

# Strijd of ontwikkeling?

## *ZKM-coaching bij conflicterende waarheden*

In *De Avondshow* van 22 maart 2022 legt Arjan Lubach uit dat er veel te veel coaches zijn. Met veel humor en informatie steekt hij de draak met de hoeveelheid en de verschillende soorten coaches. Die moeten maar eens een echte baan zoeken. Maar is de conclusie van Lubach de waarheid: zijn er te veel coaches? Of is het tegendeel waar: zijn er misschien te weinig coaches? Geluksprofessor Meike Bartels van de Vrije Universiteit Amsterdam stelt juist in een podcast van Jort Kelder (13 mei 2023) dat we wellicht meer aandacht moeten besteden aan (goede) coaching om jezelf in al je facetten te leren kennen en gelukkig te kunnen zijn, als schakel naar meer welbevinden.

**Auteurs:** Desirée Pieters & Selma Roenhorst

Wat is waar? Waar ligt de waarheid? Inspiratie voor de zoektocht naar waarheid vinden we bij de Denker des Vaderlands, Marjan Slob. In een artikel in *Trouw* (16 mei 2023) legt ze uit dat ze 'ruim denken' heeft gekozen als thema. Ruim denken betekent volgens haar "ruimte maken voor meerstemmigheid, openheid van geest. Je begrip oprekken zodat ook de waarden en ervaringen van anderen in je denkruimte passen."

Deze visie sluit precies aan bij ZKM-coaching (ZelfKennisMethode of ZelfKonfrontatieMethode) waarbij onderzoeken en ruimte maken voor eigen verhalen en ervaringen belangrijke uitgangspunten vormen. Het in alle vrijheid mogen uitzoeken van de eigen waarheden en drijfveren, geeft de cliënt ruimte om ook meer verschillende waarheden te zien en toe te laten. Het begrip voor je eigen verhaal, nodigt uit het verhaal van anderen te begrijpen.

## Hoe kom je bij het onderliggende verlangen?

We nemen jullie graag mee in het narratieve denken, waar meerdere waarheden in de persoon naast elkaar kunnen bestaan, zelfs als ze conflicteren. In dit artikel gaan we in op de ZKM-methode van Hubert Hermans (Hermans & Hermans-Jansen, 2001) en zijn Dialogical Self Theory (Hermans, 2006). In de mainstream van onderzoekstradities werd het zelf veelal benaderd als een 'entiteit op zichzelf', denk aan de populaire en bekende termen als 'self-enhancement', 'self-monitoring', 'self-efficacy', 'self-presentation' en 'self-control' (Hermans & Van Loon, 2016). Hermans gaat er juist van uit dat een mens niet één waarheid, één zelf in zich draagt, maar dat een mens meerstemmig is en meerdere waarheden in zichzelf kan erkennen en verdragen. Twijfel wordt gezien als een gezond spanningsveld, dat mag bestaan en waarlangs groei kan ontstaan.

### Innerlijke strijd

In de huidige maatschappij wordt in de media veel gesproken over het probleem van polarisatie. Hermans bepleit dat een gelijkwaardige dialoog tussen mensen pas echt mogelijk wordt als je eerst de dialoog tussen je eigen innerlijke stemmen leert kennen. Als ik bijvoorbeeld een tenniswedstrijd speel, dan komt mijn winnersstem op en zoek ik de zwakke kant van mijn tegenspeler om hem daarop te pakken. Als mijn sociale stem te actief is, dan houd ik rekening met het tragere looptempo van de oudere tegenpartij in plaats van dat

ik het gebruik om te winnen. Resultaat is dat ik word ingemaakt. Mijn sociale stem heeft gewonnen, maar de wedstrijd heb ik verloren. Nu de sociale stem gewonnen heeft, zegt de innerlijke criticus na de wedstrijd: stom, heb je jezelf weer te veel ingeleefd, je had best kunnen winnen. Wie heeft nu gelijk in mijzelf? Wat is waar? De innerlijke strijd is actief en het contact met anderen gaat verloren omdat ik in de moppermodus naar mezelf zit. Mijn sociale kant wordt weggedrukt.

