



# Zeg het éérrst tegen mezelf

*De innerlijke dialoog  
van ieder mens*



## MIRELLA BROK

*Als mens zijn we gemaakt om in relatie te zijn met de wereld en anderen. Dat kan volgens Mirella Brok enkel als we in relatie zijn met onszelf. Omdat we daardoor krijgen wat we nodig hebben, kunnen we vanuit kracht betrokken gezond, afgegrensd contact maken.*

**D**e mensen tegenover mij in mijn coachruimte zijn erg boos op elkaar. Met hun harde stemgeluid maken ze elkaar stevige verwijten. Ik zit er stilletjes bij. Ik weet hier niet zo goed mee om te gaan. Dit vind ik zo lastig aan mijn vak. Ik merk dat ik een knoop in mijn buik heb en dat ik mij steeds verder terugtrek, terwijl zij steeds meer ruziemaken. Ik moet iets doen.

*Ik doe al iets.*

Jaren geleden deed ik zelfs nog minder dan helemaal niets. Jaren geleden zou ik zijn bevroren en had ik de sessie niet meer kunnen herstellen. Nu ben ik hard aan het werk. Ik observeer en ik luister naar mijn eigen innerlijke dialoog.

Een relatie betekent verbinding. Als mens zijn we verbonden met maatschappij, gezin en kennissen, en als werkende zijn we verbonden met klanten, collega's en bedrijven. Deze verbindingen kunnen aan ons trekken. Soms zo hard dat we de verbinding met onszelf of de ander loslaten. In bovengenoemde situatie trekken de emoties en het gedrag van mijn coachees zodanig aan me dat ik me voorheen van hen losmaakte in de hoop mezelf niet kwijt te raken. Meestal met het gevolg dat mensen onbewust nog harder trokken en we in een neerwaartse spiraal terecht kwamen. Of met het gevolg dat ik deze mensen niet meer terugzag. Dus leerde ik in plaats van mij los te maken mijn verbinding met mijzelf te verstevigen met een innerlijke dialoog zodat ik verbonden kan blijven met mijn cliënten. Hoe werkt deze innerlijke dialoog voor mij?

### **Gedachten die de revue passeren**

Tijdens de innerlijke dialoog verken ik de relatie met mezelf en de relatie met mezelf ten opzichte van een gebeurtenis. Mijn innerlijke dialoog bestaat uit verbale en non-verbale communicatie van mijn verschillende delen met mijn bewustzijn. Mijn non-verbale innerlijke dialoog bestaat uit bewustwording van mijn lichaamshouding, hoe mijn lichaam aanvoelt, hoe mijn ademhaling gaat, mijn gevoelens. Mijn verbale innerlijke

dialoog bestaat uit allerlei gedachten die bij mij de revue passeren. Deze gedachten komen vaak uit verschillende hoeken. Bijna alsof er verschillende delen in mij aanwezig zijn die mij komen vertellen wat ze denken. En als ik niet oppas, luister ik naar het deel dat het hardste kan roepen. Terwijl dat niet altijd het handigste deel is om naar te luisteren. En dan druk ik het nog zachtjes uit!

*En als ik niet oppas, luister ik naar het deel dat het hardste kan roepen.*

Dat is de reden waarom ik niet aan een innerlijke monoloog doe. Of aan een innerlijke chaotische protestmars. Geen innerlijke discussie of ruzie. Ik doe aan de innerlijke dialoog. Dat betekent dat er in mij een therapeut zit voor mijzelf die mij leert RET'en, G-schema's laat vullen, met me Omdenkt, mindfulnessoefeningen geeft, maar vooral gericht is op contextuele therapie. Deze innerlijke supervisor/therapeut voor mij als coach verzamelt alle (non-)verbale communicatie en bevraagt en spiegelt deze zoals een fijne therapeut dat doet. Mijn innerlijke dialoog kenmerkt zich door mildheid en vergeving omdat ik dat nodig heb. Op deze manier is er een relatie mogelijk met mijzelf. Ik sta er zo nooit alleen voor. Ik reageer op mijzelf en blijf steeds in contact. Ook wanneer ik het oneens ben met mezelf. Ik laat mezelf niet in de steek: ik kan bouwen op mezelf. Dat geeft me veiligheid. Het zorgt ervoor dat ik het avontuur van relaties aanga, waarin er van alles kan gebeuren.

