

Inspirerend in het zakelijke proces





ANNECHIEN BROEKMEIJER

Rouw is een belangrijk thema in het leven, onvermijdelijk zelfs. Het is ook een lastig onderwerp, maar wel erg belangrijk om heel bewust aandacht aan te geven. In haar bijdrage geeft Annechien Broekmeijer aandacht aan hoe rouw zich begeeft in het zakelijke proces en hoe om te gaan met rouw in het werk.

We kunnen vele vormen van rouw tegenkomen en ook de plek die rouw inneemt kan variëren. Meestal zien we rouw als een logisch gevolg van iets wat men verloren heeft, bijvoorbeeld een dierbaar familielid of vriend(in). Maar er is ook een andere oorzaak waarbij rouw iets heel logisch is: de rouw om wat nooit gekomen is. Hierbij kun je denken aan het niet behalen van een bepaald succes, een liefde die niet gekomen is, of bijvoorbeeld rouw om iets wat je in je jeugd gemist hebt. Deze tweede vorm van rouw is vaak veel minder zichtbaar. Vaak weet de omgeving niet dat iemand in deze rouw zit. Het zal zich waarschijnlijk ook minder rauw (!) uiten, maar veel subtieler en is waarschijnlijk ook minder makkelijk te herleiden. Mensen die rouwen om 'wat niet gekomen is', zullen vermoedelijk zelfs zelf niet eens altijd weten dat dit zo is. Ze weten niet dat ze in rouw zijn. Voor een coach des te belangrijker om dit te herkennen en samen met de cliënt te erkennen.

Privérouw en zakelijke rouw

We kunnen verschillende situaties onderscheiden waarin we rouw kunnen tegenkomen. Allereerst een paar situaties waarin je met persoonlijke rouw (misschien ook wel privérouw) geconfronteerd wordt:

- Privérouw en werken
- Privérouw en daardoor uitvallen op het werk
- Privérouw en weer aan het werk gaan
- Collega in rouw, dus rouw in je directe omgeving

Vaak weet de omgeving niet dat iemand in deze rouw zit

Ook zijn er verschillende vormen van zakelijke rouw. Denk bijvoorbeeld aan:

- Rouw om het verlies van klant of om het niet binnenhalen van een opdracht
- Rouw om het mislukken van een bedrijf, bijvoorbeeld een faillissement of opheffing
- Rouw om stappen in werk of ondernemen die nooit gezet zijn
- Rouw niet alleen van de ondernemer, maar van ook zijn omgeving (misschien wel een vorm van mee-rouwen)

Ook bij jouw cliënten in jouw coachpraktijk komt rouw voor. Al de hierboven genoemde vormen van rouw kun je tegenkomen, terug te leiden tot veel verschillende oorzaken.

Rouw in jouw coachpraktijk

Het is belangrijk je bewust te zijn van een aantal algemeenheden rond rouw en verlies, zodat je je rouwbegeleiding hierop kunt aanpassen. Vanuit overleving gebeurt het vaak dat mensen hun rouw ontkennen. Bijvoorbeeld wanneer zij vanuit hun jeugd, omgeving of maatschappij geleerd hebben dat ze sterk moeten zijn en vooral moeten doorgaan. Sterk zijn betekent dan vaak geen emoties of kwetsbaarheid laten zien. Daarnaast herhaal ik graag dat mensen bij bepaalde vormen van rouw zelf niet eens beseffen dat ze aan het rouwen zijn of dat ze hiertegen vechten.

Vrouwen en mannen rouwen vaak verschillend van elkaar – iederéén rouwt overigens op zijn eigen manier. Rouwspecialisten kennen alle fasen en kunnen je helpen deze te herkennen. Rouw komt vaak in golven en heeft tijd nodig. Dat betekent dus dat de rouwende hier daadwerkelijk ruimte en tijd voor moet nemen. Als je als coach mensen begeleidt, betekent dit dus niet alleen dat je je cliënt hiervan bewust moet maken, maar het betekent ook dat jij hiervoor ruimte moet bieden.

Belangrijk is om de rouw er echt te laten zijn. Rouw komt (als je het toelaat) in golven, rimpelingen en soms als het ware een tsunami.

Er zijn veel verschillende manieren van rouwen, die we in de volgende verschijningsvormen kunnen samenvatten: voor de een is het stilte of zich afschermen van anderen, de eenzaamheid opzoeken. Naar binnen keren is heel mooi, maar anderen niet toelaten je te steunen kan extra schadelijk zijn. Je afzetten tegen anderen is ook een vorm. Hierbij uit de rouw zich meer als boosheid. Hullen, licht of vol overgave, is herkenbaar en algemeen geaccepteerd. Voor weer een ander helpt het om heel veel praten, over diegene die men verloren heeft, of over het gevoel zelf.

Rouw en zaken

Zeker bij rouw in het zakelijke proces zie ik vaak dat men het met het verstand benadert. Verdriet om zakelijk verlies is of lijkt minder geaccepteerd. Het rationaliseren van het verlies of gemis is heel gangbaar en vaak betekent dit zelfs ook 'wegrationaliseren'. Dit betekent met gedachten het probleem kleiner maken of er een andere gedachte voor in de plaats zetten. Doen alsof het je niets doet of zelfs sterker maakt. Dit kan natuurlijk prima werken, zeker op korte termijn. Helaas is dit vaak echter ontkenning van de pijn of het verdriet. Daarmee is het niet weg en wordt het slechts naar de achtergrond verplaatst.

