen. Rouw bij



ingrijpend verlies beweegt zich als een slinger tussen de twee polen van bezig zijn met het verlies en bezig zijn met het herstel.²⁴ Je kunt overspoeld worden door het verlies of juist volledig in beslag genomen worden door wat het dagelijks leven van je vraagt. Soms kun je een beetje kiezen waar je je aandacht op richt en dan overvalt het je weer.

Heling

In het begin van dit hoofdstuk schreven we over heling, je vermogen om in het heden je eigen reactie te kiezen, ongeacht de wonden uit je verleden. Zoals een litteken na herstel kan blijven trekken, zo kan dit ook voor een innerlijke verwonding gelden. De aanraking van oude wonden door nieuwe gebeurtenissen of ervaringen kan gevoelig blijven.

Zoals je niet wilt dat de liefde overgaat, zo hoeft de rouw over het verlies ook niet volledig te verdwijnen. De intensiteit van rouw en de mate waarin deze je kan overspoelen, mag wel minder worden. We zijn dan ook terughoudend met woorden als 'overgaan' of 'verwerken'. We kiezen bewust voor 'integratie' van het verlies in je leven. Integreren gaat over het samenvoegen van delen tot een nieuwe eenheid en is zo een 'heel worden' van wat door het verlies verscheurd was. Anders dan voorheen weliswaar. Met heling bedoelen we ook dat je, ondanks het verlies, het leven weer volledig kunt leven, vreugde kunt toelaten en schoonheid kunt ervaren. Dan is er zelfs nog de mogelijkheid van 'groei na verlies'. Zoals een bot door heling sterker wordt op de plek waar het gebroken is. Zo kan het zelfs gebeuren dat je vreugde kunt ervaren op een dieper niveau dan voorheen.

'Je vreugde is onthulde smart. En de bron waaruit je lach ontspringt, werd vaak gevuld met tranen. [...] Wanneer je blij bent, schouw dan diep in je hart, en je zult zien dat enkel wat je smart gegeven heeft, ook vreugde brengt. Wanneer je verdrietig bent, blik dan opnieuw in je hart en je zult zien dat je weent om wat je vreugde schonk.'

– Kahlil Gibran²⁵

► **Betekenisgeving en roeping**

Door het verlies te integreren in je levensverhaal, kun je er betekenis aan geven.²⁶ Dat is nog wat anders dan het verlies op zich als zinvol bestempelen. Het verlies is in zichzelf niet zinvol. Hoe je antwoord geeft op het verlies, geeft de gebeurtenis zin in jouw leven. Je verbindt het als het ware met wie je bent. Het verlies daagt je uit je levensverhaal te herschrijven en te achterhalen wie je bent zonder die betekenisvolle ander of het betekenisvolle andere dat je verloren bent.

Betekenisgeving gaat over keuzes maken in hoe je je verhoudt tot gebeurtenissen – juist ook in het licht van verlies, tegenslag en falen. In die keuzes neem je als het ware leiderschap over de gebeurtenissen op je levenslijn. In het proeven en wegen van ervaringen en beproevingen kun je ruimte scheppen door te bewegen van ‘wat je overkomen is’ naar ‘wat je gevormd heeft’. Zo zijn verlieservaringen in de kern leerervaringen. Bewegen van ‘ik ben hier niet gekomen *ondanks*’ naar ‘ik ben hier gekomen *dankzij*’. Een beweging waarin niet alles ‘opgelost’ is, of gemakkelijk gemaakt wordt en die je in staat stelt met de herinneringen die er zijn weer vreugde en schoonheid te ervaren, toekomst te zien en te verwachten, en nieuwe verbindingen aan te gaan en bestaande verbindingen te verdiepen. Elementen die ons als mens in staat stellen levensvreugde te ervaren.

Op die manier kun je ook tot (verdieping van) je roeping komen.²⁷ Je roeping is een combinatie van wie je bent en wat je in dit leven wilt bereiken of bewerkstelligen, in verbinding met anderen. Door opnieuw betekenis te geven aan een verlies, kan er sprake zijn van groei op identiteitsniveau. Vanuit deze ontwikkeling van je identiteit en vanuit een heroriëntatie op wat je in beweging wilt brengen in dit leven, kan je roeping duidelijk(er) worden.

In het verkennen van de thema's op de Transitiecirkel met Maria komt zij tot het inzicht dat zij de verbinding met anderen verliest doordat ze in haar harde werken steeds gericht is op het resultaat. 'Ik dacht dat ik mensen een plezier deed; ik kom er nu achter dat ik mensen van me afstoot, doordat ik me onvoldoende afvraag hoe het met hen is.'