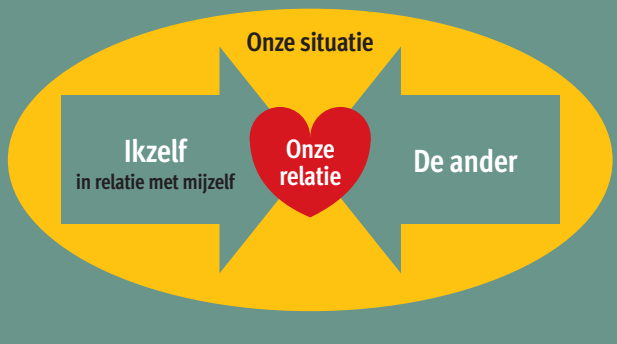
### **Het goede idee van de innerlijke dialoog**

Mijn innerlijke dialoog geeft mij dus veiligheid doordat ik kan vertrouwen dat ik altijd mezelf bij me heb. Ik kan er zelf zijn om de relatie met de ander aan te gaan. Die veiligheid te voelen en als hulpmiddel te gebruiken om contact te leggen, zijn voor mij al redenen genoeg om eerst te spreken met mezelf en dan met de ander. Maar hoe meer ik hiermee oefende, hoe

meer aanvullende redenen er bleken te zijn om de dialoog met mezelf te voeren. De innerlijke dialoog is namelijk een uitstekend hulpmiddel bij afgrenzen en tegenoverdracht.

Om bij afgrenzen te beginnen. Oprecht betrokken in gesprek zijn met mezelf helpt me te beseffen wat van mij is – en van welk deel van mij dan wel. Daardoor wordt ook duidelijk wat dus niet van mij is, bijvoorbeeld de situatie, de andere persoon en onze relatie. Door te begrijpen wat van mij is, kan ik mijn gepaste verantwoordelijkheid nemen. Ik kan de verantwoordelijkheid van de ander bij de ander laten. En zo kunnen we samen gezond verantwoordelijk blijven voor de relatie.

Hoe kun je de verschillende onderdelen van onderstaande figuur herkennen? Ik geef een voorbeeld. De trein komt 15 minuten te laat het station binnen. Wanneer iedereen – van wie velen op doorreis zijn en afhankelijk van (gemiste) aansluitingen – is ingestapt, vertelt de conducteur dat de vertraging is ontstaan door drukte op het spoor en andere te late treinen die voorrang kregen bij de wissels. De aansluitingen worden hiermee niet gehaald. Een dame vertelt door haar mobiel dat ze te laat is voor haar bioscoopafspraak. De jongen met de oortjes in kijkt steeds op zijn horloge, zucht en gaat alsmat verzitten. Een man lacht hoofdschuddend en zegt tegen niemand in het bijzonder dat hij dan maar wat langer geniet van zijn uitje. En jij voelt ..., en jij denkt ... en jij doet ... Wat is volgens jou van de situatie, van de anderen, van jullie verschillende relaties en wat is van jouzelf?



Weten wat waar hoort, geeft mij veiligheid. Pas als ik mij veilig voel, kan ik veilig gedrag laten zien en veiligheid bieden. Op die wijze word ik zelf weer de eigenaar van de situatie en de coach van de ander. Dat is mijn rol als coach en mijn klanten betalen mij voor die rol. En dus is het zuiver als zij mijn bewuste aandacht ontvangen, in plaats van onbewuste delen die van mijn

privépersoon zijn. De innerlijke dialoog met mijzelf behoedt mij en mijn klanten voor tegenoverdracht.

Soms leggen anderen hun ervaringen met derden neer in de relatie met hun baas of coach, in dit geval mij. Zo kunnen projecties op mij gelegd worden, rekeningen op mij geprojecteerd worden die niet van mij zijn of complimenten bij mij neergelegd worden terwijl ik die niet verdien. Overdracht van anderen voelt soms prettig aan, soms onprettig. Het kan bij mij de neiging oproepen om vanuit dat gevoel te reageren. Zo kom ik als ik niet oppas terecht in tegenoverdracht en dat is zonde. In plaats van te reageren op de mens, reageer ik op het patroon van overdracht en tegenoverdracht. De ander zal dat opmerken en samen zullen we ons steeds meer vastzetten in patronen in plaats van ruimte maken voor echt contact. Echt contact met mijzelf zorgt ervoor dat ik echt contact maak met de ander.

