

# WIJNBERG& WIJNBERG VOORBEELD UIT 'SUCCES IS OOK NIET ALLES'

## LEVENSFASE DIAGNOSTIEK

Het komt een enkele keer wel voor, maar in de regel zal iemand van twintig jaar zich niet druk maken hoe zijn leven er uit zal/moet zien na zijn pensioen. Evengoed zal een man op leeftijd geen keuzeprobleem hebben als het gaat om wel of niet aan een gezin beginnen. Bepaalde problemen horen bij de leeftijd of zijn kenmerkend voor de specifieke levensfase. Mensen van in de vijftig praten meer met elkaar over hun kwaaltjes om de doodeenvoudige reden dat ze meer kwaaltjes hebben en de meeste vrouwen van mid-dertig worden licht paniekerig als zij én geen partner hebben én geen kinderen; immers, de biologische klok gaat harder tikken naar mate de eitjes opraken. Feit is ook dat iedereen oud wil worden, maar niemand het wil zijn. En van al deze leeftijdskenis, kan de provocatieve coach handig gebruik maken. De levens-fase diagnostiek is daarom zo handig, omdat het problemen in de juiste tijds-perspectief zet. Iemand van in de vijftig die klaagt over vermoeidheid, zal van zijn provocatieve coach al gauw een interventie horen in de sfeer van 'ja, je leeft te lang', 'je kunt al met vervroegd pensioen', 'wat wil je ook als je je al 50 jaar uitslooft', 'ik vind het al knap dat je het zo lang hebt volgehouden' of: 'when you are over the hill, the mind has wishes the body can't fill'. Levensfase diagnostiek is ook belangrijk omdat de provocatieve coach een accent kan leggen op de universaliteit van het probleem. Clienten mogen graag denken dat ze uniek zijn, maar de provocatieve coach is er als de kippen bij om dit idee onderuit te halen. Daarom zal een man van in de dertig die klaagt over een overvolle agenda en geen tijd om 'aan zichzelf toe te komen, van zijn provocatieve coach opmerkingen horen als 'tja, nu is de tijd om carrière te maken', 'aan jezelf toe komen kan pas als je in een verpleegtehuis zit, of 'ik ben blij dat je ambities hebt, dat hoort nu éénmaal bij je leeftijd'. Hoe dan ook, laten we eerste even op een rijtje zetten welke problemen, welke kwesties, welke dilemma's typerend zijn voor de verschillende levensfasen.



### 18-25

- erbij willen horen.
- juiste studie-keuze.
- verkering, ben ik wel aantrekkelijk, vragen over seksualiteit.
- hoe kom ik over, ben ik leuk, boeiend of goed genoeg.
- loskomen van thuis, scheidingsangst, aanpassingsproblemen.
- zelfstandig leven, praktische levenskunst, dingen kunnen regelen.
- algehele onzekerheid: wat kan ik, wat durf ik, waar ga ik heen.
- sexuele geaardheid.
- eerste tegenslagen, relationele teleurstellingen, liefdesverdriet.
- financiële problemen, kunnen rondkomen, boekhouden.
- toekomstangst, bang om volwassen te worden, tegen het leven opzien.
- sociale angst: groepen, intimiteit, sociale verplichtingen, openbaar spreken.
- faalangst, succesangst, keuzeproblemtiek, wat doe ik met mijn leven
- kerk, geloof, onderscheiden van ouderlijke nest, competitie met broers, zussen.

# **WIJNBERG&**

## **WIJNBERG**

### **VOORBEELD UIT**

### **'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**

#### **25-35**

- wel of niet samenwonen
- wel of niet kinderen krijgen.
- overstap van student naar werkend leven.
- sollicitatieangst.
- aardig, leuk, competent, creatief, slim gevonden willen worden; uitsloerig gedrag.
- eerste burn-out.
- aangaan van lange termijn verplichtingen.
- dragen van verantwoordelijkheid.
- alles willen waarmaken.
- beginnend ouderschap, huwelijksproblemen.
- moeite met conformeren aan maatschappelijke normen en plichten.
- drukke, overbezette agenda, verplichtend succes, balans werk-privé.
- settelen of niet.
- idealen willen verwezenlijken.
- verslavingen.
- werkconflicten.