De verschillende stemmen zijn op zo'n moment niet in een gelijkwaardige dialoog met elkaar; de ene keer is de sociale stem dominant en dan de fanatieke. Iedere stem heeft zijn eigen waarheid en hij kan de waarheden van de andere interne stemmen niet horen of juist sterk afkeuren. Een gelijkwaardige innerlijke dialoog betekent dat je tegelijk kunt luisteren naar meerdere en soms ook verborgen stemmen in jezelf. Als ik in de tenniswedstrijd bewust was geworden van mijn onderliggende verlangen naar verbinding en tegelijk naar het verlangen om mijn capaciteit te verwezenlijken, dan had ik bewust kunnen kiezen. In plaats van de ander te ontzien, had ik actief verbinding kunnen maken en toch met sportief spel kunnen winnen.

De vraag is nu: Hoe kom je eigenlijk bij het onderliggende verlangen? Hoe kun je je daar bewust van worden?

### Tegenstrijdige waarheden

Stemmen ontwikkelen zich vanaf de babytijd in relatie tot andere mensen, zoals je ouders, broers of zussen, leraren op school, vrienden, geloofsgemeenschappen, culturele waarden. Van je ouders leer je bijvoorbeeld om altijd braaf en zorgzaam te zijn, zodat zij blij met jou kunnen zijn, want ze hebben het al druk genoeg met hun werk. Van je vrienden leer je echter iets anders. Door hen word je gewaardeerd om je creatieve ingevingen, die leiden tot veel gezamenlijk plezier, zoals stiekem apenkooien in het overblijflokaal.

Door twee verhalen te ontwikkelen, kunnen zich in het kind in verschillende situaties tegen- gestelde stemmen ontvouwen: de brave en de ondeugende stem. Er is zowel ruimte voor verbinding met zijn gezin en zijn vrienden, als voor autonomie waar hij gewaardeerd kan worden om de zorgzame acties thuis en om de ondeugende acties met vrienden.

In de loop van je leven ontwikkelen deze stemmen zich tot meer volwassen stemmen en gebruiken ze een andere taal afgestemd op de context.

### Oude en nieuwe stemmen

De waarheden in jezelf kunnen veranderen in de loop van de tijd. Ik wilde nooit zo zorgzaam als mijn moeder zijn en als je zelf moeder bent ontdek je dat die waarheid toch meer past bij jezelf dan je als jongere zelf dacht. Hermans praat in zijn werk over verschillende posities die allemaal een eigen stem en eigen gevoelens kennen. Bijvoorbeeld ik als moeder, ik als professional, ik als vriendin, of ik als analyticus, criticus, zorgzame, doorzetter. Deze posities hebben allemaal een bepaalde afstand tot elkaar in onze innerlijke ruimte; in ons innerlijk landschap zou je kunnen zeggen. De posities die je graag aanspreekt en die veel 'achter het stuur zitten' werken vaak samen (bijvoorbeeld ik als moeder en ik als zorgzame). Zo kun je naar een werksituatie kijken vanuit de ik-posities als professional/harde werker, maar ook vanuit de ik-posities die ontstaan zijn na een burn-out zoals sporter/ontspannen mens. De 'ik als professional' voelt de kans om te scoren als ze toch dat stuk 's avonds nog afmaakt en de 'ik als sporter' die naar yoga wilde, delft het onderspit. Bij beide visies horen ook andere gevoelens, komen andere gevoelens boven: blij en trots naast spijt en schuldig. Oude stemmen zijn vaak sterk en nieuwe stemmen nog niet zo vertrouwd.

### Brug

In de ZKM onderzoekt de cliënt de verschillende stemmen en de ontwikkeling daarvan, door het vertellen en ordenen van levenservaringen

en -gebeurtenissen die invloed hebben gehad op wie hij nu is. De verschillende aspecten van een levenservaring schrijft de cliënt vervolgens in kernzinnen op.

