



Van angst naar kracht

# Waar ben jij bang voor?

**Je hoort het wel vaker: “We moeten niet bang zijn.” Dit als een reactie op allerlei dreigingen die op ons afkomen, zoals terroristische aanslagen, een instortende markt, een verslechterend milieu. Dreiging ervaren we allemaal op zijn tijd. Het kan om grote en kleine dingen gaan. In het werk gaat het bijvoorbeeld om de dreiging van een op handen zijnde reorganisatie, of de dreiging om werkloos te worden. Maar ook een ontevreden klant kan simpelweg bedreigend zijn. Of het feit dat je collega promotie maakt en jij niet.**

AUTEUR: MIRJAM KLEIN WASSINK

Dreiging triggert angst. Dat is op zich geen probleem. Angst hoort bij het leven en helpt ons te overleven. Het mobiliseert onze energie en helpt ons met gevaar om te gaan. Maar door angst kunnen ook processen op gang komen die onze blik vernauwen en ons handelen verkrampen. We worden dan minder effectief. En we vallen terug in oude patronen. Onze creativiteit dooft uit en met onze prestaties halen we er niet uit wat erin zit. Dat kost organisaties veel geld. Ook het verlies van kernwaarden, als eigenheid, openheid, samenwerking en integriteit, ligt

op de loer. Het lastige is dat deze ineffektieve processen vaak onbewust en automatisch verlopen. Vaak zijn we het ons niet eens bewust dat er angst in het spel is, of doen we ons best om de angst niet onder ogen te zien.

## Angst

Dit artikel gaat eerst in op de functie van angst en hoe we soms zo met onze angst omgaan, dat het ons beperkt. Vervolgens beantwoorden we de vraag hoe coaching eraan kan bijdragen dat de coachee loskomt uit de ineffektieve processen van omgaan met

angst, zodat de kracht en het potentieel van de coachee weer benut kunnen worden. Voor hemzelf, voor de organisatie waar hij voor werkt en voor het aangaan van het leven.

Emoties zijn de energiegevers van ons systeem en de bewakers van onze belangen (Klein Wassink, 1999; Frijda, 1986). Angst vormt, samen met de emoties 'blij', 'boos' en 'bedroefd', de vier basise moties. Het heeft een overlevingsfunctie: als we geen angst zouden kennen, zouden we het als menselijke soort niet overleefd hebben. Angst is een reactie op gevaar: afhankelijk van de situatie gaan we vechten, vluchten of bevriezen. Hoewel angst een belangrijke alarmfunctie heeft, kan het zijn dat de manier waarop we ermee omgaan ons juist niet helpt. Hoe kan iets, dat in essentie zo bijdraagt aan onze ontwikkeling, soms ook tot reacties leiden die dat minder goed doen?

Tolle (2001) onderscheidt in dit opzicht reële en irreële angst. Waar het bij reële angst gaat om een instinctief terugdeinzen voor gevaar, gaat het bij irreële angst om wat er zou kunnen gebeuren – niet om iets wat nu gebeurt. Hij zegt hierover: "Jij bent hier en nu, maar je geest vertoeft in de toekomst. Dat schept een kloof van angst." Hij beschrijft angst daarbij als onderdeel van een fundamentele onderliggende emotionele pijn. Wat Tolle beschrijft, duidt erop dat het contact met het hier en nu wordt verbroken. Er zijn gedachten die negatieve voorspellingen doen over wat zou kunnen gebeuren en daarmee angst oproepen. Het is echter de vraag of de gedachten reëel zijn en daarmee dus ook de angst, die we op een dergelijk moment voelen. De reactie van vechten, vluchten of bevriezen is dan in feite niet op zijn plaats.

