

Rudy Vandamme

ACHTER DE SCHERMEN BIJ DE PSYCHOLOOG



**75 verhalen uit de praktijk van een
psycholoog en coach**

Inhoud

Inleiding 9

Lachen om depressie 17

Wat heb je nodig, een luisteraar of een coach? 19

Ik ben 48 en heb alles bereikt 23

Zingeving 26

De coach als klankbord 30

Menopauzecoach 32

Ik hoor stemmen 35

Zelfsturing 37

De angst wint 40

De aard van het beestje 43

One-way ticket to a burn-out 46

Zus geneest de familie 49

Kun je mijn man coachen? 51

Mijn coach heeft het gezegd 53

Pinokkiolichaam 55

Assepoester 57

Waarom deed hij het? 59

De rudiaanse dialoog 61

Je patroon 64

Het geweten van een professional 66

Milieuvriendelijke auto 68

Het vrijen doet pijn 69

Ik was haar zevende therapeut 71

Suikerzieke cliënt 75

Een vouwfiets ruilen voor twee coachingsessies 77

Het onvermijdelijke 79

Zelfsturing van topsporters	83
Een geheim delen	85
Wat?! Je hebt er niets aan gehad?	88
De emergency-knop	91
Kat-en-muisspel	94
Een geheime relatie opbiechten	95
Kick yourself in the ass	97
Te veel toeters en bellen	100
Zelfmoord, ik wist het	103
Je grootste talent is wie je bent	106
Foute mannen	108
Les petits soldats	111
Briefjes van vijfhonderd	113
Het gat in de markt	115
Déjà vu	120
Een rouwproces coachen	124
Minou de kat	127
Je bent het al	130
Je auto wassen	133
Kunnen jullie nog dromen?	136
Mag een coach zich kwaad maken?	139
Het Brussels coachcafé	143
Fouten die niet opgelost raken	145
Op het einde ontplofte heel de boel	149
Wie zit er naast de algemeen directeur?	151
De gouden ring van grootmoeder	153
Je hoeft niet meer terug te komen	155
De bekwaamheid om te wonen in deze wereld	159
Het hoort nu eenmaal bij mijn baan	161
Participeren in je ontslag	164
Docenten maken een financieel plan	167
Ik heb daar niets mee te maken	170
De dwaas is nog zo dwaas niet	172
Rotte appel in het team	174

Samen school maken	177
Praktisch advies	179
Kritiek ombuigen	181
We houden rekening met de minderheid	183
Docenten zijn net studenten	185
De kloof tussen het klaslokaal en de praktijk	188
Al spelend leren	191
Een verplichte opdracht	194
Jezelf verliezen	196
Wijsheid	198
Niet te persoonlijk a.u.b.	201
Een intensieve training	203
Familieopstellingen	205
Freud krijgt de schuld	207
Chinese vaas	210

Nawoord	212
---------	-----

Dankwoord	216
-----------	-----

Inleiding

Het idee voor dit boek is ontstaan, omdat ik graag een inkijkje wil geven in de bijzondere praktijk van een psycholoog en coach. Dat kan interessant en hopelijk leerzaam zijn. Ik ontkom er niet aan om daarbij ook mijn briljante mislukkingen en toevallige successen te delen.

Voordat je nu meteen denkt: nou, fijne coach, en van jou moet ik advies aannemen?!; iedereen krijgt met deze twee te maken, het maakt je menselijk en het levert je ook nog eens iets op. Een briljante mislukking leert je namelijk: dit moet ik niet meer doen, ongeacht of het nu echt 'jouw' fout of schuld is. Aan de andere kant lukt iets soms toevallig geweldig en zo weet je: dit werkt, dit moet ik juist vaker doen. Successen en mislukkingen helpen je niet alleen verder op jouw levenspad, maar dankzij mijn jarenlange ervaring als psychotherapeut, coach en trainer weet ik inmiddels dat deze twee niet alleen jezelf, maar ook anderen kunnen helpen. En mensen helpen zichzelf te helpen, dat is mijn missie. Geweldig dat ik dit nu ook in de vorm van een boek kan doen.

