

**STICHTING PIONIERS IN AUTHENTIEK
LEIDERSCHAP**
Coachopleiding en Community (PAL)



Notitie: Het Helpsyndroom.

Nr. B10M12

Pioniers en veel coaches zijn, zoals wel vaker in beroepen en activiteiten waarbij mensen worden ondersteund en verzorgd, sensibel. Zij hebben een goed ontwikkeld gevoel voor wat er op gevoelsniveau speelt bij mensen en tussen mensen. Ze zijn daardoor ook vaak gevoelig voor de pijn en noden van de ander. Als we aan mensen vragen waarom ze coach willen worden, wordt vaak genoemd: “om mensen te helpen” Dit vermogen, om vanuit het hart en in liefde een diepe verbinding met de ander aan te gaan en daardoor ook het aanwezige lijden van anderen aan te voelen, is een prachtige kwaliteit, die we verder willen ontwikkelen en aan willen scherpen tijdens de PAL -opleiding. Echter, het is van wezenlijk belang om zorgvuldig te onderzoeken wat de basis is van het verlangen om er voor anderen te zijn. Er kan namelijk een sprake zijn van een valkuil in de vorm van een helpsyndroom.

Het “helpsyndroom” is een complex aan beperkende overtuigingen en emoties, waarbij we menen dat we mee moeten lijden met de ander (medelijden), een deel van de last van de ander mee moeten gaan dragen door (al dan niet actief) iets te gaan willen of te gaan doen voor die ander.

Het grote gevaar van het helpsyndroom is, dat de coach zich veelal onbewust en onbedoeld op gaat stellen als de redder van de ander en/of degene die beter in staat is dan de ander om te dealen met problemen en de pijn. In de terminologie van het systemisch werken¹: jij gaat dragen wat niet noodzakelijkerwijs van jou is. Zowel voor de coach als de coachee leidt dit tot negatieve gevolgen.

Voor de coach leidt het helpsyndroom onwillekeurig tot een ongelijkwaardige relatie: er dreigt een niet bewust nagestreefde, maar wel feitelijk aanwezige ongelijke machtsverhouding. Dit teveel of ongepast willen helpen kan voortkomen uit een innerlijke leegte, onzekerheid of angst bij de coach; deze leegte, onzekerheid of angst wordt vermeden of gecompenseerd door zich met de ander bezig te houden. (Of beeldend beschreven als: door zich op de ander te storten). Een onderliggende drijfveer hierbij kan zijn dat we ons zodoende belangrijk(er) en waardevol(ler) voelen. Jij als coach weet het immers al, ziet het immers allang, beseft het al voordat de coachee zijn of haar licht erover liet schijnen, jij zag het al op afstand ontstaan en gebeuren... Nu alleen nog de coachee dat ene zetje geven!

¹ O.m. Bert Hellinger (bekend werk: Anerkennen was ist. Gespräche über Verstrickung und Lösung).

Dit staat op gespannen voet met het principiële belang dat de coachee eigenaarschap voelt voor zowel het (ontdekkings)proces dat wordt doorlopen tijdens de coachsessie als voor de inhoud van de ontwikkelingsstappen die hij of zij als gevolg daarvan in de komende tijd wil gaan zetten.

De coachee ervaart de aandacht en steun aanvankelijk veelal als prettig, echter kan onbedoeld in de stand terechtkomen van slachtoffer: afhankelijk en machteloos. Wanneer je als coach niet alert bent op de zuiverheid van je coachende intentie, kan er een patroon ontstaan, waarin beide partijen elkaar verwijten gaan maken omdat de coach geen betekenisvolle ontwikkeling ziet ontstaan bij de coachee en de coachee blijft hangen in een verlamdend consumptisme. Het is dan voor zowel de coach als voor de coachee belangrijk om de persoonlijke innerlijke kracht weer terug te vinden door te kijken naar de wortels van het helpsyndroom.