Chödrön (2008, 2009) stelt dat het een

menselijk patroon is dat we er voortdurend alles aan doen om ons veilig te stellen. Dit is een natuurlijk proces. Maar wanneer we ervan uitgaan dat het leven maakbaar is en we oncontroleerbare zaken vanuit dat idee proberen te beheersen, leidt dit tot problemen: "We projecteren oneindig veel mogelijkheden op de wereld om vastigheid

We projecteren  
oneindig veel  
mogelijkheden op de  
wereld om vastigheid  
te vinden

te vinden. We kunnen wittere tanden krijgen, een onkruidvrij gazon, een conflictloos bestaan, een wereld zonder problemen. Dit patroon houdt ons ontevreden en bezorgt ons veel leed." Het gaat hier in feite om een

irreële aanname die, wanneer deze bedreigd wordt, tot angst leidt en vaak maakt dat we nog harder ons best gaan doen om het leven onder controle te krijgen.

Williams, Teasdale, Segal en Kabat-Zinn (2007) geven aan dat angst een rol speelt bij het overleven van gevaar dat buiten ons ligt. Dan zijn reacties als vluchten en vermijden logisch. Echter, wanneer dezelfde reacties zijn gericht op wat binnenin ons afspeelt (onze gedachtes, gevoelens, ons zelfbesef), werkt dit averechts. We verkrampen, ervaren het leven als beperkter en het aantal keuzemogelijkheden neemt af. De vraag is nu hoe we het ontstaan van deze processen kunnen begrijpen.

### Beperkend omgaan met angst

Onze strategieën om met bedreigende situaties om te gaan, zijn er vaak op gericht om controle te krijgen en pijn te vermijden. Bosch (2000, 2003) beschrijft dat we in ons leven fundamentele pijn oplopen, zoals de pijn om er niet toe te doen, niet erkend te worden, er niet te mogen zijn, et cetera. Bepaalde symbolen, die verbonden zijn met eerdere ingrijpende ervaringen, kunnen de pijn opnieuw triggeren. Daarmee raken we als het ware uit het hier en nu en zien we de

realiteit vanuit onze geschiedenis. Met verdedigingsstrategieën proberen we te ontkomen aan het opnieuw ervaren van die pijn. Bosch noemt een aantal manieren om deze pijn te vermijden:

1. Ontkenning van een behoefte: jezelf wijsmaken dat er eigenlijk niets aan de hand is, dat er geen behoefte aan erkenning is.
2. Valse hoop: als we zelf nog harder werken komt het allemaal goed en worden we alsnog erkend.
3. Valse macht: een ander de schuld geven.
4. Primaire afweer: onszelf de schuld geven omdat we het niet waard zijn om erkend te worden.

We kennen deze afweren allemaal: zo kunnen we het ene moment nog heel boos zijn op onze baas en de organisatie (valse macht); het andere moment vinden we onszelf waardevol (primaire afweer) en moeten we het ook helemaal anders doen (valse hoop). Om uiteindelijk te denken: ach, overal is wel wat, het waait wel over (ontkenning van behoefte). Allemaal om te voorkomen wat eigenlijk al waar is: we zijn bang en er is pijn.

Bosch beschrijft angst zelf ook als een afweer.

Zolang we in een dergelijke bedreigende situatie angst voelen, hebben we nog de illusie dat we iets aan de

situatie kunnen veranderen. Het is de laatste afweer voordat we emotionele pijn ervaren. Zodra bijvoorbeeld het gevoel opspeelt dat we er niet toe doen, treedt, als de verschillende afweren niet afdoende werken, angst op. Die jaagt ons dan weer richting de afweren, in een poging alsnog de pijn te vermijden. Tegelijkertijd ervaar je dat geen van deze strategieën daadwerkelijk soelaas biedt. Je bent bang en er is pijn!

Is dat dan slecht, kun je je afvragen: waarom zou je angst en pijn niet onderdrukken of

vermijden? Wat zou het opleveren om te ervaren dat je bang bent en pijn hebt? In de Acceptance Commitment Therapy (ACT) noemen ze dit proces experiëntiële vermijding: gedrag dat erop is gericht om het contact met de oorspronkelijk aanwezige ervaringen te verbreken. ACT stelt dat de oplossingen die mensen zoeken niet meer werken, omdat ze worden toegepast met als doel zich te verzetten tegen ervaringen, deze kwijt te raken of onder controle te houden (A-Tjak & De Groot, 2008). Uit onderzoek blijkt dat gevoelens en gedachten die onderdrukt worden juist een prominentere rol gaan spelen. Hier is sprake van een paradox: hoe meer we er vanaf willen, hoe meer we ervan krijgen.