De coach laat even een stilte vallen en zegt dan: 'Als je dat zo vertelt, dan zie ik dat je borstkas wat omhoog gaat en je kin verstrakt.'

'Ja, dat klopt, ik wil het zo graag goed doen. En als dat dan niet lijkt te lukken, dan raak ik in paniek. Dat ken ik wel.'

Over de auteurs



Jakob van Wielink (1974) is grondlegger van de toepassing van het secure base gedachtegoed in coaching, therapie en counseling. Hij is partner in De School voor Transitie te Huisen. Daarnaast is hij als faculty mentor verbonden aan het Portland Institute for Loss and Transition (VS) en lid van de International Work Group on Death, Dying and Bereavement (IWG). In 2022 was Jakob de *Ira Nerken International Keynote Speaker* tijdens het jaarcongres van de Association for Death Education and Counseling (ADEC), waarvan hij tevens lid is.

Jakob werkt internationaal als executive coach voor leiders en hun teams en is opleider en trainer voor professioneel begeleiders. Hij droeg bij aan (internationale) handboeken over coaching, therapie en transitie en is lid van de Adviesraad van het *Tijdschrift voor Coaching*.

Het ambacht van de secure base coach is Jakobs negende boek over transitie. Eerder was hij coauteur van onder meer *Taal van Transitie. Je roeping als leider in een wereld van verandering* dat op de shortlist stond voor Managementboek van het Jaar 2021. In 2019 verscheen *Loss, Grief, and Attachment in Life Transitions. A Clinician's Guide to Secure Base Counseling* in de Series on Death, Dying, and Bereavement van Routledge.



Klaartje van Gasteren (1980) is partner in De School voor Transitie. Zij neemt haar ervaring als internationaal consultant en bedrijfskundige mee in haar werk als secure base trainer en coach. Ze begeleidt organisaties, (directie)teams en professionals bij leiderschapsontwikkeling.

Samen met collega's en vakgenoten publiceerde Klaartje artikelen over (persoonlijk) leiderschap en transitie. Ze leverde onder meer een bijdrage aan het boek *Taal van Transitie* en is medevertaler van het boek *Leiden vanuit Purpose. Betekenisvolle doelen realiseren door met focus en vertrouwen te handelen* van Nick Craig.

In haar werk binnen De School voor Transitie legt Klaartje een bijzondere focus op het werken met het thema vrouwelijk leiderschap.



Marnix Reijmerink (1978) is partner in De School voor Transitie. Hij begeleidt teams, organisaties en hun leiders in binnen- en buitenland bij hun (leiderschaps)ontwikkeling.

Marnix is hoofdopleider van de opleiding *Secure Base Teamcoachen*, waar hij vakgenoten opleidt om te werken met teams, organisaties en hun leiders. Daarnaast werkt hij met een bijzondere focus rond het thema mannelijk leiderschap.

Marnix publiceert over (persoonlijk) leiderschap, transitie en teamontwikkeling. Hij leverde een bijdrage aan het boek *Taal van Transitie* en is medevertaler van de boeken *Laat je niet gijzelen. De internationale bestseller over leiderschap, verbinding, dialoog, en werkelijke verandering* van George Kohlrieser, *Care to Dare. De praktijk van secure base leiderschap* van George Kohlrieser, Susan Goldsworthy en Duncan Coombe, *De Vaderfactor. De invloed van je vader op je professionele en persoonlijke ontwikkeling* van Stephan Poulter en *Leiden vanuit Purpose* van Nick Graig.



Anne Verbokkem-Oerlemans (1974) is als opleider, coach en supervisor verbonden aan De School voor Transitie. Zij is samen met Jakob van Wielink opleider van *Secure Base Coachen*. *Professioneel begeleiden bij transitie* en supervisor voor meerdere opleidingen bij de School. Anne richt zich in haar begeleiding in het bijzonder op lichaamsgericht werken.

Anne schreef eerder samen met collega's artikelen voor het *Tijdschrift voor Coaching* rondom leiderschap in hoogerisicosituaties en vrouwelijk leiderschap. Binnen De School voor Transitie legt Anne samen met Klaartje een bijzondere focus op het werken met het thema vrouwelijk leiderschap.

Anne is naast haar werk bij De School voor Transitie organisatiecoach bij de Koninklijke Landmacht. Zij ondersteunt commandanten bij het vormgeven van transitie binnen de organisatie en levert een bijdrage aan sociale veiligheid binnen teams.