Hoe het allemaal begon...

Tijdens mijn basisschooltijd hield ik als introverte, verlegen jongen liever mijn mond en zat ik vooral met mijn neus in de boeken. Tot mijn leerkracht mij een keer vroeg een spreuk te houden en wat bleek: iedereen luisterde geboeid. Een fantastisch gevoel, en op dat moment werd dan ook het

zaadje geplant voor mijn toekomstige liefde om mensen iets mee te geven door en public mijn verhaal te delen.

Ik had geen fijne jeugd en om afleiding te zoeken stortte ik me volledig op mijn grote liefde: lezen. Elk boek gaf me de kans in een andere wereld te verdwijnen, weg van de eenzaamheid. Ik las stapels boeken, in de bibliotheek, op school en thuis op mijn kamer. De enige fijne plek in huis. Mijn vader was autoritair, als je niet luisterde werden er klappen uitgedeeld. Vooral mijn broers en zus moesten het ontgelden. Ik kon goed studeren, en werd daardoor minder geraakt. Maar gezellig was het niet. Daarom trok ik me steeds meer terug in mijn innerlijke, veilige wereld. Ondertussen observeerde ik anderen, iets wat ik als kleine jongen altijd al graag deed: waarom trapt mijn klasgenoot de mieren dood? Waarom is mijn vader zo boos?

Toeval

Ik kom uit een arbeidersgezin: mijn moeder deed het huishouden, mijn vader was elektricien, en mijn broers en ik moesten vaak helpen met klussen in huis, zoals elektriciteit aanleggen en sanitair plaatsen. We haatten die eeuwige verbouwing. Al heeft het er uiteindelijk wel voor gezorgd dat ik nu ontzettend handig ben, maar dat terzijde.

De inhoud van onze boekenkast stelde niet veel voor: de twintigdelige Winkler Prins-encyclopedie, het Van Dale-woordenboek en *Het volkomen huwelijk* (inclusief tekeningen van het menselijk lichaam...). Dat laatste boek was verboden leesvoer voor ons kinderen, maar daar keken mijn broers en ik natuurlijk stiekem toch in. Om als introvert persoon en verwoed lezer zes weken strandvakantie in Kroatië te overleven, zocht ik naar een dik boek.

Ik was aangewezen op de bibliotheek. Als zestienjarige koos ik een van de dikste pillen: *Psychoanalyse en spiritualistische opvatting van de mens*, geschreven door Joseph Nuttin. Door de omvang had ik vast de hele vakantie iets te lezen, bovendien sprak spiritualiteit me als tiener wel aan. Ik ben mateloos geïnteresseerd in het onbekende. Dat deze pil ook diep ingaat op de psychologie van de mens, zoals de psychoanalyse van Sigmund Freud, bleek ik eenmaal met mijn neus in het boek mateloos interessant te vinden. En vanaf dat moment was mijn studiekeuze helder. Later bleek ditzelfde boek het handboek tijdens mijn eerste jaar Psychologie. Dankzij die vakantie en onze beperkte boekenkast had ik me toevallig al goed ingelezen.

Magisch recept

Door mijn bovengemiddelde interesse voor het gedrag van de mens, gecombineerd met de enorme prestatiedruk die ik voelde, omdat ik als eerste van de familie naar de universiteit ging, stortte ik me op mijn studie. Gelukkig slaagde ik. Ook mijn vervolgstudie Filosofie werd een feest: die hielp me taal te vinden voor fundamenteelere levenszaken zoals ergens thuis zijn. Dit boeide me omdat ik me nergens echt thuis voelde. Door dit eenzaamheidsgevoel groeide mijn verlangen om aan die sociale achterstand uit mijn jeugd te werken. Daarom volgde ik allerlei cursussen: dans, expressie, improvisatietheater en ook sporten als aikido. Zo groeide mijn zelfvertrouwen en leerde ik te verbinden.