Hier moet opgemerkt worden dat het hebben van verdedigingsmechanismen op zich gezond is. We hebben ze – vaak al als kind – niet voor niets ontwikkeld, om onszelf te beschermen tegen heftige ervaringen. Maar het kan ertoe leiden dat we als volwassenen nog steeds de verdedigingsmechanismen gebruiken in nieuwe situaties, waarin deze in feite niet passend zijn. De situatie is bijvoorbeeld niet werkelijk bedreigend, maar we geven er wel als zodanig betekenis aan.

Ze staan dan een open contact met de realiteit in de weg en maken dat we onvoldoende toegang hebben tot onze kracht en ons potentieel. Daarmee zijn we dan minder

effectief dan we zouden kunnen zijn.

De vraag is hoe we dit proces kunnen keren en hoe coaching hieraan kan bijdragen.

### Ervaren wat er is

Ervaren wat er is, is de sleutel voor de coaching om met angst om te gaan. Je kent misschien wel het gevoel dat je ineens zegt: “Eigenlijk ben ik gewoon verdrietig.” Op het moment dat je dat erkent, voel je ruimte ontstaan. Vaak weet je dan ook wat je te doen hebt: even een potje huilen, je collega aanspreken of het gewoon laten rusten.

De sleutel voor de coaching om met angst om te gaan is ervaren wat er is

Hoe kun je er als coach aan bijdragen dat de coachee ervaart wat er nu is? Want het mag duidelijk zijn dat de coachee het nodige in het werk zal stellen om juist niet te ervaren wat er is in bepaalde situaties. Wat niet helpt, is wanneer de coachee de zaak mentaal blijft aanvliegen. Als deze blijft analyseren, zal hij niet in de ervaring komen. Inzicht is een stap in het proces, maar dan weet de coachee het... En dan? Ook het blijven voelen op het niveau van afweer helpt niet, zoals ook Bosch stelt. Het vraagt om een andere houding.

### Wat helpt wel?

Als coach kun je een aantal dingen doen:

1. Wees allereerst alert of de coachee een verdedigingsmechanisme toepast dat niet langer meer helpt. Leg uit 'waar de coachee uithangt'. Vaak werkt dit verhelderend en begrijpt de coachee goed dat het niet werkt om in de verdediging te blijven hangen.
2. Benoem de angst die vervolgens optreedt. De coachee hoeft deze angst niet uitgebreid te voelen, het gaat immers weer om een afweer. Laat de coachee van daaruit contact maken met de onderliggende pijn. Vraag bijvoorbeeld: "Hoe voel je je hier nu eigenlijk over?" Deze interventie kan ervoor zorgen dat de coachee in de ervaring van het nu komt. Als dat gebeurt, merkt hij dat er ruimte ontstaat, alsof hij losschiet uit de groef waarin hij al een tijdje gevangen zat. Juist precies dat te doen waar de coachee het meest bang voor is, helpt.
3. Benadruk dat de coachee het gevoel niet is, maar het gevoel heeft. De coachee kan namelijk ineens overspoeld raken door de pijn. Hier helpen mindfulnesstechnieken: het kunnen hebben van gevoelens en er niet volledig mee samenvallen. Dit is precies de juiste distantie die nodig is om op een effectieve manier om te gaan met wat er zich afspeelt. Het richt zich op de directe ervaring, hier en nu. Siegel (2010) beschrijft dat hierdoor neurologische ontwikkeling kan plaatsvinden, waardoor

we niet vast blijven zitten in disfunctionele patronen en we flexibeler worden in onze mogelijkheden.

4. Leer de coachee om met compassie naar zichzelf en zijn gedachten en gevoelens te kijken. Zelfcompassie is het onszelf vriendelijk en begripvol toestaan om ons te voelen hoe we ons voelen, in plaats van te veroordelen (Neff, 2011). Daarmee geeft de coachee zichzelf de ruimte om door de pijn heen te gaan en weer open in contact te zijn met de realiteit.

