

# 1 GOED VOOR DE GROEP – MAAR NIET ALTIJD

Hoe is het mogelijk: nu train ik al zo lang en ik kan nog steeds in de stress schieten. Een training die stroef blijft lopen, onterechte kritiek op een evaluatieformulier, onverwacht heftige emoties in een groep – het zijn dingen die me zelfs nu nog uit balans kunnen brengen.

Dat had ik niet verwacht toen ik ruim twintig jaar geleden begon met trainen. Dat ik als starter trainingen vaak spannend vond, leek mij normaal, maar ik ging ervan uit dat dit zou verdwijnen als ik meer ervaring opdeed. Op een bepaald moment zou ik het vak zó goed beheersen dat ik altijd relaxed zou blijven. Ik zou de wijze trainer worden die op alles een antwoord weet. En als ik het niet zou weten, zou ik volwassen genoeg zijn om dat te signaleren en kalm te blijven.

En eerlijk is eerlijk: meestal gaat het ook goed. Maar niet altijd. In gesprekken met collega's blijkt dat ik daarin niet de enige ben. Ook hun trainingen lopen meestal prima, maar ook zij worden soms buitensporig getriggerd door iets wat er gebeurt in hun groep. Hoe lang je het ook doet, trainen blijft blijkbaar een spannend vak en soms raak je uit je evenwicht. Hoe komt dat?

## Rol en persoon

*Een collega is woest vanwege zijn passieve groep: 'Hoezo moet ik het allemaal aandragen, laat ze zelf eens in beweging komen!' Als ik zijn verhaal hoor, vind ik de reactie van de groep best legitiem en kan ik vanuit het vak zo drie dingen bedenken die hij zou kunnen doen.*

*Ik moet een training voorbereiden en draai mezelf vast: er is zóveel wat ik kan doen dat ik maar van mening blijf veranderen. Ik kom er in mijn eentje niet uit. Maar als ik een collega bel, is na een kwartier duidelijk wat ik moet doen. Ik snap niet dat ik daar in mijn eentje niet op ben gekomen.*

Als ik collega's een situatie voorleg waarin ik niet goed weet wat te doen, hebben zij meestal geen moeite om advies te geven. En omgekeerd heb ik vaak weinig moeite met hun lastige situaties. Vanuit onze professionaliteit is het niet zo ingewikkeld om de juiste weg te bedenken. Maar kennelijk komen we daar zelf niet altijd bij. Dan gebeurt er iets in je hoofd waardoor je geen toegang lijkt te hebben tot je professionele kennis en vaardigheden. Wat is dat?

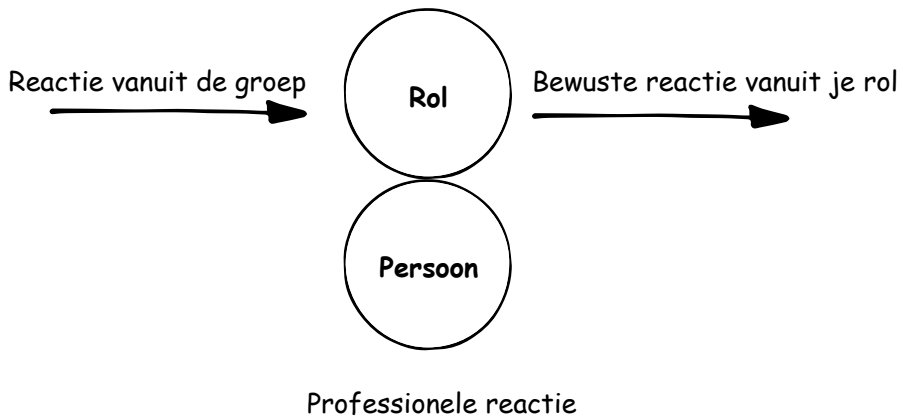
Om dat te analyseren, gebruik ik in dit boek het onderscheid tussen 'rol' en 'persoon'. Onder 'rol' versta ik alle overtuigingen, kwaliteiten en vaardigheden die je bewust en effectief inzet als trainer. Onder 'persoon' versta ik degene die je privé bent. Daartoe horen ook de ervaringen, overtuigingen, gewoontes die je thuis wel laat zien, maar in een training niet, omdat ze niet relevant of behulpzaam zijn voor het leerproces.

