



Verhalen

Joke Tacoma

Als iets je identiteit bepaalt, zijn het wel de verhalen die je met je meedraagt. Als coach maak ik daar dankbaar gebruik van. Meestal beginnen de verhalen met een rauw randje. Bijvoorbeeld: "Ik heb altijd braaf mijn huiswerk gemaakt, want mijn ouders hadden vaak ruzie en de enige manier om een compliment te krijgen was hoge cijfers halen".

Deze klant heeft het ver geschopt in de maatschappij, maar loopt nu vast, omdat ze te veel van zichzelf vraagt. We bespreken of het nu nog wel nodig is stoïcijns haar werk te doen en zich niets van haar omgeving aan te trekken. Misschien hoef je minder van jezelf te vragen als je meer oog voor de omgeving hebt en af en toe om hulp vraagt. Na veel vallen en opstaan werkt het bevrijdend en heeft ze weer plezier in haar werk.

'Ik kan niet weg'

Een andere klant is bang in de rij van de supermarkt: "Ik kan niet weg". Het gaat om een man van ongeveer 35 jaar. Ik kijk er eerst vreemd van op, maar gaandeweg wordt duidelijk wat er aan de hand is. Hij groeide op in een plattelandsdorp, als kind van hoogopgeleide ouders die een stedelijke omgeving gewend waren. Het leek ze beter voor de kinderen om op het platteland op te groeien.

Op de lagere school werd hij gepest, om zijn accent, en om zijn hoge cijfers. Ieder jaar overlegden zijn ouders of ze hem op een andere school zouden doen, en ieder jaar besloten ze dat hij maar moest leren voor zichzelf op te komen. Hij was een kind en moest zes jaar lang naar

die onveilige omgeving: hij kon niet weg.

'Je kunt nu wel weg'

Coaching heeft meestal te maken met het ombuigen van verhalen. Wat vroeger niet kon, kan nu vaak wel. "Je kunt nu wel weg" bleek een eyeopener en het begin van een ander leven, waarin boodschappen doen 'normaal' werd. Verhalen en gedrag hebben hun eigen logica, als ze je dwarszitten is er dikwijls een andere logica en daarmee een ander verhaal dat je weer verder kan helpen.

[Reageren? Mail naar A&O-items →](#)

Over de auteur

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van [Tacoma Coaching](#).

