

DOEN WAT JE KUNT, WETEN WAT JE DOET

Dynamieken achter gedrag en
veiligheid in verticale relaties

Monique Damen
Komma Coaching

DOEN WAT JE KUNT, WETEN WAT JE DOET

ISBN: 9789083474304
NUR: 770

Eerste druk: 2025

© 2025 Monique Damen

Uitgever : Komma Coaching, kommacoaching.nl
Vormgeving : Buro Vormvast, burovormvast.nl
Drukwerk : Printsupport4u, www.printsupport4u.nl
Foto omslag : Willem de Bondt

We are sailing in the unknown. (David Kaetz)

In de duisternis is licht aanwezig. Het manifesteert zich indirect, maar wijst ons onherroepelijk op het bestaan van de bron die het voortbrengt.

Dat dit hoop en moed moge geven aan eenieder die zich door duisternis beweegt.

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/uitgever.



Gebroken licht

Wat nu
Als we
Met gebroken licht
Kunnen terugkijken
Door scheuren in de tijd
En dan de schoonheid zien
Van alles wat we toen niet zagen

Wat als we
Met het weten van nu
En de zegen van gebrokenheid
Onszelf opnieuw bezien
Door de schoonheid
Van gebroken licht
En dan de liefde zien
Die we zochten
Die we deelden
En dan zien:

We zijn
Gebroken licht

Monique Damen

When it comes to wholeness,
we are never quite as close as we think,
but we are never as far as we fear.

Dr. Gabor Maté



Imagination is central to recovery.
Without an image of an alternative future,
there is no place to go.

Dr. Bessel van der Kolk



Ergens voorbij goed en kwaad ligt een veld.
Daar wil ik je graag ontmoeten.

Rumi

Inhoud

Voorwoord	7
Dankwoord	8
Inleiding	9
Waarom dit boek?	9
Wat zijn verticale relaties?	9
Voor wie is dit boek geschreven?	10
Opbouw van het boek en hoe ermee te werken	10
1. Jungiaanse psychologie	13
1.1 Opbouw van de psyche	14
1.2 Ego-Zelf as en volwassenwording van de psyche	19
1.3 Projectiemechanisme	22
1.4 Projectie in begeleidingsrelaties	24
2. De zintuigen	29
2.1 Intuïtie en empathie	30
2.2 Balans	31
2.3 Gehoor	32
2.4 Interoceptie	35
2.5 Proprioceptie	36
2.6 Neuroceptie	37
2.7 Het belang van lichaamsbewustzijn	37
3. Polyvagaaltheorie: De biologie van veiligheid	39
3.1 Er was eens... een zenuwstelsel	42
3.2 Drie autonome toestanden en uitwisselende zenuwstelsels	45
3.3 Veilige context creëren	52
3.4 Veiligheid is de behandeling	64

4.	Hechtingstheorie van Neufeld	67
4.1	Hechting en oriëntatie	68
4.2	Het spanningsveld tussen hechting en authenticiteit	70
4.3	Zes niveaus van Hechting	72
4.4	Lang leve de weerstand	76
4.5	Tegenwil en het gebruik van machtsmiddelen	78
4.6	Vormgeven aan hechting	80
5.	Systemisch werk	83
5.1	Richting in geven en nemen	87
5.2	Gezond begrenzen is verbinden	91
6.	De schaduw van het begeleiderschap	95
6.1	Martelaarscomplex	95
6.2	Ethiek en geweten	98
6.3	Psychisch vampirisme	107
6.4	De aard van het kwaad	109
7.	Visie op bewust leiderschap	113
	Bijlage A: Transformatiemodel	118
	Bijlage B: Literatuur en overige bronnen	121
	Bijlage C: Opleidingen	126

Voorwoord

Contact is het sleutelwoord voor ongeveer alles dat we doen en meemaken.
In contact is in principe alles mogelijk. Zonder contact niets.

Waar contact ontbreekt roept dat eigenlijk altijd vragen op. Vragen die lang niet altijd worden gesteld. Omdat we ons er niet altijd zo mee bezig houden, om welke praktische reden dan ook. Of omdat we een lading kunnen aanvoelen, die niet uitnodigt om ons ervoor open te stellen.

Waar contact uit de weg is gegaan ontstaat een lacune in onze persoonlijke ruimte, wat we doorgaans ervaren als onveilig. Wanneer vervolgens wordt vermeden om dit aan de orde te stellen blijft onveiligheid, hoe onzichtbaar misschien ook, ons gedrag beheersen. De tragiek daarvan is, dat we zo zelf energetisch signalen van onveiligheid afgeven, waarmee we de ander uit contact houden.