Voor de deelnemers is het onderscheid tussen je rol en je persoon vaak niet zichtbaar: voor hen ben je de trainer. Maar zelf weet je heel goed dat je sommige aspecten van je persoon niet laat zien tijdens een training. In het echt kun je best chagrijnig zijn, voor een training zet je je goede humeur 'aan'. Dat wil niet zeggen dat je toneel speelt, maar je roept die kanten van jezelf op die functioneel zijn voor de training. Als trainer ben je dus wel authentiek, maar selectief.

10

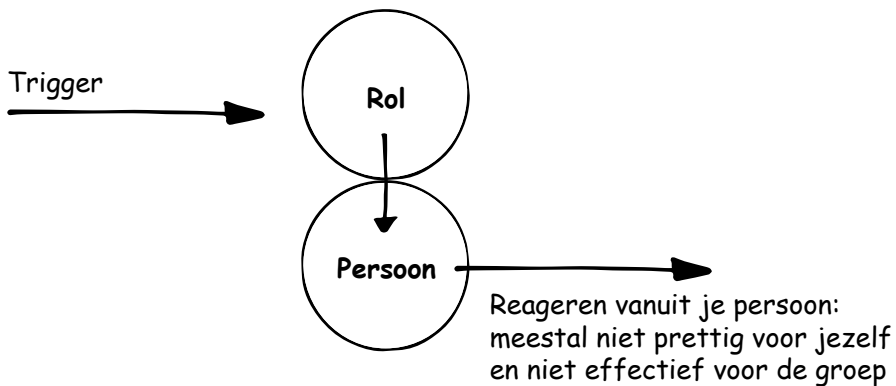
## **Goed voor de groep: stevig in je rol**

Als je lekker traint, zit je goed in je rol. Je put uit je persoon en schermt ook dingen af. Stel je voor dat je afgesproken hebt dat deelnemers een opdracht maken en driekwart heeft het niet gedaan. Als persoon zou je behoorlijk boos kunnen worden wanneer mensen hun afspraken niet nakomen. Maar als trainer zet je je professionele liefde aan, toon je begrip, onderzoek je wat er aan de hand is en maak je wellicht nieuwe afspraken. Je voelt je niet persoonlijk aangevallen of gekwetst, want dit soort hobbels hoort er nou eenmaal bij. Je reactie is een bewuste interventie: je weet wat je doet en kunt dat desgevraagd uitleggen.



## Niet goed voor de groep: je wordt persoonlijk geraakt

Maar soms lukt het je niet om professioneel te reageren. Dan neemt je persoon het over. Je reageert niet bewust en professioneel, maar instinctief: je wordt echt boos op de deelnemers als ze de afspraken niet nakomen of je voelt je mislukt als trainer. Waardoor dat komt, verschilt van persoon tot persoon: de situaties die jij ellendig vindt, raken mij niet en omgekeerd. Maar als je zo geraakt wordt, reageer je als persoon en niet meer professioneel.



## Vijf spiegels voor je blinde vlekken

Dat je als trainer af en toe uit je rol valt, is niet te voorkomen. Je traint tenslotte óók met je persoon en daardoor kun je soms geraakt worden. Het lastige is dat je dat op het moment zelf vaak niet doorhebt. Juist omdat je reactie persoonlijk is, vind je die volstrekt vanzelfsprekend. Natuurlijk word je boos! Het is toch belachelijk als mensen hun afspraken niet nakomen! Je eigen gevoeligheden en reacties zijn dus een blinde vlek. Bij een ander zie je vaak haarscherp hoe hij zichzelf in de weg zit, maar bij jezelf is dat lastiger.

Met dit boek wil ik je helpen om zulke blinde vlekken te ontdekken en er beter mee om te gaan. Om dit te bereiken, heb ik vijf bekende modellen uit de psychologie vertaald naar lastige situaties in trainingen. De belangrijkste reden dat ik juist déze modellen gekozen heb, is dat ik ervaren heb dat ze werken. Ze helpen je begrijpen wat er gebeurt in lastige situaties en ze geven praktische tips om weer in je rol te komen. Daarnaast vullen ze elkaar aan; elk model beschrijft lastige situaties vanuit een ander perspectief.