Anderen niet toelaten je te steunen kan extra schadelijk zijn

De pijn aan de kant zetten, de schouders onder het nieuwe zetten en focus op iets hoopvol of positiefs leggen. Over de rouw heen stappen heeft een gevaar in zich, namelijk dat het op een later moment weer opdoemt. Dan kan het je zomaar overvallen. Vaak is het dan ook lastiger om zelf te weten waar het over gaat en voor de omgeving ook.

Jij als coach moet dit zien en aanvoelen. Het vraagt moed om dit te benoemen en je cliënt bewust te maken dat hij dit doet en dus om er wél naar te kijken, zelfs te voelen hoe dat voelt. Door het verdriet aan te kijken (dit kun je ook systemisch zien) geef

je het erkenning en toestemming er te zijn. Als coach is het belangrijk dat je een veilige bedding biedt, ook wel secure base genoemd. Een meer interne rol of een basishouding die voor jezelf en anderen heel erg helpend kan zijn, is te verwoorden in de term holding space.

Onderliggende patronen

In mijn praktijk had ik recent een cliënt die mede-eigenaar is van een sterk groeiend bedrijf (fase scale-up). Hij kwam in paniek bij me, want zijn relatie was kort ervoor beëindigd en hij kon daar in eerste instantie niet mee uit de voeten. Hij voelde zich verloren en twijfelde enorm aan zichzelf. Wie was hij zonder zijn partner?

Hij wilde in eerste instantie vooral een aantal handvatten aangereikt krijgen om zijn verloren gevoel onder controle te krijgen en snel weer door te kunnen. Hij merkte namelijk dat hij in zijn werk minder goed functioneerde. Maar we hebben ook gekeken naar de achtergrond van zijn gevoel van paniek en verloren zijn. Wat waren de onderliggende patronen van dit verdriet? Het was duidelijk dat er een bestaand patroon geraakt was door zijn verlies.

Omggaan met rouw in organisaties

Mag rouw er zijn als je aan het werk bent? Mag het even minder gaan? Deze vragen moeten volgens mij centraal staan wanneer dit onderwerp ter sprake komt. Wat vind jij hiervan? Het doel hiervan is allereerst om bewustwording te creëren bij degenen die hierover spreken. De omgeving vindt het namelijk vaak erg lastig als mensen in rouw zijn. Wellicht heb je zelf weleens mee-gemaakt hoe mensen letterlijk of figuurlijk met een boog om je heen lopen. Mogelijk heb jij die neiging zelf ook wel. Het is ook niet gemakkelijk om met iemand in rouw om te gaan. Wat kun je zeggen, wat kun je doen om het voor diegene beter te maken? En wat als het langer duurt, dan vangen anderen steeds maar het werk op dat blijft liggen. Allemaal heel plausibel.

Maar verplaatst je eens in degene die rouwt. Wil hij ontweken worden? Wil ze gezien worden als lastig? Heeft hij het nodig dat je precies het goede zegt? Ik geloof het niet. Mensen in rouw hebben het nodig dat er begrip is, dat er ruimte voor hen is én voor de rouw die ze bij zich dragen. Als je echt niet weet wat je moet zeggen of hoe diegene zich voelt: zeg precies dat!

Bron van inspiratie

Rouw kan ook dienen als bron van inspiratie. De rouwende keert vaak als het ware naar binnen. Dit betekent meestal dat iemand het verdriet, verlies en gemis werkelijk ervaart door het aan te kijken, maar ook het teruggaat in verbinding met zichzelf. Immers, vaak zijn mensen bang voor het verdriet of iemand verliest zich erin en dan gaat men vaak uit verbinding. Terug in verbinding gaan met zichzelf geeft een extra verdiepende dynamiek in de persoonlijke ontwikkeling.

Wat waren de onderliggende patronen van dit verdriet?

Graag geef ik je een voorbeeld van mezelf. Enige tijd geleden overleed mijn moeder plotseling, op een nogal akelige manier. Ik was daar behoorlijk van ondersteboven. Toen ik na de eerste regelweken mijn laptop weer openklapte om weer te gaan werken, vroeg ik me af waar ik eigenlijk mee bezig was. Ik kon niet 'gewoon weer aan het werk'. Op dat moment was ik al ondernemer, ik had een marketingbureau. Het was tijd voor introspectie. Ik heb me ziekgemeld bij mijn verzekeraar en begon tijd voor mezelf te nemen. In eerste instantie was er veel rouw. Ik had geen ouders meer, ik vroeg me af waar het leven eigenlijk over

ging en wat ik kon doen om meer zin in het leven te brengen. Deze periode heeft me op het pad van mijn huidige bedrijf gebracht, heeft me doen beslissen dat ik dit pad te ontwikkelen had. Door mijn proces had ik mijn eigen missie ontdekt: anderen helpen om hun eigen geluk te vinden en ontwikkelen. Door het overlijden van mijn ouders bestaat mijn bedrijf en ben ik enorm gegroeid in wat ik doe.

Mijn rouwperiode heeft me doen beseffen dat het leven de moeite waard is om je eigen missie te leven en er werkelijk toe te doen. Een bijdrage te leveren aan het mooier maken. Eerlijk gezegd: anders had ik mijn huidige werk misschien helemaal niet gedaan, had dit bedrijf niet bestaan. De keerzijde van rouw kan heel mooi en inspirerend zijn, introspectie brengt ideeën en verbinding.

Annechien Broekmeijer werkt al jaren als bedrijfskundig levenscoach voor leiders en ondernemers. Ze begeleidt hen individueel in bedrijfskundig- en ondernemersvlak en vooral in persoonlijke ontwikkeling. Ook begeleidt ze executive teams en rvc's/rvt's in teamdynamieken en introduceert ze een programma: Diep Leiderschap. Ze schrijft blogs, opiniestukken en e-books (bookboon). www.EssentieelOndernemen.nl