Leo Wilhelm (1966) is als adviseur verbonden aan De School voor Transitie. Hij is rouwbegeleider, auteur en secure base coach en werkt als leidinggevende binnen de rijksoverheid. Leo was lange tijd als vrijwilliger verbonden aan een hospice. Leo heeft eerder met Jakob van Wielink en Riet Fiddelaers-Jaspers geschreven over begeleiden bij verlies en rouw en over transitie. Hij is coauteur van meerdere boeken, artikelen en bijdragen aan handboeken onder redactie van onder anderen Robert Neimeyer en Johan Maes.

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers (1953) is als inspirator verbonden aan De School voor Transitie. Ze is oprichter van het Expertisecentrum Omgaan met Verlies te Heeze en medeoprichter van Opleidingen Land van Rouw. In haar privépraktijk coacht ze professionals op het gebied van hechting, rouw en trauma op basis van systemisch werk. Ze is een veelgevraagd spreker, dagvoorzitter en geeft trainingen. Ze ontwikkelde voor het Expertisecentrum Omgaan met Verlies de Mastercourse Systemisch werken met traumatisch verlies en is als opleider hieraan verbonden.

Het oeuvre van Riet is groot. Ze schreef tientallen boeken over verlies en rouw, hechting en trauma zoals *Met mijn ziel onder de arm*, *Tussen welkom heten en afscheid nemen*, *Herbergen van verlies*, *Thuiskomen in het Land van Rouw* en de bestseller *Natriltijd*. *Terugbuigen na de storm* die allemaal diverse herdrukken kennen. Van haar handboek *Jong Verlies*. *Rouwende kinderen serieus nemen* zijn inmiddels vijftien drukken verschenen. Riet is coauteur van *Taal van Transitie*. Samen met Hanneke Fiddelaers maakt ze de veelbeluisterde podcast *De verliescirkel*.

De School voor Transitie

De School voor Transitie is een secure base voor mensen en organisaties die vorm willen geven aan werkelijke verandering. De School biedt opleidingen, workshops, coaching en supervisie voor senior leiders en professioneel begeleiders, waaronder de opleidingen Secure Base Coachen en Secure Base Teamcoachen. Daarnaast verzorgt De School persoonlijk-leiderschapprogramma's voor professionals.

Het ambacht van de secure base coach gaat over transitie helpen vormgeven: verandering op de laag van de identiteit van mensen, teams en organisaties mogelijk maken.

Gekozen en niet-gekozen veranderingen zijn de enige constanten in het leven. Ze dagen je op vele manieren uit en bevragen wie je bent, wie je wilt zijn en waar-naar je onderweg bent. Om te leren bij verandering heb je verbinding nodig met *secure bases*: inspirerende bronnen bij wie of waardoor je je welkom voelt. Ze moedigen je vanuit die verbinding aan de uitdagingen die het leven biedt tegemoet te treden en aan te gaan.

Het ambacht van de secure base coach is hét handboek dat je theoretische kaders, casuïstiek, concrete handvat-ten en oefeningen aanreikt voor de begeleiding van mensen en teams in verandering. Je staat stil bij de belangrijkste bouwstenen van het ambacht en gaat op zoek naar de wortels van je begeleiderschap. Je volgt de thema's van de Transitiecirkel over de steeds terug-kerende existentiële thema's van begeleiderschap. Je leert zelf een secure base te zijn voor je cliënten én leert cliënten zich te verbinden met hun secure bases.

Jakob van Wielink, Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink, Anne Verbokkem-Oerlemans en Leo Wilhelm zijn verbonden aan De School voor Transitie. In dit boek ontsluiten ze de schat aan kennis en ervaring die ze opdeden in het werken met deelnemers, cliënten en teams. Zij werkten daarin samen met Riet Fiddelaers-Jaspers van het Expertisecentrum Omgaan met Verlies.



boomuitgeversamsterdam.nl
boomcoaching.nl

‘Dit waardevolle boek helpt je de kunst echt te verstaan. Ik gun de wereld veel secure base coaches’

– Els van Steijn, coach, familie- & organisatieopsteller

‘Een onmisbaar handboek voor iedere begeleider die meer stevigheid en diepgang wenst in dit vak’

– Leanne Steeghs, systemisch trainer en teamcoach

‘Dit is een meesterwerk’

– Michelle van Dusseldorp, directeur en psycholoog bij Groundwork Academy

‘Glashelder in concept, rijk aan praktische toepas-sing, vol inspiratie om achteraf nog eens opnieuw open te slaan!’

– Morten Hjort, directeur en opleider bij Phoenix Opleidingen