12

Hierna lees je in het kort welke modellen je in de rest van het boek tegenkomt.

### Fight, flight, freeze

Groepen zijn altijd sterker dan jijzelf en daarom is trainen altijd spannend. De kans is dus groot dat je je soms aangevallen voelt en in een verdedigingsmechanisme schiet: de fight, flight of freeze. Je leest hoe je die mechanismes kunt herkennen en hoe je eruit kunt stappen. Ik besteed ook aandacht aan de deelnemer die hetzelfde reageert op stress. Hoe herken je bij hem de fight, flight of freeze en wat kun je doen om hem daaruit te helpen? Tot slot lees je wat je kunt doen om een training lang te werken aan je eigen veiligheid.

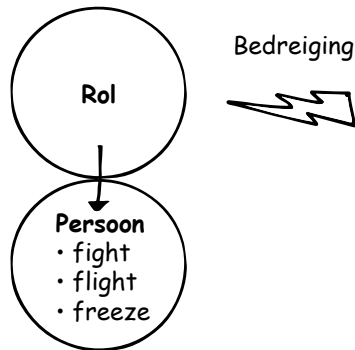
## **2 OMGAAN MET DE STRESS VAN HET VAK: FIGHT, FLIGHT, FREEZE**

De meeste trainers hebben ze af en toe: dromen waarin een groep niet wil luisteren, waarin je niet uit je woorden kunt komen of waarin iedereen je uitlacht. In zo'n trainersnachtmerrie herinnert je onderbewuste je eraan dat groepen potentieel bedreigend zijn. Wanneer je lekker aan het trainen bent, voelt dat niet zo, maar groepen blijven onvoorspelbaar. Bovendien zijn de deelnemers in de meerderheid, waardoor onverwachte gebeurtenissen bedreigend kunnen overkomen. Een vervelende opmerking of een onverwachte strubbeling kunnen dus een oeroude reflex triggeren waardoor je in de verdediging schiet: in de fight, flight of freeze.

19

Een deelnemer die zegt dat hij de training maar saai vindt; een groep die gezamenlijk een half uur te laat komt na de lunch; een groep die je maar blijft tegenspreken dat het bij hen niet zo werkt: het is allemaal niet levensbedreigend, maar toch kun je er flink van in de stress schieten. En in die stress reageer je niet meer professioneel, maar vanuit je verdedigingsmechanisme: vechten, vluchten of bevriezen. Je gaat de strijd aan met de deelnemer en wilt winnen, je gaat pleasen in de hoop dat de aanval afneemt of je gaat verder op de automatische piloot en denkt: 'Het wordt ooit vijf uur.'

Over dit soort ervaringen gaat dit hoofdstuk. Niet om te zorgen dat je nooit meer in de stress schiet, want dat is niet realistisch. Deze verdedigingsmechanismen zitten al eeuwen in ons lichaam geprogrammeerd en trainen blijft een spannend vak, dus dit hoort erbij. Maar je kunt je eigen reacties wel herkennen en ontdekken hoe je jezelf uit de fight, flight of freeze kunt halen zodat je weer professioneel kunt reageren.



20

## Opzet van dit hoofdstuk

In de eerste paragraaf lees je hoe de fight-flight-freeze-reactie werkt en in de tweede paragraaf hoe je die herkent: wat doe je en wat voel je bij elk van de drie reacties? In de derde paragraaf vertel ik hoe je eruit komt en weer terug in je rol kunt komen. Daarna stap ik over naar de deelnemers: ook zij kunnen zich onveilig voelen en in een verdedigingsmechanisme vallen. Hoe herken je wat je deelnemer doet (paragraaf 4) en hoe help je hem eruit (paragraaf 5)? In de laatste paragraaf lees je hoe je tijdens een training structureel aan je eigen veiligheid kunt werken, zodat je minder kans loopt om je aangevallen te voelen.

## 1 Fight, flight, freeze: de automatische verdediging

### Fight, flight, freeze

De fight-flight-freeze-reactie is voor het eerst vastgesteld door de Amerikaanse fysioloog Walter Bradford Cannon (1871-1945). Hij ontdekt dat veel dieren die in het nauw gebracht worden, reageren op drie kenmerkende manieren: ze vechten, vluchten of verstijven (zich dood houden). Deze reacties worden mogelijk gemaakt doordat er hormonen als adrenaline en noradrenaline vrijkomen in hun bloed. Hierdoor versnelt hun ademhaling, stijgt hun hartslag, gaat hun bloeddruk omhoog, vertraagt de activiteit van hun spijsverteringsstelsel, enzovoort. Zo komen de dieren op scherp te staan en dat is nodig, want elk van de reacties moet snel gebeuren en kost veel energie.

