



Worden wie je bent

Als je een cliënt wilt begeleiden die 'zichzelf kwijt is', is het belangrijk dat je je bewust bent van je eigen identiteit. Hoe ken jij jezelf als 'zwerfer'? Het is daarom van belang je zwerversverhaal te (h)erkennen, want wat je niet doet vanuit je eigen plek, vindt geen aarde. Ik ga met Suzanne Smeenge in gesprek over haar zwerftocht en hoe haar dat gevormd heeft als begeleider van mensen.

Auteurs: Germa Holtus-Franzen en Suzanne Smeenge

"Je kunt pas echt onderzoeken waar je naartoe wilt, als je weet waar je vandaan komt", zegt Suzanne. "Mijn diepste overtuiging, gesterkt door ervaring met de vele studenten die ik begeleid, is dat je uiteindelijk terug moet naar de essentie, naar wie ben ik en wat wil ik."

Overleven om te leven

"Mijn moeder was voor de tweede keer ongewenst zwanger", vertelt Suzanne. "Toch werd ik geboren en daarmee startte ik in de overlevingsstand. Ik mocht bestaan, mits ik de ander diende." Suzannes welkom in deze wereld was pijnlijk en eenzaam.

"Als tweejarig meisje zwierf ik al op straat. En dan werd ik wel weer door iemand naar huis teruggebracht. Ik zocht al heel jong de ruimte want er was 'niemand thuis'. Ik was behalve niet gewenst ook niet geliefd. Ik weet dat mijn gedachte als dwalend kind was: als ik achter die mevrouw aanloop, kom ik wel ergens. Ik was een straatschoffie en niet bang om vies te worden. Een uitspraak van mijn moeder zit nog in mijn lijf: 'Je bent te vies om aan te pakken.' Door mijn uitstraling en een brutaal bekkie kwam ik over als een kind dat nooit bang was. Elk kind kent angsten, dus ik ook. Maar die leerde ik wel te verbergen. De prijs die ik daarvoor betaalde was hoog. Als klein meisje was ik een gemakkelijke prooi voor volwassenen met verkeerde bedoelingen. Daarnaast was er de eenzaamheid van het zwerven. Altijd alles alleen moeten doen, geen veilige bedding en altijd mijn weg moeten zoeken op vreemde plekken. Ik hoorde nergens bij. Mijn verhaal en mijn eenzaamheid waren mijn grote geheim."

"Als achtjarige ging ik met mijn moeder naar de schoolarts, een oudere dame met een grijze knot. Alles in mijn uitstraling verried dat het niet goed met mij ging. Ik had geen idee hoe ik haar moest aanspreken, was het 'dokter' of 'zuster'? Dus ik gaf op een vraag van haar antwoord met 'ja'. Of ik niet heb geleerd met twee woorden te spreken, vroeg ze. En zo zat ik weer in de knel. Ik reageerde met 'ja-wel', waarop ze antwoordde: 'Wat ben jij een eigenwijs loeder.' De woorden kwamen minder hard binnen dan de manier waarop ze het zei. Met een soort van walging op haar gezicht. En deze afkeer was weer zo herkenbaar voor mij; een trigger naar de deuk die ik als jong kind had opgelopen. Ik weet nog dat ik toen bevestigd werd in mijn overtuiging dat ik geen enkele volwassene kon vertrouwen en alles alleen moest doen."

"In mijn adolescentie ontstond een gretig verlangen om te begrijpen wat er in en met mij gebeurde. Zo staat het boek *Je rijpt je rot mij*

*Een klein meisje te midden van de chaos
Iedereen druk met zichzelf, met elkaar
En niet met haar*

*Wat ze ook deed of riep, waar ze ook liep
Niemand die haar hoorde, zag of miste
Alleen de grote handen die haar gristen*

*Zo verdween het meisje in haar eigen wereld
Onaanraakbaar, grenzeloos paniek
Speelbal voor alles en iedereen
Zij en zelf hielden haar op de been*

*Vol deuken, krassen, littekens
Moe en koud
Verlangend naar samen in de branding
Heeft ze besef van eigen onderhoud*

(Uit het gedicht: Bestemd om te zijn, van Suzanne Smeenge)

nog scherp voor ogen. Door dit boek beseftte ik dat er altijd wel ergens houvast is. Ik las veel literatuur om inzicht te krijgen in mijzelf. Ik voelde zo zeer de urgentie om uit het 'overleven' te komen. Ik was dienstbaar aan alles en iedereen; ikzelf was ondergeschikt. Vanaf mijn kind-zijn kwam er op cruciale momenten, op de bodem van de put, toch ook altijd een handreiking die ik wel aannam. Daardoor ontstond een diep vertrouwen dat er zich altijd een oplossing aandient op het juiste moment en dat is kenmerkend voor het onverwoestbare kind in mij."