#### **35-50**

- opgroeïende kinderen; botsende opvoedingsstijlen man-vrouw.
- familieperikelen.
- midlife-crisis: waarom, waartoe, waarheen.
- scheiding-tweede huwelijk.
- toenemende vermoeidheid; energiehuishouding.
- lege nest syndroom.
- ziekte-gezondheid en toenemende lichamelijke klachten.
- meer willen dan kunnen.
- tweede burn-out.
- verwerken van levensteleurstellingen.
- afnemende levenslijn, somberheid, wat kan ik nog.
- als ik nog wat wil, dan moet het nu.
- algehele onvrede; heeft het leven me gebracht wat ik me ervan voorstelde.
- aangetrouwde problematiek.
- carriere-switch.
- niet mee kunnen komen; vertraagde reacties.
- zorgen om conditie, geheugen en ouder worden.

#### **50 EN OUDER**

- overbodigheidsgevoelens.
- nog mee kunnen doen, mee kunnen tellen.
- niet aantrekkelijk op de arbeidsmarkt.
- toenemende zorg over gezondheid-ziekte.
- afnemende energie.

# WIJNBERG& WIJNBERG

## VOORBEELD UIT 'SUCCES IS OOK NIET ALLES'

- kan ik nog wat willen en wat dan.
- het wel gezien hebben; verveling en depressiviteit.
- eenzaamheid.
- balans opmaken van het leven: heb ik er wat van gemaakt.
- lege nest syndroom.
- onverschilligheid; lagere grondstemming.
- kwaaltjes.
- overlijden ouders, vrienden.
- richting laatste levensfase: wat ga ik doen?
- erfenis-coflicten.
- zorgen om kinderen en hun partnerkeuze-relatie aangetrouwden.

Zoals gezegd: levensfase diagnostiek geeft het juiste tijdsperspectief en benadrukt de universaliteit van het probleem. Daarnaast is deze vorm van 'tijds-beoordeling' een uitstekend middel om vast te stellen of de client praat over 'levensjeuk', problemen die gewoon bij het leven horen of over iets wat speciale aandacht behoeft inclusief eventuele oplossing:

- (jonge vent van 23):ik heb van die rare angstgolven.
- tja, komt nogal wat op je af als je student bent.
- hmmm, ja, misschien, maar ik moet binnenkort stage lopen en als ik me zo paniekerig voel, dan zie ik me daar niet heen gaan.
- nee, ben je waarschijnlijk dan ook niet aan toe; gaat te snel.
- ja, maar ik kan toch niet alles uitstellen.
- jawel, dat kan wel; sommige mensen stellen volwassenheid uit tot een volgend leven....dan is een paar jaar uitstel niets.
- (lacht)hmmm, maar waar zie ik dan tegen op?
- ach, waar ziet iemand van 23 niet tegen op: vaste relatie, baan, hypotheek, kinderen...het zit er allemaal aan te komen..help, help...vluchten kan niet meer.....
- (lacht) ja, ik moet toegeven dat -gek genoeg- als het heel goed gaat tussen mij en mijn vriendin ik dan zomaar die paniek kan voelen.
- gefeliciteerd!
- hoezo?

# WIJNBERG& WIJNBERG VOORBEELD UIT 'SUCCES IS OOK NIET ALLES'

-met het hebben van een deugdelijke gevoelsleven; ik bedoel, een beetje normale man krijgt het benauwd als hij voorbij het stadhuis loopt, in dat gebouw wordt je voorgoed aan de ketting gelegd....

-ja, maar wat ik ook niet snap is dat ik best goede cijfers heb, het verder heel goed en het dan toch knijp voor zo'n stage periode.

-ja, logisch. je gaat gewoon te snel; ik bedoel zeg nou zelf, een beetje rem heb je nodig, anders ben je vader van vijf kinderen voor je dertigste.

-(lacht) ik moet inderdaad toegeven dat ik me echt druk kan maken over dat soort zaken; ik bedoel, ik praat er met niemand over, maar etentjes met vrienden bij mij en mijn vrienden geven me al zo'n gesetteld gevoel en dan wil ik wel wegrennen....'s avonds in bed, krijg ik angst of ze de volgende dag nog mijn vrienden willen zijn... heel gek.

-ja, als ze de volgende dag zouden zeggen: frits, we zijn niet meer je vrienden, dan ben je van je vriendschappelijke plichten verlost en kan je lekker flierefluiten; voor iemand van jouw leeftijd geen gek idee: nog even buiten spelen.

-(lacht) goh, zo had ik er nooit tegen aangekeken.

-nee? ben je ook nog wat jong voor. ik kan dat weten omdat ik al lang en breed door die angst-voor-volwassenheid heen ben...(lacht) ik ben gewoon nooit volwassen geworden...nee, grapje.

Levensfase diagnostiek is niet alleen handig in gebruik om het momentane tijdspectief te verbeelden of uit te vergroten, maar ook om een confronterende sprong in de toekomst te maken:

-(vrouw van 54): ik voel me de laatste tijd zo mat.