Al snel ontmoette ik mijn eerste vrouw, een rasechte ondernemster. Tijdens ons tienjarig huwelijk heeft ze mij veel over het ondernemerschap geleerd. Lessen waar ik nog steeds iets aan heb, zoals risico's durven nemen. In onze relatie was ik alleen te volgzaam. Zo sloeg ik een aanbod om

directeur te worden van de psychiatrische instelling waar ik werkte af, omdat zij er niet achter stond.

Rond mijn 35e koos ik mijn eigen pad. Dat was niet zonder gevolgen. Een ontzettend pijnlijke tijd volgde waarin ik niet alleen mijn ex, maar ook mijn tweelingdochters niet zag. Na zes jaar stond mijn ex weer op de stoep. De band met de tweeling was al snel als vanouds, doordat ik bedacht om wekelijks voor mijn meisjes te koken als hun moeder andere verplichtingen had. Eten en kletsen bleek een magisch recept. Met mijn ex kon ik ook weer door één deur. Letterlijk: we besloten aan cohousing te doen. Ieder onze eigen ruimte, en samen met de tweeling onder één dak. Inmiddels zijn we jaren verder, nog steeds close en sinds kort ben ik opa: ontzettend speciaal. De briljant mislukte relatie met mijn ondernemende ex heeft me geleerd dat er tijd nodig is om te rouwen en je er niks aan hebt om kwaad te blijven.

Zelfreflectie en -sturing

In de periode dat ik me als psychotherapeut ontwikkelde, miste ik het echte verbinden. Vaste procedures en protocollen afwerken in de hoop de cliënt te helpen, was niets voor mij. Ik kwam erachter dat het in de coachingswereld draait om observeren en verbinden.

Je ontwikkelt jezelf terwijl je aan je doelen en dromen werkt. Deze positieve, nieuwe vorm van mensen verder helpen: dát was wat ik wilde. Niet langer alleen als therapeut anderen problemen proberen op te lossen en focussen op het negatieve, maar juist iemand laten reflecteren, waardoor zelfsturing en nieuwe ideeën ontstaan voor toekomstdoelen en doelen. Win-win!

Mijn ondernemersmindset zorgde ervoor dat ik aan de slag ging met de vraag: hoe onderscheid ik mezelf? Zo kwam nlp – neurolinguïstisch programmeren – op mijn pad en ontstond het idee voor mijn eigen opleidingsinstituut. Ik gaf nlp-trainingen en coachte studenten in praktische methodes die samen een handleiding voor je brein vormen. Lekker concreet aan de slag door visualisatie en stappenplannen. Een aanpak die perfect bij mij paste, want eigenlijk werkte ik altijd al zo.

Verbinding

Inmiddels kun je door een wildgroei aan loopbaancoaches en burn-outcoaches op elke hoek van de straat wel een zelfbenoemd coach vinden. Vaak onopgeleide ervaringsdeskundigen die eindeloos doorvragen en adviseren, terwijl ze de boel eerder problematiseren. In coaching gaat het juist om het beantwoorden van vragen als: Wat wil je bereiken? Wat vind je belangrijk? Hoe wil je leven? Wie wil je zijn?

Als psychotherapeut ben ik met individuen begonnen, als coach ben ik opleidingen gaan geven en inmiddels help ik als transformatieve trainer organisaties verder en leer groepen mensen onder andere beter samenwerken. Dit is ook de reden waarom je in dit boek kunt lezen over een-op-een-sessies, en ik je daarnaast ook meeneem in situaties uit het bedrijfsleven en andere organisaties. Een bundeling bijzondere gebeurtenissen uit mijn hele loopbaan tot nu toe, die door mijn carrièrekeuzes veranderen, maar in essentie is de basis gelijk.