*Vertel aan jezelf terwijl je wandelt door de natuur welke luistervaardigheden jij van jezelf zo waardeert.*

Mijn innerlijke dialoog houdt mij scherp op afgrenzen en op automatische reacties vanuit mijn eigen patronen. Door mezelf regelmatig tijdens coachsessies te bevragen, haal ik mijn zelfreflectie in het moment met de cliënt en kan ik desgewenst mijn reacties bijsturen. Doordat ik vriendelijk en eerlijk ben naar mijzelf mag ik soms ook een fout maken. Ik vertrouw erop met mijn innerlijke betrokken gesprekspartner deze fout op te sporen, innerlijk te bespreken en te leren terwijl ik doe.

### Hoe voer je een innerlijke dialoog?

Met wie voer jij graag persoonlijke gesprekken? Hoe luistert diegene naar je? Welke vragen stelt hij of zij aan je? Ga allereerst dit gesprek met jezelf aan. Vertel jezelf op een rustige dag terwijl je liggend op de bank door het venster de wolken aan je voorbij ziet gaan, wat belangrijk is voor je en waarom. Of vertel aan jezelf terwijl je wandelt door de natuur welke luistervaardigheden jij van jezelf zo waardeert. Vertel jezelf onder de douche of in bad welke vragen jij zo goed aan jezelf stelt. En fantasieer als je in een wachtkamer tijd verdriift welke dialogische houding jouw relatie met jezelf verdiept.

# Inzicht in effectiviteit van coaching met de NOBCO Coaching Monitor!

Vraagt jouw opdrachtgever steeds vaker naar het rendement van jouw coachtrajecten? Streef jij continu naar kwaliteitsverbetering? De NOBCO Coaching Monitor helpt om je coachtrajecten objectief en eenvoudig te evalueren!

Want de Coaching Monitor:

- geeft inzicht in de voortgang van een coachtraject
- biedt de mogelijkheid om tijdig bij te sturen
- biedt 360-graden feedback en peer-evaluaties
- levert een visuele eindrapportage van de behaalde resultaten
- is eenvoudig in gebruik, goed beveiligd en 24/7 online beschikbaar



En weet je dat NOBCO-coaches gratis toegang hebben tot deze professionele tool? Voor meer info of aanmelden: [www.nobco.nl/caochingmonitor](http://www.nobco.nl/caochingmonitor)



Door dit soort gesprekjes verbinden jij en jouw jijtjes zich al steeds meer met elkaar. Wanneer je dan ook inhoudelijk antwoorden hebt voor jezelf op bovenstaande vragen, dan weet je welke gesprekspartner je voor jezelf wilt zijn. Aangezien je dit al geoefend hebt in veilige momenten, is het een leuk avontuur dit eens te oefenen op een meer spannend moment. Neem jezelf voor om de eerstvolgende keer dat je een klant heel vervelend of eng of saai vindt, eens diep adem te halen en jezelf iets af te vragen over jezelf. Vertrouw op jouw innerlijke gesprekspartner en op jouw groeimogelijkheden om een steeds betere innerlijk dialoog aan te kunnen gaan elke keer dat je oefent – en luister daarbij nog steeds met aandacht naar de ander. Oefen zo vaak je kunt en reflecteer op je eigen innerlijke dialoog. Je zal jezelf vast de juiste vraag stellen. Geniet van jouw interesse in jou, zodat die interesse in de wereld vermenigvuldigd kan worden.

Wanneer je steeds meer met jezelf in gesprek gaat, kun je jouw innerlijke dialoog steeds beter mengen in het groepsgesprek met jou, jezelf en jouw ander. Wie weet kun je jouw innerlijke

dialoog op termijn zelfs delen als zelfonthullingsinterventie, zodat de ander nog meer leert over zijn aandeel in relaties.

'Merken jullie het ook, dat in enkele seconden de sfeer helemaal is veranderd?' Mijn cliënten stoppen met ruziemaken en staren me aan. Het is stil. Weer gaan er enkele seconden voorbij. *Hoe zouden ze nu reageren?*, vraag ik mezelf af. *Welke metacommunicatiemethodiek zal ik zo direct inzetten? Zal ik verder spreken of hen laten antwoorden? Hé, waar is mijn buikpijn heen? Hoe veel tijd heb ik voor de volgende interventie?* Als ik goed luister naar mezelf, gaat mijn innerlijke dialoog steeds door. Daarom werk ik zo langzaam mogelijk. Ik kijk op mijn klokje in mijn praktijkruimte en ik besluit wat mijn volgende stap wordt. Wat heb ik toch een mooi vak.

## Verder lezen

- Buber, M. (1959). *Ik en gij*. Utrecht: erven J. Bijleveld.
- Boswijk-Hummel, R. (1997). *Liefde in wonderland. Overdracht en tegenoverdracht in de hulprelatie*. Haarlem: De Toorts.