-ja, waar kun je nog blij van worden als de toekomst achter je ligt.

-wat?

-ja, je bent toch als bijna 70?!

-ho, ho, 54 is al meer dan genoeg.

-ok, dan richting 80.

-ik ben echt nog niet dementerend hoor.

# **WIJNBERG&**

## **WIJNBERG**

### **VOORBEELD UIT**

### **'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**

-(zucht) nee, nog niet, maar je hebt toch al wel gemerkt dan de tijd sneller gaat als je ouder bent, of niet?

-ja, dat zeker..

-nou, dan ben je dement voordat je tot tien kunt tellen...

-ja, alleen, ik begrijp die matheid niet.

-nee, misschien dat je er nu over kan nadenken, en dan mag je al

blij zijn dat je daar überhaupt over kan nadenken; ik bedoel, over een paar jaartjes moet je onder de scan bij de hersenchirurg om te kijken of er nog

hersencellen over zijn waarmee je kunt denken....en als je de uitslag krijgt moet je maar afwachten of je begrijpt wat hij je uitlegt.

-wat je bedoeling is, weet ik niet, maar hier word ik niet vrolijker van.

-nee, ouder worden is ook geen vrolijke aangelegenheid, dementie, kwaaltjes, matheid, ziekte, dood en toenemende overbodigheid...is er nog iemand die

je nodig heeft?

-hoe zo?

-gewoon even checken.

-ja mijn kleinkinderen komen steeds vaker logeren.

-ja, geweldig hoe kinderen ontdekken dat hun ouders de meest perfecte parkeerplaats is voor hun eigen kinderen; niets is zo handig als een beschikbare oma om dan zelf even de bloemetjes buiten te zetten. ben je dan blij als de kinderen en kleinkinderen komen?

-ja, dat wel.

-mooi, gelukje dat je ze nu nog herkent, straks weet je hun namen gewoon niet meer als je met je rolator rondsjoekt.

-begin je weer?

-ja, ik stel me zo voor hoe alles gaat als je in een verpleeghuis bent opgenomen, dan...

# WIJNBERG& WIJNBERG

## VOORBEELD UIT 'SUCCES IS OOK NIET ALLES'

Dat de provocatieve coach de levensfase-diagnostiek paraat heeft, is ook te merken aan zijn 'tijds-vocabulaire'. Vaak zullen termen en uitspraken vallen als 'laatbloeier', 'achterstallig onderhoud', 'voor iemand van jouw leeftijd', 'ontwikkelingstempo van een slak', 'kalenderleeftijd zegt niets', 'bejaarde', puppy', 'je komt net kijken', 'volgend leven', 'hoe wil je herinnerd worden', 'generaties na jou', 'wortels schieten' en 'zuchten betekent oud'. Bewust of onbewust, direct of indirect, expliciet of impliciet praten cliënten in termen van tijd met uitspraken als 'het schiet niet op', hoe moet ik hier ooit overheen komen', 'waar gaat dit heen', 'ik weet niet of ik dit volhou', 'moeilijk te verwerken', 'mijn leven lijkt voorbij', 'wat staat me te wachten', 'ik ben in de wachtkamer gezet', 'iedereen heeft al kinderen', 'ik voel me als herboren' en 'ik gedraag me net een bejaarde.' De provocatieve stijl is bijzonder effectief als het gaat om het in tijd 'versnellen' van veranderingsprocessen. De provocatieve coach hoeft dan alleen een overdreven beeld te geven van het omgekeerde:

-na die roofoverval op mijn werk, weet ik niet wanneer ik weer ontspannen buiten de deur durf te lopen.

-hmmmm, ja dat kan jaren in beslag nemen.

-jaren...daar schrik ik van.

-ja, je bent toch al zo schrikachtig, dat bedoel ik nou; je zit er nu mee, maar wen maar aan het idee dat je pas in 2009 een raampje durft open te zetten.

-ja, zeg; dat is onzin natuurlijk; ik ga niet jaren binnenzitten.

-het wordt anders niet veiliger in de wereld, eerder onveiliger; jij als geen ander hebt dat ondervonden.

-jawel, maar je kunt binnenshuis ook van de trap vallen.

-je gaat die traumatische roofoverval toch nu al net relativiseren of wel?

-dat zal toch een keer moeten.

-ok, een keer, maar verwerking van deze mega-omvang, daar gaat toch veel tijd inzitten. een jaar is niets.

-ook een jaar duurt me te lang.

-wat ben jij ongeduldig; je bent nog maar 26, je hebt je hele leven voor je.

