



Blunderen

Perfecte ingang om te werken met **Voice Dialogue**

'Fouten maken is menselijk.' 'Fouten maken is ook de enige manier om echt goed te worden.' 'Fouten zijn de beste leermeesters.' Met dergelijke one-liners proberen we onszelf en anderen op te peppen als we een blunder begaan. Was het maar zo makkelijk. Vaak springt bij het maken van een blunder de Innerlijke Criticus als een duveltje uit een doosje op je schouder. Deze Innerlijke Criticus kan een destructief effect hebben en zorgen voor neerslachtigheid, schaamte en gebrek aan eigenwaarde.

Auteur: Karin Brugman

Coaches kunnen hun cliënten over de werking van de Innerlijke Criticus informeren. De methodiek van Voice Dialogue kan helpen om op een constructieve manier met de Innerlijke Criticus om te gaan. Wanneer de cliënt zich bewust wordt van deze stem in zichzelf kan hij leren de kritiek wat meer van een afstand bekijken. Niet zichzelf veroordelen en daar bang voor zijn maar begrijpen hoe het oordeel in

zijn na- of voordeel werkt. Zo kan een blunder werkelijk een leermoment worden.

Suikerzoet

Het was de eerste en ook de enige keer dat ik als backpacker een groepsreis boekte. De bestemming was Bolivia. De

avond na aankomst zaten we met een ander stel aan een van de tafeltjes in een restaurant in Sucre. Eindelijk konden we eens rustig de medereizigers bestuderen met wie we de komende drie weken zouden optrekken. In de hoek zat een blondine met een enorme bos krullen net iets te hard te lachen. Ik keek misprijzend terwijl ze zichzelf nog een flink glas wijn inschonk. Ik boog me voorover naar mijn tafelgenoten. "Zij lijkt me nu echt zo'n type dat meteen ziek wordt op reis", sprak ik afkeurend.

De volgende ochtend moest ik me als enige afmelden voor de geplande excursie. Ik had de hele nacht afwisselend zittend of voorovergebogen op de wc doorgebracht, doodziek. Terwijl de groep gezellig met elkaar het stadje Sucre bezichtigde, lag ik alleen in mijn hotelkamer. Ik leed niet alleen aan een of andere bacteriële infectie maar ook aan schaamte over mijn zelfgenoegzaamheid. En hoewel mijn moeder vele duizenden kilometers verderop in Nederland zat, hoorde ik luid en duidelijk haar stem die licht geamuseerd in mijn oor fluisterde: "God straft meteen!"

"Gaat het weer een beetje?", vroeg het stel toen ik de dag erna, nog enigszins bleek, aan het ontbijt verscheen. In de hoek van het restaurant klonk gelach van de blonde krullenbos. Ik knikte beschaamd. Gelukkig bestond het publiek dat getuige was van mijn afgang maar uit twee mensen. Maar wat als je publiek uit een hele community, schoolklas, bedrijf of bevolkingsgroep bestaat?

Dankzij deze blunder roep ik zelden nog iets als 'dat zal mij niet gebeuren' want dat weet je nooit. En als ik mijzelf superieur begin te wanen, vermoed ik dat ik meer stress ervaar dan ik zelf doorheb.

Angst voor fouten

'Waarom ben ik zenuwachtig voor de sollicitatiecommissie van een baan die ik niet eens wil?' 'Waarom geloof ik na al die jaren nog steeds niet in mijzelf?' 'Waarom ben ik toch zo stom, zwak, sukkelig, dat ik...' Die angst om fouten te maken en te falen is diep in ons geworteld. Het maakt daarbij niet uit hoe succesvol, intelligent, rijk of beroemd je bent. Ik sprak directeuren, CEO's, expats, high potentials, charismatische sprekers, modellen en vele anderen die telkens weer opnieuw gekweld werden door de angst om op een goede dag een blunder te begaan die hen zou ontmaskeren. Hoe vaak we ook Samuel Becketts quote herhalen: "Try again. Fail again. Fail better", of deze aan anderen verkondigen. Iets in ons systeem is er uit alle macht op gericht om precies dat te voorkomen: fouten.