Betekent dit dat het leven van de coachee daarna gladjes en ontspannen zal verlopen? Iets wat sommige coachees misschien stiekem verwachten of hopen. Nee, sterker nog: hij gaat ervaren wat er is, dus ook de lastige emoties. Maar wat wel gebeurt, is dat zijn levendigheid en vitaliteit toenemen, met alles erop en eraan. Dus ook gevoelens van zwakte, kwetsbaarheid, klein zijn, et cetera. Het verschil zit hem hierin, dat de coachee ervaart dat hij dit kan dragen. Hij hoeft niet langer tegen zichzelf te zeggen dat hij niet bang moet zijn, maar kan het erkennen en ervaren wat er is. Zo kan hij de werkelijkheid open tegemoet treden. Zijn kracht en potentieel komen tot zijn beschikking en van daaruit kan hij in een situatie ook dat doen wat hem werkelijk verder helpt. Dan is er sprake van verbinding met hemzelf. En misschien nog wel mooier: met zijn omgeving. Van daaruit kunnen werkelijk nieuwe antwoorden ontstaan. ■

**Dr. Mirjam Klein Wassink** is gepromoveerd in de psychologie op het gebied van persoonsontwikkeling tijdens de volwassenheid en is opgeleid tot integraal coach. Vanuit haar eigen bedrijf Klein Wassink & De Bie ondersteunt ze mensen en organisaties om vanuit een nieuw en overstijgend perspectief naar ontwikkelingsvraagstukken te kijken en passende antwoorden te vinden. Zij is betrokken bij de master Human Development van Schouten & Nelissen University.

## Literatuur

- A-Tjak, J. & Groot, de, F. (red.) (2008). *Acceptance & Commitment Therapy: Een praktische inleiding voor hulpverleners*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Bosch, I. (2000). *De herontdekking van het ware zelf: Een zoektocht naar emotionele harmonie*. Amsterdam: Uitgeverij L.J. Veen.
- Bosch, I. (2003). *Illusies: Over bevrijding uit het doolhof van destructieve emoties*. Amsterdam: L.J. Veen.
- Chödrön P. (2008). *Als je leven instort. Adviezen voor moeilijke tijden*. Utrecht: Ten Have.
- Chödrön P. (2009). *Bevrijd jezelf van angsten en oude gewoonten*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Klein Wassink, M.E. (1999). *Betekenis in ontwikkeling: Onderzoek naar persoonlijkheidsontwikkeling tijdens de volwassenheid*. Delft: Eburon.
- Neff, K. (2011). *Zelfcompassie*. Amsterdam: Cargo.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: De psychologie van het nieuwe bewustzijn*. Houten: Unieboek Het Spectrum.
- Tolle, E. (2001). *De kracht van het NU*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *Mindfulness en bevrijding van depressie: Voorbij chronische ongelukkigheid*. Amsterdam: Nieuwezijds.



## Teamcoaching: leer je team met haar eigen emoties om te gaan

Coachen is onze passie, en we houden van ons vak! Bij Coachboulevard leer je systeemgericht kijken naar knelpunten en bijbehorende emoties van teamleden. Die zijn er niet voor niets.

Bij Coachboulevard leer je teams coachen, professioneel en op de manier die bij jónu past. Daarbij ligt de focus steeds op het leervermogen: van individu, team én organisatie. Kenmerkend voor de Coachboulevard-aanpak is het accent op ieders eigenaarschap, geplaatst in de hier-en-nu situatie. We filosoferen en duiden niet, maar willen leren begrijpen wat we hier en nu doen met elkaar, om vanuit dát inzicht te komen tot nieuw handelen...

Want als jij emoties en zaken bespreekbaar kunt maken, dan wordt het voor het team vanzelfsprekend dat emoties bij samenwerken horen.

Je bepaalt je eigen tempo en volgorde van de 1-daagsen en dat voor een scherpe prijs-kwaliteitverhouding.

### Kom naar onze gratis infomiddag met proefles!

Data: 4 september en 9 oktober a.s. Meer informatie en aanmelden interactieve informatiemiddag, incl. proeflessen: [www.coachboulevard.nl](http://www.coachboulevard.nl)

Je inspireert elkaar  
op Coachboulevard!