-ja, maar ik ga heus niet in de leukste jaren binnenzitten; sterker nog- door jouw onzinnig geklets, heb ik nu al weer zin om er op uit te gaan en mij op mijn werk weer beter te melden.

# WIJNBERG& WIJNBERG VOORBEELD UIT 'SUCCES IS OOK NIET ALLES'

-misschien als je nog een roofoverval meemaakt, dat het dan tot je doordringt dat je de tijd moet nemen voor verwerking.

-misschien, maar zeker niet zo lang als jij dat voorstelt.

De provocatieve coach kan zijn eigen 'levens-fases' ook inzetten tijdens de coaching-sessies. Het heeft niet alleen een therapeutisch effect op de client, maar

is doorgaans ook plezierig voor de coach om zich op die manier uit te leven. Een klassiek voorbeeld is wanneer de client -enigzins gefrusteerd- twijfels heeft over de helpende rol van de provocatieve coach:

-client: het valt me op dat u nooit met echte oplossingen komt. hoe zit dat?

-coach: tja, goeie vraag; kijk in mijn jonge jaren, toen ik nog dom en optimistisch was, of ik kan ook zeggen dom-optimistisch, ja toen vond ik het nog wel eens leuk om een oplossing te bedenken; en het duurde jaren voordat ik door had dat de client daar zelden iets mee deed; wel voelde ik me dan afgewezen en tekort gedaan en in plaats van ermee op te houden, bleef ik volharden in het zoeken naar nog andere oplossingen...dom, dom, dom; ja, ik ben ook een laatbloeiër, geef ik meteen toe; goed, in ieder geval eindelijk, door schade en schande wijs geworden, ben ik er mee gestopt, en geef alleen nog oplossingen als iemand er op zijn knieën voor smeekt, en dan nog ben ik wantrouwig. zeg zou zelf...heb jij de ervaring dat mensen je adviezen trouw opvolgen?

-nou, ja, nee...misschien ook niet.

-kijk, dat bedoel ik; maar dat weet ik veel beter dan jij; jij bent jong en idealistisch en ik ben belegen, slim en realistisch.

Fraai aan deze interventie-stijl is dat enerzijds de coach wat persoonlijke thema's kan ventileren, anderzijds dat er een spiegel aan de client wordt voorgehouden waar hij in de context van de tijd staat afgebeeld. In dit verband is het interessant om naar een voorbeeld te kijken waarin de client zijn ongenoegens uit over zijn onvermogen om assertiever te zijn tegenover moeilijke klanten:

-client (31): klanten kunnen zo onbeschoft zijn, en pas als ik thuis ben, kan ik bedenken wat ik het liefste zou zeggen, maar dan is mijn kans al verkeken.

-coach (53): tja, ik ken dat van vroeger, toen ik ook zo'n snotaap was als jij; dat is het voordeel van ouder worden; op een bepaald moment -ik had dat toen ik 45 werd- dan slaat het als vanzelf om, dan heb je de leeftijd om mensen eens goed de les te lezen; daar ben jij nog lang niet aan toe.

# WIJNBERG& WIJNBERG

## VOORBEELD UIT 'SUCCES IS OOK NIET ALLES'

-ja, ik heb geen zin om tot mijn 45ste te wachten.

-nee, je bent jong en ongeduldig, maar geloof me; enige onderdanigheid is gepast als je nog een snotaap bent; je hebt nog niet de senioriteit om hoog van de toren de blazen.

-ja, maar ik hoef het nu toch ook niet te pikken als klanten zich onbehoorlijk gedragen.

-nee, dat hoeft niet; maar, de mijn degelijk praktisch wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat je eerst duizenden malen onderuit gehaald moet worden tot het echte limiet is bereikt, voordat je vol overtuiging kunt zeggen 'tot hier en niet verder'; zo bekeken heb jij nog wat vernederingen te ondergaan, voordat je 'ho' kunt roepen; en een troost is dat die grens als vanzelf wordt bereikt; nog 15 jaar en je bent zover.

-echt, zo lang ga ik echt niet passief zitten wachten.

-ik ga nu actie ondernemen.

-klinkt veel belovend, maar ik heb er weinig vertrouwen in.

-jij moet mij als coach toch stimuleren of niet dan?

-jawel 'hup hup toe maar', alleen ik weet uit ervaring, en daarvan heb ik meer

dan jij, dat je nog te jong bent om echt assertief te zijn.

-je vergist je.

-dan zou je meer kunnen dan ik op jouw leeftijd; kan ik haast niet geloven.

-je motiveert me alleen nog meer.