Angst voor domme antwoorden

De angst om een fout te maken is ook voelbaar in de opleiding die ik op dit moment volg. Om toegelaten te worden tot een beroepsverenging krijg ik onderricht in medische basiskennis. De docent, tevens arts, geeft les via Zoom. Zijn interactie met de groep bestaat uit het geven van beurten. "Er bestaan geen domme antwoorden", zegt de arts-docent, "vertel maar gewoon wat je weet". Zoals wij verplicht aan deze cursus deelnemen, zo hoort hij als docent deze dingen te zeggen, terwijl iedereen weet dat dat niet waar is. Er bestaan wel domme antwoorden en domme vragen. We hebben alleen afgesproken om te doen alsof dat niet zo is. Maar mijn lichaam weet wel beter. Tot mijn eigen verbazing merk ik dat mijn hartslag drie keer zo snel gaat. Ik wil me het liefst onzichtbaar maken zodat ik geen beurt krijg, terwijl ik toch alle stof heb bestudeerd. Ergens in mij leeft nog altijd dat meisje dat ik vroeger was, hoe volwassen ik ook ben. Het bezit nog steeds het vermogen om stemmingen aan te voelen, het is nog net zo creatief en sensitief.

Verander waarom in wie

'Waarom ben ik nu nog steeds onzeker?' Als je deze vraag vanuit Voice Dialogue benadert, verander je het woord 'waarom' in het woord 'wie'. De vraag luidt dan: 'Wie in jou is er nog steeds onzeker?' Blijkbaar is er iets of iemand in jou die zich zo voelt.

Volgens deze manier van kijken bestaat je persoonlijkheid uit een hele menigte verschillende subpersonen. Als je door de bril van Voice Dialogue naar jezelf kijkt, kun je zien dat er veel stemmen in jou aanwezig zijn. Als ik mijzelf afvraag: 'Waarom word ik zenuwachtig als ik tijdens de Zoomklas de beurt kan krijgen?' betekent dat, dat er twee verschillende subpersonen bij betrokken zijn. Blijkbaar is er iemand in mij die zenuwachtig wordt, maar ook iemand die dat niet goed begrijpt en tevens betreurt. Als Voice Dialogue facilitator kun je vervolgens apart met die twee kanten in gesprek.

Door een coachvraag op deze manier te bejegen vermindert het zelfverwijt direct. De focus ligt daardoor niet op wat er mis is met jou en verbetering behoeft, maar op welke stemmen er in jou aanwezig zijn. Je kunt naar ze luisteren en ontdekken waarom ze er eigenlijk zijn. Meestal blijken ze daar hun hele goede reden voor te hebben.

Innerlijke Kind, Perfectionist en Criticus

Wanneer wij ten overstaan van anderen worden ondervraagd door een docent beschouwt ons 'Innerlijk Kind' dat als een mogelijke bedreiging en ervaart paniek. Dit deel in ons herinnert zich nog goed die keer dat we uitgelachen werden, belachelijk gemaakt, voor gek stonden, buitengesloten werden of ons vernederd voelden. Dat we ons schaamden voor wie we waren. Want wie heeft er in zijn schooltijd en levensloop niet een dergelijke ervaring opgedaan?

Daarom wil de Perfectionist in ons ook dat we alles goed doen en geen enkele blunder

Try again.
Fail again.
Fail better.

(Samuel Becketts)

maken. Hij spant zich ongelooflijk in om te voorkomen dat je een fout maakt. Want een fout activeert dat onverdraaglijke gevoel van schaamte en mislukking, en daarmee de ervaring ongeliefd te zijn. Als je nu maar alles perfect doet, dan krijg je nooit kritiek. Gek genoeg kan zijn aanwezigheid juist je zelfvertrouwen ondermijnen. Want wie raakt er niet gestrest van iemand die steeds over je schouder meekijkt en je aanwijzingen geeft over hoe het nog beter kan?

Mocht je ondanks je Perfectionist toch een keer een fout maken, dan staat je Innerlijke Criticus direct klaar om je deze blunders in te schrijven. Of om ze, als je ze dreigt te vergeten, weer in je herinnering terug te brengen. De Criticus houdt zijn blik voortdurend gericht op je tekortkomingen en laat je slecht voelen over jezelf. Hij is grotendeels verantwoordelijk voor ons lijden en dat van onze cliënten. Dankzij hem is er veel sociale nood en kunnen wij als coaches rekenen op een goede klandizie.