Bijvoorbeeld: "Als ik als kind thuiskwam met een kapotte knie, werd mijn moeder boos, omdat mijn broek kapot was. Ik voelde me schuldig en erg alleen." Of: "Mijn moeder vond studeren erg belangrijk, ze hielp mij soms bij toetsen en was dan heel geduldig. Ik ben er trots op dat ik daardoor het vwo met succes gehaald heb en naar de universiteit kon."

Omdat de cliënt de vrijheid ervaart om haar eigen verhaal in al zijn facetten serieus te nemen en haar waarheden in eigen woorden op papier te zetten, wordt zij als het ware de medeonderzoeker met de coach in de zoektocht naar welk effect de verschillende interacties met haar moeder op haar hebben gehad en hoe die nu doorwerken. De coach geeft ruimte en vertrouwt op het oplossingsvermogen dat al in het levensverhaal van de cliënt aanwezig is, maar dat vertroebeld, overstemd, of uit het zicht is geraakt.

Ook verhalen van innerlijke strijd maken deel uit van het levensverhaal: "Ik moet het gesprek aangaan met mijn leidinggevende, ze gooit al- maar meer werk op mijn bureau." Of: "Ik ben bang dat ik in tranen uitbarst en daardoor niet meer professioneel ben, dus ik ga het gesprek niet aan en werk me over de kop."

De angst voor de tranen stuurt het gedrag van de cliënt en zorgt ervoor dat de grens niet wordt aangegeven.

Om bij het onderliggende verhaal van motivatie en verlangen te komen koppelt de cliënt haar kernzinnen aan een reeks van 24 gevoelens. Deze gevoelslijst legt de brug tussen de verschillende ervaringen en de diepere drijfveren die hierin actief zijn. Het verlangen naar autonoom zijn en grenzen aangeven, lijkt ondergesneeuwd te raken door het verlangen om erbij te horen als professional.

Hermans bouwt hiermee verder op de dualiteitstheorie van Bakan (1996). De diverse

# Wanneer de balans tussen autonomie en verbinding zoekraakt, zijn mensen meer geneigd om hulp bij een coach te zoeken.

thema's die mensen ervaren zijn uiteindelijk terug te brengen naar twee belangrijke drijfveren. Ieder mens streeft naar zelfbevestiging of autonomie enerzijds en naar verbinding, een deel van een geheel voelen anderzijds. Deze twee onderliggende drijfveren kunnen samen opgaan (in een roeiboot geef je alles van jezelf en ben je deel van een team), maar even vaak ook botsen of verloren raken door andere belangen (de aandacht voor een kind met autisme zet je eigen carrièrestappen onder druk). Onderzoek laat zien dat wanneer de balans tussen deze drijfveren zoekraakt, mensen meer geneigd zijn hulp bij een coach of psycholoog te zoeken (Hermans et al., 1985).

## Oog voor ieders waarheden

In de tweede fase van de ZKM-gesprekken word je als cliënt uitgenodigd om stil te staan bij verschillende levenservaringen die dezelfde gevoelsreeksen oproepen. De vraag wordt steeds gesteld wat het gemeenschappelijke verhaal van de gevoelens is bij deze twee ervaringen. Zo worden betekenisvolle verbindingen tussen verleden, heden en gewenste toekomst gelegd. De cliënt ontdekt hoe de leidinggevende het oude verhaal van zich schuldig voelen naar haar moeder triggert en de angst oproept dat eenzame tranen haar zullen overspoelen.

De ZKM legt de drijfveren bloot die actief zijn in verschillende levenservaringen en verheldert wat het onderliggende verbindende verhaal is van de verschillende stemmen. Zo ziet deze cliënt dat de stem die haar aanspoort om professioneel en krachtig te zijn door alles op te pakken, paradoxaal genoeg haar eigen autonomie (ik mag grenzen aangeven) dwarsboomt. En vanuit die professionele stem ergert ze zich aan de leidinggevende, die haar behoefte om te mogen stoppen in haar ogen niet ziet en haar het gevoel geeft dat ze nooit genoeg doet als professional.

