

Artikel gepubliceerd in FORUM, vakblad voor Supervisoren en Coaches, april 2010

Coachen met de hond als spiegel....

Peter is tijdens zijn puberteit enorm gepest.

Vooraf de gangmakers van de groepjes populaire jongens werden door hem gevreesd.

Met zijn gevoelige aard leed hij in stilte en leerde al gauw zijn omgeving scannen op de geringste signalen van 'gevaar', zodat hij zich snel in zijn schulp kon terug trekken en doen alsof het hem volledig koud liet.

Intellectuele arrogantie die onzekerheid en gevoeligheid maskeerde werd een tweede natuur.....

Nu, 20 jaar later, krijgt hij meer en meer last van het verdedigingsmechanisme dat hem toentertijd hielp pubertijd en adolescentie te overleven. Slim, ambitieus en met volledige controle over zijn doen en laten stippelde hij zijn gewenste toekomst uit.

Maar in zijn nieuwe functie als managing consultant moet hij leiding geven aan een groepje professionals en ontmoet hij goed gebekte klanten die het niet altijd met hem eens zijn.....

Peter voelt de oude angsten weer in zich opkomen en besluit een coach in de arm te nemen om wat handreikingen te krijgen voor de volgende stap in zijn persoonlijke ontwikkeling.

Tijdens het eerste gesprek hebben we de 'overtuigingen' die Peter over anderen heeft vastgesteld.

Hij maakt zich vaak zorgen over wat mensen van hem denken en is erg bang dat men 'door hem heen kan kijken' en zijn gevoelens (lees: zijn gevoelige kant) zou ontdekken.

Dit speelt met name in situaties waarin hij het idee had over onvoldoende kennis (zijn grootste hulpbron) of leiderschap te beschikken. Vooral mensen met wat dominante, arrogante trekjes gaat hij liever uit de weg.

In coachtaal: hij onderdrukt zijn eigen kwetsbaarheid en dominantie en projecteert dit op anderen.

Tijd voor.....de hond als spiegel!

Naast coach en trainer ben ik óók wandelvrijwilliger in het dierenasiel. Daar ontdekte ik hoe zuiver honden reageren op ons gedrag, emoties en (al dan niet bewuste) bedoelingen.

Door me te verdiepen in 'de hondentaal' leerde ik hoe honden tegen ons 'praten' en dit koppelde ik aan de theorie over (belemmerende) overtuigingen, schaduwkanten, projecties, en kwaliteiten en valkuilen. Zo ontstond: 'COACHEN MET HONDEN'.

Immers: de hond kan gedrag vertonen dat jou opvalt of waar je op moet reageren, jij vertoont gedrag in interactie met de hond én de hond kan iets op emotioneel niveau bij je raken.

Alles is informatie!

Als coach observeer ik geconcentreerd mens én dier en leg verbanden met de coachvraag.

Door te benoemen, reflectievragen te stellen en oefeningen te doen komen we snel tot de kern.

Honden zijn fantastische leermeesters! Ze halen je uit je normale context, zijn puur en eerlijk.

Creëren volop gelegenheid te oefenen met nieuw gedrag. Je krijgt meteen feedback!

Peter en Willempie

Voor de eerste wandeling koos Peter asielhondje 'Willempie', een Maltezer Leeuwte.

Ik ken alle honden uit het asiel, hun historie sinds binnenkomst en let op veiligheid voor mens én dier. Zo wist ik dat Willempie zowel psychisch als fysiek beschadigd was toen hij gevonden werd en Peter intuïtief het trauma aanvoelde.

De wandeling stond geheel in het teken van het winnen van vertrouwen.

Peter voelde al snel hoeveel geduld, liefde en veiligheid er nodig zou zijn om dit gekwetste hondje te helpen. Elke haast of ruwheid zou dit proces verstoren.

Samen legden we de link naar de behoeften van zijn eigen kwetsbare, gevoelige kant.

Want Peter had de neiging om zichzelf bestraffend toe te spreken en vond al snel tijdens de coaching dat 'die aanstellerij nu maar over moest zijn'.

Door Willempie als overduidelijke metafoor te zien vond Peter de rust om de tijd te nemen voor zijn groeiproces.

Peter en Bruce

De tweede wandeling was met Bruce.

Ik selecteer eerst welke honden geschikt zijn, maak foto's en leg deze met de witte kant naar boven. Zo kiest Peter zijn wandelmaatje zonder te weten welke hond het is.

Groen en geel werd hij toen hij imposante Bordeaux Dog Bruce op het plaatje zag.

Meteen bespreken we de 'oordelen' die bij hem opkwamen én de instinctieve reacties die niet te negeren waren.

Peter vond Bruce agressief en had ook nog van thuis uit meegekregen dat deze honden niet te vertrouwen waren. Ik zag ter plekke het gedrag dat hij had omschreven als zijn verdedigingsmechanisme: hij werd gespannen, op zijn hoede en stelde op kritische toon het hele traject ter discussie.

Daarna gaf hij eerlijk aan dat Bruce, als metafoor, te veel leek op de mensen die hij liever ontwijkt (onvoorspelbaar, dominant en in staat hem pijn te doen).

We besloten dat ik Bruce zou halen en hij eerst even de kat uit de boom mocht kijken (tenslotte levert te veel stress geen leerervaring op). In plaats van bij zijn oordeel blijven en uit de situatie stappen, zoals normaal, nodigde ik hem uit zich open te stellen voor Bruce en bij zichzelf te voelen wanneer hij het van mij over durfde te nemen.

Peter ontspande en besloot het een kans te geven. Al snel voelde hij dat Bruce weliswaar een pittige hond was, maar ook een goede lobbist.

Dit vertrouwen hielp hem om leiderschapsoefeningen te doen. Zo ervaaarde Peter dat de leiding nemen duidelijkheid, richting en veiligheid kan bieden, en niet alleen een inperking is van iemands persoonlijke vrijheid waardoor conflicten kunnen ontstaan.

Bruce had leiding nodig en ging steeds beter luisteren toen Peter het heft in handen nam.

En ja, ook Bruce is een mooie metafoor voor Peter op de momenten dat hij mensen te kort doet door ze te vereenzelvigen met zijn plaaggeesten van vroeger.

Vanaf toen is Peter in de dagelijkse praktijk gaan oefenen (zonder over de angsten van het kwetsbare deel van zijn wezen heen te walsen) met het loslaten van vooroordelen en een meer sturende rol in projecten.

Een nieuwe vriendschap met iemand die hij vroeger uit angst links liet liggen én de leiding over een uitdagend project zijn de voorlopige resultaten.....ontwikkelen doe je immers je leven lang!

De honden hebben fijn met ons in de bossen gewandeld en hun spiegelrol met verve gespeeld. Ook zij zijn weer verder gegaan met hun leven bij nieuwe baasjes en een nieuw thuis.