Monique legt in dit boek de vinger op deze werkelijk zere plek. Hoe het onbewuste ons stuurt en leidt en hoe we daar wel en geen bewuste invloed op uitoefenen. Hiermee legt zij bloot, dat we elkaar als mensen nodig hebben. Omdat we elkaar veiligheid kunnen en moeten aanreiken als vertrekpunt voor ontwikkeling, groei en bloei. Bedding bieden.

In contact dus. Een fundamentele taak als mens tot mens.

Willem de Bondt

Senior trainer Systemisch Werk, TA, NLP

Schrijver: Spiegeligen
Een systemisch boek over opvoeden: op voeding brengen

Dichter: Vandaar!
Evenbeelden
De onderweg

Inleiding

Connection is my teacher.

Roel Crabbé



Waarom dit boek?

Ik ben al een aantal jaren bezig met het ontwikkelen van een training over dynamieken achter gedrag, gericht op veiligheid in verticale relaties. Waarom? Omdat het onderwerp zich al geruime tijd aan me opdringt en daarbij in mij een toegankelijk intermediair treft. Het is een voor mij inmiddels vertrouwd thema, zowel aan de gevende als aan de ontvangende kant van het spectrum, zowel in kennis als in ervaringsdeskundigheid, in zowel veiligheid als onveiligheid. We leven in een wereld van dualiteiten en het een bestaat nu eenmaal bij gratie van het ander. Het effect van onveiligheid heb ik aan den lijve ondervonden – en velen met mij. Voorbij de schade daarvan komen is een lange weg die ik meermaals heb gelopen en waar ik ook anderen in begeleid. Ik heb ook het effect kunnen ervaren van veiligheid en wat dat betekent voor heling en ontwikkeling. Pijn en ongemak zijn deel van het leven en vaak dragen ze bij aan een essentiële ontwikkeling van het individu. Toch kan het ook tot schade leiden. Mag er dan niets meer misgaan? Zeker wel, de menselijke maat is een groot goed en we zijn allemaal mens. Ook begeleiders. De laatste decennia is er echter veel nieuwe kennis bijgekomen over universele dynamieken achter gedrag, die bovendien lichaam en ziel aan elkaar verbinden. Door te weten hoe het veilig kan, kan veel schade worden voorkomen.

Al geruime tijd koester ik de wens om wat ik hiervan aan kennis en ervaring heb opgedaan, samen met andere al langer bekende en minder bekende invalshoeken, in geïntegreerde vorm naar buiten te brengen. Dat dacht ik met een training te doen om het ook (of juist) in praktische zin met zoveel mogelijk mensen te delen. Op een zeker moment ben ik bij het ontwerpen daarvan gestuit op het punt dat ik zoveel bijeen probeer te brengen, dat het gewoon niet in een training te vatten is. En – zoals wel vaker bij mij het geval is – bleek het handiger om eerst maar eens te gaan schrijven. Dan kan ik het daarna weer in trainingsvorm gieten, al dan niet in delen.

Wat zijn verticale relaties?

Dit is een term die ik ontleen aan het systemisch perspectief, dat zijn oorsprong vindt in het werken met familiesystemen. De oervorm is die van ouder – kind, maar de verticale relatie komt ook tot uitdrukking in de context van zorgverlener – zorgontvanger, manager – medewerker, docent – leerling enz. Het zijn relaties

waarin sprake is van ongelijkheid, niet te verwarren met ongelijkwaardigheid. Horizontale relaties zijn relaties van relatieve gelijkheid, zoals die tussen broers en zussen, collega's onder elkaar, vrienden, enzovoort. Om het leesbaar te houden, zal ik degene in de hogere positie van de verticale relatie aanduiden met de term begeleider. Degene in de lagere positie duid ik aan met de term klant of cliënt. Het kan hier echter evengoed gaan om andere variaties in de verticale relatie. Omwille van diezelfde leesbaarheid zal ik zo nu en dan de term hij gebruiken, waar hij en/of zij bedoeld wordt.

Voor wie is dit boek geschreven?

In eerste instantie richt ik mij op mensen in begeleidingsrelaties, zoals coaches, trainers, leerkrachten, zorgverleners, ouders en de ontvangers van hun begeleiding. Het verticale van de relatie speelt mee in de begeleiding. Kennis hierover is belangrijk. Transformatie vindt plaats in de interactie en beide zijden hebben vanuit hun eigen positie invloed op die interactie, de veiligheid die kan worden ervaren en de ontvankelijkheid voor onveiligheid. Omdat het gaat om universele dynamieken achter gedrag, zijn de principes echter ook in andere contexten toepasbaar.