Innerlijke Criticus faciliteren

De intentie van de Innerlijke Criticus is vergelijkbaar met die van een bezorgde ouder. De Innerlijke Criticus wil ons met heel zijn doen en laten eigenlijk beschermen voor kritiek.

De manier waarop hij dat doet is door zelf alvast aan te geven wat er allemaal mis met

je is, voordat de buitenwereld dat doet. Hij hoopt dat het je dan minder kwetst of het commentaar van anderen je straks niet overvalt. Hij vergelijkt je voortdurend met anderen en is zowel hoogbegaafd als hooggevoelig. Hij denkt te kunnen merken wanneer anderen leuker, beter, slimmer worden gevonden dan jij, en weet het precies als jij je anders, beter voordoet dan je bent.

Vaak is hij er ook van overtuigd dat als hij je niet op de huid zit, je niet je best zult doen. De Criticus is dus eigenlijk continu bang dat we mogelijk worden afgekeurd. Vaak luistert hij ook mee in coachingssessies om ervoor te zorgen dat je je wel goed ontwikkelt.

Als je tijdens een begeleiding een milde Criticus aan het woord laat is het belangrijk dat je als coach zijn kritiek herformuleert. Als de Criticus zegt: 'Ze geeft altijd het verkeerde antwoord', kun je zeggen: 'Jij vindt het belangrijk dat ze de juiste antwoorden geeft.' Als hij zegt: 'Zij is ook altijd zo belachelijk gestrest', kun je als coach vragen: 'Jij zou liever zien dat zij daar ontspannen zit?' Blijkbaar is er een reden dat de Criticus dit belangrijk vindt. Waarschijnlijk omdat hij denkt dat je daardoor beter overkomt en de kans op afwijzing dus kleiner is.

Nooit tevreden

Besef dat een Innerlijke Criticus nooit tevreden zal zijn. Al doet je cliënt alles wat de Innerlijke Criticus opdraagt, dan zal hij weer kritiek hebben. 'Je doet ook alles wat ik je opdraag! Heb je dan zelf geen mening?' De Criticus kan zeggen: 'Jij hebt echt hulp nodig', om vervolgens als je cliënt in coaching zit, te zeggen: 'Wat een slappeling dat je hulp nodig hebt.' Wil je aan je Criticus ontsnappen, dan is het belangrijk dit spel niet mee te spelen.

Het is belangrijk voor een cliënt zich te realiseren dat als de Criticus begint met commentaar geven, er waarschijnlijk iets is waar hij zich zorgen over maakt. Richt je aandacht daarop en niet op de inhoud van zijn kritiek. Laat je cliënten een situatie beschrijven waarin ze veel zelfkritiek hebben en deze situatie veel erger maken. Moedig ze aan flink te overdrijven en help daarbij.

- Nodig je cliënt uit om na te denken over een persoonlijke kwaliteit die maakt dat hij excelleert in blunderen, bijvoorbeeld impulsief reageren of juist dichtklappen, chaotisch zijn of juist te gestructureerd. Misschien kan hij toelichten hoe hij deze expertise heeft ontwikkeld.
- Laat je cliënt een andere naam bedenken voor zijn Innerlijke Criticus. Bijvoorbeeld De Scherpschutter of De Angsthaas.
- Laat je cliënt een cv maken met mislukte opleidingen, rijexamens, sportlessen, stages, projecten en toelichten hoe die zijn mislukt.

Waar het om gaat is dat je cliënt zich minder met de Criticus identificeert en met wat afstand naar dit deel van zichzelf kan kijken. Het gebruik van humor kan daarbij ook behulpzaam zijn; samen soms zelfs een beetje lachen om de tekst die de Innerlijke Criticus kan uitslaan. Want als jij je eigen blunders accepteert, vermoeden mensen om je heen dat je dat mogelijk ook bij hen zult doen. ■

Karin Brugman is opleider, trainer en (relatie) coach. Zij stimuleert mensen om in hun talenten te geloven en hun beperkingen te accepteren. www.de-onderstroom.nl

Referentie

- Budde, J., & Brugman, K. (2016). *Coachen met Voice Dialogue: Handboek voor begeleiders*. Zaltbommel: Thema.