Oorsprong

Als PAL - coach is het heel vanzelfsprekend om er voor de ander te willen zijn. Echter, de basis dient altijd te zijn dat dit verlangen voorkomt uit liefde en respect voor jezelf en daarmee de ander. Dus niet het verlangen om er te willen zijn voor de ander is de boosdoener. Het is waarschijnlijk eerder zo dat een reeks oude overtuigingen en “besluiten over wat goed en niet-goed is” de kop op steken die het werk als coach vertroebelen. Overtuigingen en besluiten, die ver terug kunnen gaan in het leven van de coach, als kind overlevend in gezin en de wereld waarin hij of zij opgroeide.

Het helpsyndroom heeft veelal een ‘dankbare’ voedingsbodem gekregen in de tijd dat we als kind gevoelig waren voor de pijn en noden van anderen in het gezin, familie of omgeving. We wisten wellicht niet goed raad met wat we voelden en wat we met deze emotionele pijn aanmoesten. Het werd wellicht verzwegen, in ons zoeken naar woorden werden we geremd of werd ons te verstaan gegeven dit te verzwijgen of weg te stoppen. Een van de oplossingen om te dealen met deze pijn en om orde te scheppen in de chaos van emoties was, een redder te worden van de ander, de ridder te paard die toesnelt om het onrecht te keren. De held of liefdevolle vriendin, die de onrechtvaardigheid, het ongemak, of verdriet mee ging dragen en wilde helpen om tot een oplossing te komen van de pijn en de verwarring. De dramadriehoek is dan in volle heftigheid werkzaam.²

We sprongen veelal onbewust in de bres voor de ander en gingen meelijden met de moeder, vader, broer of zus en dit was voor ons vaak de enige manier om verbinding met hen te houden. Op deze manier hoopten we veelal om liefde of bevestiging te ontvangen. Door op deze wijze om te gaan met onze gevoeligheid en onze energie op deze wijze beschikbaar te stellen vergaten we veelal onze eigen verlangens en behoeften. De ander was op dat moment immers belangrijker dan wij. Als kind hielpen deze overtuigingen ons wellicht om te overleven of liefde te ontvangen, echter als coach zijn deze overtuigingen belangrijk om te onderzoeken op hun herkomst. Op een dieper niveau worden deze overtuigingen geboren vanuit angst en niet uit liefde voor jezelf en de ander. Ultiem is de vraag: ‘Is het angst die mij drijft of liefde als ik er wil zijn voor de ander?’ En ook: ‘Geef ik liefde uit overvloed in mezelf of schaarste?’

² De Dramadriehoek (Redder, Achtervolger, Slachtoffer) is een concept uit Transactionele Analyse (TA).

Herkenning.

Voor ons is het zaak om het helpsyndroom te gaan herkennen in de dagelijkse praktijk van ons leven en het coachen. Het helpsyndroom wordt in onze westerse cultuur veelal aangemoedigd en bevestigd door (geloofs)overtuigingen en/of opvattingen, waarin het als altruïstisch en goed wordt gezien om anderen voor te zeggen hoe ze hun levenslessen moeten hanteren.

Je mag echter niemand zijn levenslessen onthouden. Je hoort er wel liefdevol (bij) te zijn en te blijven tijdens het leren van die lessen.

De negatieve basis van het helpsyndroom zit in een aantal oude overtuigingen die om bijstelling vragen. Denk hierbij aan overtuigingen als:

- ik moet er altijd voor de ander zijn ook al heb ik er eigenlijk geen zin in,
- ik mag de ander niet in de steek laten,
- ik mag mijzelf niet voorop stellen,
- ik wil aardig gevonden worden,
- ik moet mij aanpassen aan de noden van de ander, ik cijfer mezelf wel weg.

Het helpsyndroom uit zich veelal in de vorm van het verlangen om adviezen te geven, het gevoel bij de eerste traan een arm om de ander heen te moeten slaan, het verlangen om iets voor de ander te willen oplossen of zelfs in actie te komen voor de ander.