Of u nu de provocatieve stijl beoefent in uw coachings-praktijk of niet, het herkennen van levens-fases, tijdsfases, of natuurlijke processen in de context van tijd blijft van bijzonder groot belang. Zo weet iedereen, die ervaring heeft in de liefde, dat een vaste relatie zijn eigen natuurlijke fases kent. In de eerste maanden of jaren van verliefdheid is het gevoel van 'versmelting' het sterkst terwijl in de jaren daarna als vanzelf het echtpaar weer op zoek gaat naar eigen wegen, waarden en vrijheid. In die fase is het ook te verwachten dat het echtpaar meer ruzies heeft, meer gevechten levert om de macht:



# **WIJNBERG&**

## **WIJNBERG**

### **VOORBEELD UIT**

### **'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**

-hij: het is tegenwoordig alleen maar ruzie als we op vakantie gaan.

-zij: ja, en vooral om mijn man zich zo snel ergert aan de kinderen.

-coach: ja, mooi...dit zijn de jaren om lekker te bekvechten.

-hij: u doet alsof het zo normaal is, nou ik ervaar het als abnormaal.

coach: het voelt naar, maar het is normaal, vooral als de kinderen nog jong

zijn; als je nu niet vecht, wanneer dan?

-zij: ik vind het zelf ook heel vervelend, vooral als hij in de aanwezigheid van de kinderen mij afvalt...daar moest een verbod op staan.

coach (lachend): ja, en zo'n opmerking is natuurlijk al genoeg om jou (man) op het dak te krijgen.

-hij: inderdaad, wat ik al niet te horen krijg wat wel en niet mag; ik kan al een boekje aanleggen om aantekeningen bij te houden waar ik al niet een moet denken om het haar het naar de zin te maken.

-zij (bozig): ja, inderdaad, maak maar aantekeningen; je vergeet de helft van wat ik zeg.

-hij (geirriteerd): gelukkig wel; als ik alles zou onthouden wat jij uitkraamt, dan had ik geen leven meer...

-coach: gaat lekker zo, net zo ruzie maken hier als thuis; voor mij is dat makkelijk geld verdienen....ik sta erbij en kijk er naar.

-hij: ja, daarvoor zijn we hier...hoe kunnen we het contact nou verbeteren?

-coach:wrijving is ook contact en ik vind dat jullie eerst alles moeten uitvechten wat er uit te vechten is; ik bedoel, hebben jullie al ruzie gemaakt over de vakantie van volgend jaar?

-hij: als het aan mij ligt, gaan we op deze manier niet op vakantie.

-zij: mooi, an ga ik alleen met de kinderen, lekker rustig zonder die chagrijnige

kop van jou.

-hij: prima, ga je gang.

# **WIJNBERG&**

## **WIJNBERG**

### **VOORBEELD UIT**

### **'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**

coach: kijk, het gaat toch prima zo, lekker vechtend komt er dan toch een leuk

alternatief uit de bus rollen.

zij: maar dit kan toch niet de bedoeling zijn?

-coach: jawel, ik ben heel tevreden over jullie samenspel; een normaal huwelijk

heeft een machtsstrijd waar de vonken van afvliegen...gewoon doorgaan tot je er zat van bent...

-hij: hoe lang moet dat in godsnaam duren?

coach: totdat je jezelf gaat vervelen met steeds dezelfde teksten; daar gaat zo wel

een jaar of tien inzitten.

-zij: dan ben ik al gescheiden.

-coach: tegen die tijd ben je waarschijnlijk te moe om je voor een scheiding in te zetten; als je wilt scheiden, dan moet dat op een leeftijd doen, dat je nog echte ambities hebt...

Het gebruik van levensfase-diagnostiek is niet alleen belangrijk voor de provocatieve coach als het gaat om het erkennen van algemeen geldende ontwikkelingen in de tijd, maar ook om cliënten een voorproefje te geven van wat hun in de nabije of verdere toekomst te wachten staan. Al met al, is het effect van tijds-gerelateerde onderwerpen, zeer sterk relativerend en dat blijft een wenselijk resultaat in elke coachingspraktijk.

**WIJNBERG&**  
**WIJNBERG**  
**VOORBEELD UIT**  
**'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**

**WIJNBERG&**  
**WIJNBERG**  
**VOORBEELD UIT**  
**'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**

**WIJNBERG&**  
**WIJNBERG**  
**VOORBEELD UIT**  
**'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**

**WIJNBERG&**  
**WIJNBERG**  
**VOORBEELD UIT**  
**'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**

**WIJNBERG&**  
**WIJNBERG**  
**VOORBEELD UIT**  
**'SUCCES IS OOK NIET ALLES'**