Missie

Mijn missie is vaardigheden aanleren die mensen helpen op de plek der moeite te floreren. Dat is het moment dat je

voelt dat je kunt kiezen voor de gemakkelijke weg of de juiste weg. De eerste is wat de meeste mensen doen: voor je ego opkomen, je verdedigen, je kwaad maken en in andere gevallen in je comfortzone blijven en je kop niet boven het maaiveld uitsteken. De tweede, de juiste weg, is vaak moeilijk omdat je er moed voor nodig hebt. Dan kies je voor liefde en goedheid. Je overstijgt niet alleen je eigen ego, je wenst ook het beste voor de ander en het geheel. Het gevolg is dat we daardoor beter met elkaar omgaan en zaken als vechtscheidingen en pestgedrag voorkomen worden. Het werkt veel beter om niet het debat, maar de dialoog met elkaar aan te gaan, zowel individueel en op kleine schaal als in groepen en binnen organisaties. In een debat kom je recht tegenover elkaar te staan door de verschillen te benadrukken. In een dialoog leer je juist te verbinden en elkaars verschillen te omarmen. Ik ben voor verbinding dankzij het verschil. Anders moet je jezelf wegcijferen en dat werkt in geen enkele relatie, weet ik uit ervaring.

Schaam je niet

We leven in een wereld in crisis waarin het van groot belang is dat we niet alleen aan onszelf denken. Maak je niet langer druk om het feit dat je buurman een nog duurdere auto heeft, want maken dat soort materialistische zaken nou echt gelukkig? Net als die ratrace met eerder een burn-out dan succescarrière als gevolg. Maar hoe doe je dat dan: je eigen leven leiden, je eigen plan trekken en je authentieke weg volgen terwijl je oog houdt voor elkaar? Daar heb je moed voor nodig. Het leuke is dat anderen helpen een hoop energie geeft. Zo huppel ik na elke trainingssessie weer vrolijk verder.

En kom je er alleen niet uit, zoals zovelen, zoek dan hulp buiten de deur. Schaam je niet, maar onderneem actie, zo-

dat je via zelfreflectie en -sturing uiteindelijk jouw weg kunt vinden naar een authentiek leven. Inclusief briljante mislukkingen en toevallige successen, want ja: daar loopt iedereen tegenaan. Zelfs je eigen coach – een geruststellende gedachte.

Lachen om depressie

Die zaterdagochtend was mijn tweeling van vijf jaar weer door het dulle heen. We waren allemaal vrolijk en lachten om de gewoonste dingen. Tegen 11.00 uur trok ik me terug, ik had een cliënt. Bij de handdruk voelde ik al meteen hoe de cliënt eraan toe was: depressief. Ik was echter nog in een dusdanig vrolijke bui, dat ik meteen tegen haar zei: 'Mijn excuses, ik weet niet of ik je kan helpen. Ik heb een tweeling van vijf jaar en wij hebben deze morgen heel wat gelachen. Maar vertel me, wat kan ik voor je doen.'

Ze zat ineengedoken, roerloos op haar stoel. Ze staarde voor zich uit en vertelde me met zwakke stem hoe ze een jaar geleden ontslagen was en hoe kort daarop haar partner haar had verlaten. Ze stond er alleen voor: zonder kinderen, zonder partner, zonder werk. Ze beschreef dat ze lang in bed bleef liggen 's ochtends, slecht at, veel huilde. Ze beschreef hoe ze zich niet begrepen voelde door de wereld en hoe het allemaal had geleid tot waar ze nu stond: nergens. Ik bemerkte bij mezelf hoe het lachen in mijn lichaam verstomde en ik meeding in de ernst van haar depressie. Dit was menens, maar toch dacht ik: eigenlijk zou ik eens goed moeten lachen met haar. Waarom zou dat niet kunnen? Waarom moet ik me laten meetrekken in deze depressieve staat?

Ik luisterde, maar zag dat ze tijdens het praten wegzonk in een nog depressievere lichaamshouding. Daarop ging ik bewust rechtop zitten om het depressieve uit mijn eigen

lichaam te weren. Ik vroeg haar: 'Zeg, mag ik je eens iets vragen: wanneer heb je eigenlijk voor het laatst gelachen? Kun je je een moment herinneren waarop je blij was?'

Ik zag dat ze nog geen aanstalten maakte om te zoeken in haar geheugen. Haar lichaam werkte niet mee. 'Misschien is het lang geleden,' opperde ik, 'misschien vind je zo'n moment in je jeugd. Of ben je zo geboren zoals je je nu voelt? Zou het kunnen dat je geboren werd en meteen in deze houding zat?' Ik toonde letterlijk hoe een baby uit de moederbuik geboren wordt en direct een depri houding aanneemt. Mensen moeten dan wel toegeven: welnee, natuurlijk ben ik niet zo geboren.