Een belangrijke vraag die je dan ook kunt stellen als je het gevoel hebt de ander te willen of moeten helpen is:

- waar komt dit verlangen en dit moeten vandaan?
- Wat zegt dit verlangen over mij?
- Zijn er nog emotionele raakvlakken uit mijn persoonlijk verleden die ik – als spiegel – zichtbaar gemaakt krijg en behoor te gaan oplossen, om er vervolgens in grotere vrijheid voor de ander te kunnen zijn?

Er zijn verder nog hele concrete en fysieke aanwijzingen die je kunnen helpen om je bewust te worden van een onwenselijke en niet-productieve helpstand. Denk hierbij aan verschijnselen als:

- je wordt na een tijdje heel moe van de ander.
- je voelt in het gesprek onrust opkomen en weet niet waar dit vandaan komt.
- je helt voorover in je stoel en bent niet meer in lijn.
- je voelt druk op je zonnevlecht (ter hoogte van de onderkant van het zwaardvormig uitsteekel van de ribbenkast).
- je gaat achteroverhangen in je stoel en voelt verveling of de neiging om weg te lopen.
- je praat teveel in verhouding tot het verhaal van de ander.
- je betrapt jezelf erop dat je geneigd bent om maar adviezen te gaan geven, dan gebeurt er in ieder geval nog iets zinvols tijdens deze sessie.

Al deze signalen kunnen behulpzaam zijn om ons te helpen herinneren, dat je de ander niet helpt door het lijden mee te gaan dragen of zelfs gedeeltelijk over te nemen. En je helpt de ander ook niet door jezelf klein te maken of onduidelijkheid te laten bestaan over ieders eigen verantwoordelijkheid tijdens het samenspel tussen coach en coachee.

Je helpt de ander wel door vanuit betrokkenheid oprechte aandacht te geven voor datgene wat er echt speelt voor de coachee, te laten zien dat je hem of haar daarin volledig serieus neemt en waardeert om wat hij of zij aangaat, durft te tonen en/of (her)beleeft.

Werkelijk helpen betekent verder, dat jij je energie niet in dienst stelt van het probleem maar in de oplossing ervan. Kun je op zo'n moment als coach onvoorwaardelijk vertrouwen geven aan de coachee en aan de beweegredenen van hem of haar om - op het juiste moment - vooruit te komen in het vinden van eigen oplossingen?

De sleutel daartoe is dat jij uitstraalt, dat dit leven geluk en vrede kan brengen wanneer het zelfbewust en authentiek geleefd wordt. Door vol energie en liefde aanwezig te zijn en er te zijn voor de ander, zonder dat het jou uitput, laat je zien dat je niet alleen in overvloed gelooft, maar dat je die overvloed ook kunt laten stromen in relaties en werk.

Als jij mee gaat lijden met de ander, leg je de nadruk op het lijden van de ander en put je jezelf onnodig uit. Dat is niet de essentie van compassie. De essentie van compassie is immers dat je ziet en aanvaardt, dat wat er met de ander gebeurt, precies datgene is wat er nu is. Door de volledige, liefdevolle aanvaarding ervan, ontstaat er rust bij de coachee. Een rust, die tevens de opmaat is naar de volgende stappen in dit leven. Daarmee opent zich de beweging: de weg naar mogelijkheden om ontwikkeling en verandering van omstandigheden te gaan verkennen.

Pionier zijn betekent dat je zo volledig mogelijk aansluit op de emotionele golflengte van het lijden, zodat er een nieuw licht op de kwestie kan schijnen door jouw aanwezigheid. We zijn een baken van vertrouwen in het leven en in de mogelijkheden (potentie) waar de ander zich op kan verheugen en zich in kan spiegelen.

Zo reik je de ander de energie van de oplossing en het perspectief aan. Niet door iets te doen, maar er te zijn en aanwezigheid, eigen authenticiteit en liefde uit te stralen. Het vertrouwen dat zich zo een 'oplossing of perspectief' aandient, is onze helende invloed.