"Als volwassene overleefde ik op wilskracht. Ik zette altijd en overal door en werd de grootste slavendrijver van mijzelf. Mijn doorzettingsvermogen ging boven alles, mijn lijf moest mee. Ik ontwikkelde een ijzeren discipline die me ver heeft gebracht maar ook weer veel heeft gekost. Diep vanbinnen wist ik dat ik uit huis moest om mijn eigen ik te vinden. Het werd een levenslang proces van inzicht verwerven, de pijn ervaren, andere keuzes maken en ernaar acteren. Dit is voor mij het 'inclusieve leven': een circulair proces van afwikkelen in de diepte tot aan de essentie."

Toen Suzanne de beweging van 'rationaliseren' naar 'verbinding met zichzelf' kon maken, kwam ze bewust in haar leercurve terecht en kon ze het roer omgooien. Ineens was daar een inzicht: "Ik zag dat een deel van mij alles zelfverzekerd deed wat ik moest doen en dat een ander deel van mijzelf op de rand van de put zat. Toen nam ik het besluit hulp in te roepen. Dit was de start van mijn reis naar mijn eigen heel worden en de start van het leren van dit prachtige ambacht."

Suzanne vertelt delen van haar geschiedenis aan haar studenten in de coachopleiding: "Ik deel mijn verhaal als inspiratie, dienend aan het proces. Ik wil mijn studenten daarmee uitnodigen hun eigen verhaal te gaan (h)erkennen."

Leren om te leven is
een leven lang leren.

Zwerver in jezelf

Suzanne onderstreept dat het belangrijk is om als coach jezelf als zwerver te kennen, zodat je met volle aanwezigheid bij de cliënt kunt blijven. "Een 'zwerver' heeft thema's op alle niveaus van identiteit en zingeving. Dat vereist van jou als coach dat je je eigen overdrachtsgevoeligheid kent. Het vereist ook dat je met een open hart bij het verhaal van de ander kunt blijven, ook al doet je cliënt nog zo lelijk of afwerend omdat je 'te dichtbij komt'. Dit kun je alleen bereiken door zo helder mogelijk te zijn voor jezelf. En te weten wat je raakt en hoe je dat kunt inzetten ten behoeve van de cliënt. Het is een proces van raken en aangeraakt worden, van afstand en nabijheid. Als je een sterke trigger op een bepaald thema ervaart, kun je mogelijk niet meer bij je cliënt aanwezig blijven. Het is dan van belang met je eigen thema aan de slag te gaan en heling voor jezelf te zoeken."

"Mijn uitdaging als begeleider was om los te laten dat ik moest weten wat de cliënt nodig heeft. Ik mag er zijn, verduren wat er bij de cliënt gebeurt en nieuwsgierig blijven, zonder aannames te doen. Daarmee zet ik de kunst van het 'niet weten' in en bied ik de cliënt ruimte voor zijn eigen ontwikkeling. Vanuit mijn oude patroon neigde ik met gesloten hart tegen de cliënt te zeggen dat hij wel moet willen. Nu kan ik met het hart open in aandacht

Ik laat de lichtjes weer in de volwassen kinderoogen schijnen.

en liefdevol bij de cliënt blijven, want ik heb ervaren hoe waardevol dat is. Wanneer mijn begeleider te dichtbij kwam, schreeuwde alles in mij dat hij op afstand moest blijven. Want ik wilde weg uit die benarde situatie, terug naar het oude vertrouwde. Toen ik doorkreeg dat hij bleef, ook als ik naar deed, begon ik vertrouwen in hem te krijgen.”

Present blijven vraagt van de coach te werken op het scherp van de snede, zijn eigen overdracht te kennen en hanteren, en grenzen te stellen. “Zachte heelmeeesters maken stinkende wonden. Een cliënt is snel geneigd de veiligheid te zoeken in jou als coach en gaat daarmee van de spanning weg. Als je daarin meebeweegt en niet gaat naar daar waar het pijn doet, verandert er niets.”

Herkennen

Een ‘zwerver’ heeft het gevoel nergens bij te horen en voelt zich nergens thuis. Hij is op zoek naar zijn identiteit en gaat angst en pijn uit de weg. Je herkent dit aan zijn gedrag, dat afwijzend en opstandig kan zijn, of aan het uit contact treden door naar boven gerichte ogen en ontkennen van pijn. Vaak is een hoge mate van perfectionisme in het spel. (Onbewuste) gedachten kunnen de zwerver kenmerken: als ik word zoals de ander is, ben ik goed genoeg en voorkom ik afgewezen te worden, en als iedereen het maar goed heeft, red ik

mij wel. Ook fysieke gewaarwordingen, zoals kou, onrust, spanning, terugtrekken in gevoel-loosheid of ongedurigheid, en de betekenis die hij geeft aan bepaalde gebeurtenissen, karakteriseren de zwerver. Het (h)erkennen van jouw eigen signalen als coach is daarom essentieel om stevig te kunnen blijven staan in contact met je zwervende cliënt.