Uiteindelijk herinnerde ze zich een moment waarop ze gelachen had. Het was toen ze vijftien jaar was, ze was met haar vriendinnen. Ik zei: 'Vertel, wat hebben jullie allemaal uitgespookt?' En zo verscheen er geleidelijk wat meer energie in haar lichaam. Ze kwam los en ze vertelde en vertelde. Ik moedigde haar aan: 'En toen?' Ze begon te lachen. Na een poosje zei ik: 'Als ik je zo hoor vertellen hoe je als vijftienjarige was, ben je dan eigenlijk wel depressief? Je hebt veel meegemaakt, er is veel gebeurd, maar wie ben je eigenlijk?'

Ze zei: 'Eigenlijk ben ik dat meisje en niet de depressieve vrouw die ik nu ben. Ik weet weer wie ik ben.'

Het is bij één gesprek gebleven. Maanden later kwam ik haar toevallig tegen. Ze had zich volledig herpakt.

*Als je modellen en methoden concretiseert,
wordt het duidelijk hoe krachtig ze zijn.*

Wat heb je nodig, een luisteraar of een coach?

Een vrouw van in de dertig staat er alleen voor met drie kinderen. Haar man heeft haar voor een ander in de steek gelaten. Hij laat niets meer van zich horen. Om de eindjes aan elkaar te knopen moet ze fulltime gaan werken; in een werksfeer waar ze maar weinig vreugde uit haalt. Haar collega's en leidinggevende zijn niet van slechte wil, zegt ze. Ze heeft geen vrienden, geen hobby's, geen eigen leven. 's Avonds zijn er haar drie kinderen en als die naar bed zijn, voelt ze zich miserabel.

Zo zat L. tegenover mij. Ik liet haar even praten en toonde begrip voor de moeilijke situatie. Daarna, trouw aan mijn coachmethode, vroeg ik haar: 'Wat je vertelt is zoals het nu is, maar waar wil je naartoe?'

'Ik kan nergens naartoe, ik zit vast, ik moet voor drie kinderen zorgen en mijn man heeft me in de steek gelaten. Ik sta er alleen voor en moet fulltime werken. Ik heb geen leven.'

Ik gaf haar opnieuw de kans om haar emoties uit te drukken en vroeg: 'Als je nu vooruitkijkt, waar zou je dan binnen drie jaar willen staan?'

Ze reageerde weer met hetzelfde: ze zit vast met drie kinderen, een fulltimebaan en geen man.

Ik vroeg: 'Heb je een doel? Kun je je voorstellen hoe je zou willen leven?'

‘Een doel,’ herhaalde ze op een manier waaruit ik meende op te kunnen maken dat ze daar nog nooit over na had gedacht. ‘Nee, ik zou het niet weten.’ En vervolgens herhaalde ze weer haar mantra: man weg, fulltimebaan, drie kinderen, geen leven.

Na wederom begrip getoond te hebben deed ik mijn laatste poging, die was gebaseerd op een techniek uit het oplossingsgericht werken, de mirakelvraag: ‘Als jij je nu voorstelt dat er ’s nachts een wonder gebeurt en je wordt ’s ochtends wakker en alles is zoals je het zou willen hebben, hoe zou je dag er dan uitzien?’

‘Een wonder!’ riep ze bijna verontwaardigd. ‘Dat ik plots de lotto win, ja!’ en daarna herhaalde ze haar verhaal en vertelde opnieuw dat ze vastzat, hoe haar man haar in de steek gelaten had, enzovoorts.

Na ongeveer drie kwartier was het interactiepatroon tussen ons duidelijk: na elke vraag naar een doel, reageerde ze met een herhaling van haar leed. Het voelde alsof ik met haar op een wipwap zat.