Wij zijn altijd weer geraakt hoe in de ZKM een cliënt ontdekt dat de waarheid die je over een ander hebt, verandert door inzicht in je eigen drijfveren. De cliënt ervaart ineens dat de ander ook streeft naar diezelfde verbinding en autonomie, maar dit anders aanvliegt. Door ruimte te maken voor meerstemmigheid van jezelf, kun je je begrip voor de ander oprekken en komen tot een vruchtbare dialoog.

Dit geldt voor de cliënt die je begeleidt, maar zeker ook voor jezelf als coach wanneer je met de ZKM werkt.

## Gelijkwaardige innerlijke dialoog

Te veel of te weinig coaches, dat is eigenlijk niet de echte vraag. Het is een vraag die opnieuw polariserende stellingnames oproept. De onderliggende vraag is wat ons betreft welke kwaliteit van coaching meer kan bijdragen tot individueel en collectief welbevinden. In ons werk zien wij hoe de ZKM aan coaches en cliënten ruimte biedt om verschillende waarheden in zichzelf te zien en te begrijpen. Coaches die bij zichzelf twijfel kunnen toestaan en de onzekerheid van het niet-weten kunnen verdragen, kunnen cliënten deze ruimte ook gunnen, waardoor een innerlijke ontdekkingstocht kan plaatsvinden. Of je nu je oor te luisteren legt bij je eigen innerlijke 'stemmen' of bij die van de ander; in beide gevallen ontstaat een openheid voor de ander als ander (Gerritsen, 2007).

En als jouw innerlijke dialoog als coach vanuit gelijkwaardigheid plaatsvindt, werkt dit door in open respectvolle dialogen met je cliënten. Ook zij ontdekken de waarde van open dialogen; zowel innerlijk als interpersoonlijk. Hoe mooi als er dan meer ruimte kan ontstaan voor constructieve dialogen in de maatschappij? ■

**Desirée Pieters** werkt als psycholoog, ZKM-coach en Voice Dialogue facilitator veel met personen die vragen hebben over hun werk, functioneren en leven. Ook werkt zij met paren. Ze beschouwt het als een voorrecht mee te mogen kijken in het leven van haar cliënten en hen te ondersteunen in hun groeiproces. [www.psycholoog-coach-zeist.nl](http://www.psycholoog-coach-zeist.nl)

**Selma Roenhorst** werkt als registerpsycholoog A&O NIP en ZKM-coach vanuit haar eigen praktijk in Rotterdam en is aangesloten bij DCn, een door de Orde van Advocaten erkende opleidingsinstelling voor coaching en intervisie in de advocatuur, rechtspraak en het OM. Daarnaast verzorgt zij onderwijs voor psychologen en coaches. [www.psycholoog-selmaroenhorst.nl](http://www.psycholoog-selmaroenhorst.nl)

Beiden zijn docent aan de ZKM-opleiding Reflection&Action. [www.opleidingzelfkennismethode.nl](http://www.opleidingzelfkennismethode.nl)

## Referenties

- Bakan, D. (1966). *The Duality of Human Existence: An Essay on Psychology and Religion*. Chicago: Rand McNally.
- Dros, L. (16 mei 2023). Interview Marjan Slob, Denker des Vaderlands: Wantrouwen hoort bij de democratie. *Trouw*.
- Gerritsen, A. (2007). Op zoek naar het ware zelf: In gesprek met Hubert Hermans. *Speling*, 59(1), 75-80.
- Hermans, H. J. M., Hermans-Jansen, E., & Gilst, W. van (1985). *De grondmotieven van het menselijk bestaan: Hun expressie in het persoonlijk waarderingsleven*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Hermans, H. J. M., & Hermans-Jansen, E. (2001). *Self-Narratives: The Construction of Meaning in Psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Hermans, H. J. M. (2006). *Dialoog en misverstand: Leven met een toenemende bevolking van onze innerlijke ruimte*. Amsterdam: Boom.
- Hermans, H. J. M., & Loon, R. van (2016). Dialogical Self in actie: De meerwaarde van meerstemmigheid. *De Psycholoog*, 9, 10 -21. <https://research.tilburguniversity.edu/en/publications/dialogical-self-in-actie-de-meerwaarde-van-meerstemmigheid>