“Wanneer je als coach de cliënt begeleidt in een dergelijk fundamenteel proces, kan er een transitie volgen van overleven naar leven. Ik noem dat het proces van ‘faalmoed’,” legt Suzanne uit. “Ook dat vergt een prijs, want afscheid nemen van oude gewoontes komt met rouw. En wellicht neemt je cliënt afscheid van bijvoorbeeld vrienden, een baan of een relatie, omdat dit niet meer goed of gezond is voor hem. Je cliënt blijft bewegen in de leercurve, steeds op een dieper niveau naar de essentie.”

“Van belang is als coach nederig en oprecht nieuwsgierig te blijven. Vul niet in voor de cliënt wat hij nodig heeft. Zo kan hij zijn eigen veerkracht aanboren, want de wijsheid en de moed om het transitieproces door te gaan, zit in de cliënt zelf. Deze veerkracht wordt vergroot wanneer hij zelf de stappen zet in de leercurve en zo de regie weer in eigen handen neemt. Als coach bouw je dan rust in en daarmee help je de cliënt zijn hulpbronnen te ontdekken en deze in te zetten. Net zoals je ook als coach voor je eigen heling zorgt.” Voorbeelden van hulpbronnen zijn mensen, dieren, natuur, muziek, kunst, literatuur, gedichten, sport en yoga. “Voor mij was ook het getraumatiseerde paard een hulpbron; dit paard heeft mij geleerd te leiden en te volgen.”

Weten

“Als je alleen focust op stevig voorwaarts gaan, kan onrust blijven bestaan. Vertraging is nodig om te ontdekken waar je vandaan komt. Dit ‘weten’ gaat over alle niveaus; cognitief, emotioneel maar ook spiritueel en fysiek, tot

en met het zinsgevings- en identiteitsniveau. Ik weet wat ik als kind te verduren heb gehad, ik onderken mijn emoties en heb de sporen van mijn levensdeuken gevoeld in mijn lijf. De vraag wie ik ben en wat mijn roeping is, blijft mij uitdagen en motiveren.”

“Mijn roeping is om dienstbaar te zijn aan een groter geheel, waaraan ik ondergeschikt ben en waaraan ik wel mijn bijdrage kan leveren. Mijn dienstbaarheid als overlevingsstrategie zet ik nu in als kwaliteit. Het is mijn missie om de lichtjes weer in de volwassen kinderen te laten schijnen. De lichtjes van verbinding met de mensheid.” ■

Germa Holtus-Franzen is programma- en opleidingsmanager bij Alba-academie. Zij zet zich in om programma- en opleidingsvraagstukken in goede banen te leiden en heeft veel ervaring opgedaan in verschillende organisaties als leidinggevende bij verandermanagement, teamontwikkeling en als professioneel coach en trainer. Germa's passie ligt bij training en ontwikkeling. Hierbij onderscheidt ze zich door haar humor.

Suzanne Smeenge is algemeen directeur, , opleider en master coach bij Alba-academie. Haar passie ligt bij het opleiden van coaches. Suzanne is kerndocent van de vervolgoopleidingen *Dieper Coachen* en *Integrale Traumacoaching*. Zowel in het leiderschap als in het opleiden en coachen streeft ze ernaar de passie en bezieling in mens, team en organisatie (terug) te brengen.

www.alba-academie.nl

Referenties

- Broughton, V. (2023). *Trauma en Identiteit: Identiteitgeoriënteerde psycho-traumatherapie – Theorie en praktijk*. Eeserveen: Mens!
- Kohlireser, G., Goldsworthy, S., & Coombe, D. (2022). *Care to Dare: De praktijk van secure base leiderschap*. Heeze: Circle Publishing.
- Kolk, B. van der (2016). *Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Mens!
- Lieveense, J., & Wetering, de Rooij, J. van de (1975). *Je rijpt je rot: Ervaringen met trainingen in persoonlijke groei*. Amsterdam: Bakker.
- Pol, I. van der (2019). *Coachen waar het pijn doet: Begeleiden naar heelheid bij trauma*. Amsterdam: Boom.
- Rubin, L. B. (2016). *Het onverwoestbare kind: Verhalen over overwinningen op het verleden*. Amsterdam: Ambo | Anthos.
- Ruppert, F. (2019). *Vroegkindelijk trauma: Zwangerschap, geboorte en eerste levensjaren*. Eeserveen: Mens!