Ik veranderde mijn lichaamshouding, ging meer naar voren zitten en zei: ‘Ik coach. Coaching betekent dat jij vertelt waar je nu staat en dat ik vervolgens samen met jou een beeld maak van een gewenst leven waar we samen naar streven. Dat noemen wij coaches een “doel”.’ ‘Een doel,’ herhaalde ze weer, de wenkbrauwen fronsend.

‘Wat ik merk tussen ons, is dat telkens wanneer ik vraag naar een doel, je geen antwoord geeft, maar vol emotie vertelt in welke situatie je nu zit. Ik kan best begrijpen dat jouw situatie hopeloos lijkt en dat je nog in een rouwproces zit

vanwege het verlies van je man. Ik laat graag aan jou de keuze wat je nu het liefste hebt: wil je iemand die naar je verhaal luistert, zodat je je emoties kunt ventileren, of wil je een coach waarmee je op weg gaat om een verschil te maken in je leven, zodat het na een tijd wordt zoals je het wilt hebben?’

Ze luisterde. Ik gaf haar geen gelegenheid te reageren, ik wilde niet dat ze in dit stadium te veel zou gaan nadenken. De keuze tussen de twee opties moet niet vanuit het hoofd komen, maar vanuit een aanvoelen van wat de juiste weg is. ‘Misschien kunnen we hier afronden. We maken een nieuwe afspraak en laten we de volgende keer beginnen met jouw keuze: of jij vertelt je verhaal opnieuw en ik luister naar je problemen, of we werken samen toe naar een andere toekomst en ik coach je.’

Over die keuze had ze nog nooit nagedacht. Een doel formuleren, dat was een nieuwe gedachte.

De keer daarop begon ze enthousiast aan de sessie: ‘Ik heb nagedacht over je vraag. Ik heb een doel. Ik wil niet meer alleen thuis zitten.’ ‘Fantastisch, wat een kracht heb je,’ reageerde ik. Daarna formuleerden we het doel positief. Dat bleek neer te komen op haar grootste behoefte op dat moment: vriendinnen hebben. Een persoon waarbij ze haar verhaal kwijt kon. We liepen alle mogelijke kandidaten door en haar leidinggevende bleek het meest geschikt. Die was altijd vriendelijk en ze kon leuk met haar praten. Tot echt persoonlijk vriendschappelijk contact was het nog niet gekomen, maar we bedachten hiervoor samen een concreet plan. Ze ging weg vol hoop.

Een aantal maanden later mailde ze. Ze had zich ingeschreven voor een cursus emotionele intelligentie... samen met een vriendin.

*Soms heb je behoefte aan iemand
die je begrijpt en in andere gevallen
heb je iemand nodig die je een schop
onder je kont geeft.*

75 verhalen uit de praktijk van een psycholoog en coach

Heb je altijd al willen weten hoe het eraan toegaat in de praktijk van een psycholoog? In dit boek biedt dr. Rudy Vandamme een unieke inkijk in zijn vakgebied. Al van jongs af aan is hij gefascineerd door het gedrag en de belevingswereld van mensen. Dat leidde tot een langdurige praktijk als psycholoog, coach en trainer van mensen, zowel in privésituaties als binnen organisaties en het bedrijfsleven.

Achter de schermen bij de psycholoog staat boordevol zowel herkenbare als verrassende verhalen. Zoals de vrouw die hem vraagt of hij misschien ook een plekje in de praktijk heeft voor haar man en de cliënt die zich meldt met een beginnende burn-out. Of de CEO die gekleineerd wordt door zijn vader en de vrouw van in de dertig die er plotseling alleen voor staat met drie kinderen.

De boeiende anekdotes en lessen maken maar weer eens duidelijk waarom het voor iederéén waardevol kan zijn zich in de psyche van de mens te verdiepen.

Rudy Vandamme is doctor in de psychologie en studeerde ook filosofie, antropologie en NLP. Hij is pionier van het ontwikkelingsgericht coachen en oprichter van het Deep Evolvment Instituut. Hij schreef tal van handboeken voor professionals, waaronder recent *De Corporate Activist* en *Wicked Skills*.



9 789043 936736

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen