

Coachingsgesprek 1

Student: Friso Liesker, HtH Amsterdam, 2019

Coach: Bea Jongsma

Datum: Eerste gesprek, november 2018

Wat zijn mijn verwachtingen vooraf?

Ik wil iets inbrengen wat me dwars zit; tijdens de wekelijkse kring (we zitten dan met zijn allen in een kring, waarbij iedereen vertelt hoe hij of zij er bij zit, waar eenieder tegenaan is gelopen.) Tijdens zo'n "kring" doe ik mijn verhaal en toen kreeg ik van de hoofddocent terug dat ik wel vertel wat ik zie, hoor of meemaak, maar dat ik niet vertel wat ik daar bij voel. Dat steekt me, want ik voel me een soort oplichter, als iemand die eigenlijk helemaal niet terecht aan de opleiding deelneemt, een soort verstekeling.

Ik verwacht van Bea eigenlijk weinig, behalve dan dat ik soort van hoopte dat ze dat wel mee vindt vallen.

Wat hebben we gedaan?

Ik breng vrijwel direct ter sprake wat de uitspraak van de hoofddocent met me doet. Dat ik me er door verontwaardigd voel. En dat het me verdriet doet. Ik meende dat ik op mijn manier wel deelde wat ik ervaar; ik loop alleen nergens tegen aan dat meer dan gemiddelde emoties bij me oproept. Zo was er een klasgenoot die tegen me zei: "Ik hoef me bij jou nooit af te vragen hoe je er bij zit." Want dat is altijd gelijkmoedig. En zo beleef ik dat zelf ook.

Ik zie bijvoorbeeld heus wel dat er van alles gebeurt in de klas, en dat er tijdens een opdracht als het bouwen van een zo hoog mogelijke toren met stokken bamboe en elastiek iets uit de hand liep tussen twee klasgenoten, maar dat bracht me niet van mijn stuk. Ik zag en begreep hun emoties, maar dacht tegelijkertijd, letterlijk: "Het is niet van mij." Ofwel: ik voelde me daarin geen partij.

Op doorvragen van Bea vertel ik dat het misschien komt doordat het lang geleden dat ik in de schoolbankjes heb gezeten. Ik geef aan dat me dat niet meevalt; de klas kan rumoerig zijn, en ik reageer daarop door in een cocon te kruipen. Ik sluit me af, en doe mijn ding. Wellicht dat ik me daardoor, ook na een paar weken, nog niet echt één voel met de groep. Ik voel weinig betrokkenheid. Dat ik weinig van mezelf laat zien tijdens het ochtendronde helpt dan natuurlijk niet. Ik voel me een vreemde eend en gedraag me denk ik ook een beetje zo.

Dan vraagt ze of ik met de hoofddocent heb besproken wat zijn opmerking met mij deed. Ik zeg van niet. Ze suggereert dat het dan misschien een idee is dat ik dat aan hem voorleg. Ik beloof dat te zullen doen.

Wat heeft het met mij gedaan? Hoe voelde ik me vóór, tijdens en na de sessie?

Ik had een soort schuldgevoel dat ik niet méér deel. Ik wist op het moment van het gesprek ook niet wat ik zou moeten veranderen om wel naar behoren bij te dragen in de ochtendronde en tijdens het kringgesprek op donderdag. Ik liep voor mijn gevoel nergens tegen aan. Ook niet in mijn privéleven. Tijdens het gesprek voel ik me daar ongemakkelijk over. Alsof ik iets te verbergen heb. Clandestien. Het schuldgevoel verandert niet echt tijdens het gesprek. Ik bedenk dat ik bij dingen die

ik op tv zie wel degelijk gevoel heb, dat er dingen zijn die me boos maken, raken of verdriet doen of ontroeren. Misschien is dat omdat ik me thuis alleen veiliger voel? Ik probeer te achterhalen welke dingen in de klasdynamiek me echt raken, maar ik kom er niet echt uit.

Ik voelde me tijdens de sessie wel gehoord, en ik ben blij met de suggestie om e.e.a. met de hoofddocent te bespreken.¹ Na het gesprek met Bea probeer ik in de klas actief meer van mezelf te laten zien.

Welke inzichten heb ik verkregen?

Ik moet weer leren te voelen – of in ieder geval: weer leren benoemen wat ik voel.² Ik moet mezelf weer leren open te stellen. Het is wellicht ook onzekerheid over hoe ik me op moet stellen. Ik realiseer me dat ik de kat uit de boom kijk, al maak ik wel zo nu en dan met iemand een praatje. En het is ook al weer lang geleden dat ik in een (therapie)groep zat waar ik me ook kwetsbaar op moest stellen. Dat alles brengt me een beetje in verwarring, want er passeert zoals gezegd thuis op de buis best één en ander dat me raakt, ontroert, verdrietig of boos maakt. Dat gevoel is er dus wel. Ik besluit om actiever bij mezelf na te gaan wat ik voel bij situaties in de klas. En ook om dat mee te nemen bij de rondjes en het kringgesprek.³

¹ Ik doe dat inderdaad; ik vertel dat ik het rot vind, wat hij tegen me zei; hij geeft aan dat hij blij is dat ik naar hem toe kom en hij zegt dat hij wel ziet en vermoedt dat ik veel voel en ervaar, maar raadt me aan dat ik daar meer bij stilsta, emoties hebben en kunnen tonen, is immers een belangrijk deel van ons vak. (Latere toevoeging: sindsdien heb ik inderdaad bijgeleerd; tijdens mijn werk bij GGZ-Noord-Holland-Noord had ik een (kleine) groep waarin een jongen een verhaal vertelde dat me aangreep en ontroerde, [zie mijn verslag van woensdag 3 juli](#).)

² Iets van twee weken later, in de nacht van elk november, overlijdt mijn vader, hij is 92 geworden. Voor hem was zijn overlijden een bevrijding; hij was op het eind afatisch, doof en blind. Ik deel het verdriet dat ik over het overlijden van mijn vader heb met de klas. Ik vertel ook dat ik na zijn overlijden oude foto's van hem heb teruggekeken en wat dat met me doet, dat ik daardoor aangedaan ben. Terwijl ik het vertel zie ik uit een ooghoek hoe de hoofddocent zich naar een andere coach buigt en iets zegt; dat maakt me onzeker. In een pauze ga ik naar hem toe en vertel het. Hij zeg; "Nee, nee, we vonden het juist prachtig!"

³ Voor mij is dat met name alle gedoe met het UWV een pijnpunt; ik zit in een re-integratietraject en dat houdt in dat ik op 1 april 2019 mijn restverdiencapaciteit moet kunnen verzilveren, zo niet, dan word ik gekort. Het is nog niet zo ver, maar het ligt wel op de loer.