Opbouw van het boek en hoe ermee te werken

Ik behandel verschillende invalshoeken waarin ik mij de afgelopen 15 jaar heb verdiept. Per onderwerp schets ik de kern van de gekozen invalshoek, vul aan met voorbeelden en plaats e.e.a. in het kader van de betekenis ervan voor veiligheid in verticale relaties. Het gaat om schijnbaar afzonderlijke invalshoeken, waar niettemin een samenhang in te ontdekken valt. Het gaat immers over universele dynamieken achter menselijk gedrag. Ik hanteer een opbouw die in mijn beleving logisch is en bijdraagt aan het begrip van het totaal. Het is onmogelijk om compleet te zijn en ik besef terdege dat alles wat hier staat een weerslag is van mijn eigen zoektocht en mijn beleving van mijn ervaringen. Mijn doel is niet om een totaaloverzicht te geven of een simpel panacee voor alles wat er speelt rond dit thema. Ieder mens is universeel menselijk én uniek en veel van onze worstelingen zijn juist de aanjager van onze ontwikkeling. De weg naar geluk loopt niet over rozen. En waar dat wel het geval is, zitten er altijd wel een paar doorns aan de roos.

Volgens mij is er, met alle moderne inzichten van de laatste decennia ook ruimte voor het menselijk worstelen op een manier die meer dienend is aan onze gezondheid, groei en welzijn dan wat we vanuit onze huidige paradigma's gewoon zijn te doen. Daarbij kan veel onnodige schade voorkomen worden. Doen wat je kunt en weten wat je doet. Dat is al opgave genoeg en meer is niet nodig. Mijn uitnodiging aan de lezer is dan ook, om dit boek niet als de waarheid te zien, maar er dingen uit te halen die in de eigen context toepasbaar zijn en aan te vullen vanuit het eigen interessegebied. Begin gewoon ergens met wat je aanspreekt, trek de schoen aan die je past. De toepassing van het aangereikte is soms verbluffend simpel. Het kan ook gebeuren dat je dingen herkent uit je eigen ervaring en opeens

begrijpt waaróm het zo goed werkte - of juist stukliep. Dat biedt nieuwe handelingsperspectieven voor vergelijkbare situaties in de toekomst.

Van elke invalshoek die ik aanhaal, is een basiskader opgenomen in dit boek. Voor wie meer wil weten en de verdieping op wil zoeken, heb ik achterin per hoofdstuk de bronnen en aanbevolen literatuur verwerkt, plus een overzicht van de meest relevante opleidingen die hebben bijgedragen aan mijn ontwikkeling hierin. Ook deze lijst is incompleet en wil slechts een ingang bieden aan de geïnteresseerde lezer, ter inspiratie voor zijn of haar eigen zoektocht.

1. Jungiaanse psychologie

*Gehoorzaam geef ik antwoord
Aan de roep van de stem in mij*
Willem de Bondt



De Jungiaanse psychologie is voor mij een belangrijk kader als het gaat om universeel menselijke dynamieken achter gedrag. Deze dynamieken zijn deels biologisch, deels psychisch en veelal een combinatie daarvan. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, er is een voortdurende wisselwerking die inmiddels ook ruimschoots wetenschappelijk is aangetoond. Bovendien is er een uitwisseling met de omgeving. Als het gaat om veiligheid in verticale relaties wordt die omgeving met nadruk gekenmerkt door personen in een specifieke verhouding tot elkaar; er is iemand die sturing geeft, en iemand die sturing ontvangt.

Interactie met iemand anders is interactie met een andere psyche en dat staat aan beide zijden bol van de subjectiviteit¹. In plaats van die te willen objectiveren, is het naar mijn idee effectiever om te erkennen dat die subjectiviteit de context is van de interactie. Dat schept ruimte om elkaars belevingswereld te leren kennen, want, hoe universeel ook de psychologische mechanismes zijn, er is altijd een persoonlijke invulling en ook de waarneming van de begeleider is subjectief. Juist dit maakt in mijn ogen het werken met mensen zo boeiend. Met alle ervaring die ik inmiddels heb, ervaar ik het begeleiden van mensen nog steeds als verrassend, wonderlijk, ontroerend en diep voedend. Het voegt voor mij iets essentieels toe aan mijn eigen zijn als mens. De mens verveelt nooit.

De Jungiaanse psychologie is een ongelooflijk rijk vakgebied, met veel ruimte voor verdieping op elk afzonderlijk deel daarvan. Ik licht er een aantal elementen uit, die in mijn ogen het meest relevant zijn binnen de context van dit boek. Eerlijkheid gebiedt mij te zeggen, dat voor wie zich in Jungs psychologie wil verdiepen, het werk van Jung zelf niet het meest leesbare beginpunt is, met uitzondering van zijn autobiografie *Herinneringen, Dromen, Gedachten*. Dit werk geeft een diep inzicht in hoe het gedachtengoed van Jung tot stand is gekomen. Gelukkig zijn er Jungianen die zijn werk bekwaam in een toegankelijker taalgebruik hebben verwoord. Een aantal suggesties staat in het literatuuroverzicht.

¹ In psychologische termen wordt met het subject de binnenwereld van het individu bedoeld en met object dat wat zich buiten hem bevindt.