De crux is dat de fysiologische voorbereiding op de fight-flight-freeze-reactie automatisch gebeurt. Die vindt plaats in het onwillekeurige zenuwstelsel dat alle routinematige functies van het lichaam regelt, zoals ademen, voedsel verteren of bloed rondpompen. Dieren die in een bedreigende situatie verzeild raken, komen dus vanzelf op scherp te staan. Eenmaal in die situatie hebben ze geen andere keuze meer dan vechten, vluchten of verstijven. Dat is ook goed te begrijpen, want veel andere reacties zouden de kans op overleven aanzienlijk verkleinen.

De fight-flight-freeze-reactie komt ook voor bij mensen, maar vaak minder fysiek dan bij dieren. De fight wordt dan bijvoorbeeld dat we gaan ruziën met woorden, de flight dat we instemmen met alles wat gezegd wordt en de freeze dat we uit contact gaan. Maar hoe verschillend de uitingsvormen ook zijn, de basis is dezelfde: we schieten in deze reacties als antwoord op een bedreigende situatie.

De aandrang om dat te doen is heel sterk: de stress in ons lijf is zo hoog opgelopen dat we bijna niets anders kunnen doen dan vechten, vluchten of uit contact gaan. Het onwillekeurige zenuwstelsel heeft ons gedrag dan overgenomen van het willekeurige zenuwstelsel. We reageren dan niet meer omdat wij dat bewust zo willen; we reageren zo omdat het dier in ons de overhand neemt.

21

De fight-flight-freeze-reactie verloopt instinctief: het is de manier bij uitstek van ons lichaam om te reageren op een bedreiging. Was die bedreiging vroeger vooral fysiek, in een training zijn het vooral sociale situaties die je bedreigend kunt vinden. Tenslotte sta je daar alleen voor de groep, dus elke keer als een deelnemer of groep niet doet wat jij wilt of je tegenspreekt, kun je dat voelen als een aanval. Bijvoorbeeld:

- Je legt een oefening uit, het blijft doodstil en iemand zucht eens diep.
- Je start de training en meteen vraagt iemand op vrij agressieve toon: 'Kunnen we ook om vier uur stoppen, dat is mijn normale werktijd!'
- Je hebt van tevoren gehoord dat het een lastige groep is en ja hoor, van de acht mensen komen er vijf te laat.
- De eerste dag loopt stroef. Aan het eind van de middag vraag je hoe de deelnemers het vonden en je krijgt vooral kritiek.

- Tijdens je uitleg is er één deelnemer die werkelijk álles ter discussie stelt. Ze krijgt de groep nog mee ook.

Dit zijn stuk voor stuk geen rare gebeurtenissen in een training, maar ze kunnen wel bedreigend voelen. Dat betekent dat je uit je evenwicht kunt raken en niet meer professioneel reageert maar uit lijfsbehoud, net als een konijn in de koplampen van een auto. Voor jezelf is dat een naar gevoel en deelnemers pikken vaak meteen op dat je niet op je gemak bent: ‘Deze trainer is wat instabiel.’ Of: ‘Kennelijk vindt hij dit spannend.’ Of: ‘Volgens mij zit hij niet lekker in zijn vel.’

## 2 Herken je verdedigingsmechanisme

Je kunt de fight-flight-freeze-reactie niet volledig voorkomen – soms gebeurt er iets spannends en schiet je er automatisch in. Je kunt de reactie wel leren herkennen, zodat je er bewust uit kunt stappen. Daarom lees je in deze paragraaf per mechanisme wat er gebeurt met je lichaam, je emotie, je gedachtes en je gedrag. Aan gedrag besteed ik de meeste aandacht, omdat dit soms lijkt op een legitieme trainersinterventie, maar wel degelijk voortkomt uit de fight, flight of freeze. Tot slot beschrijf ik hoe de groep kan reageren als jij in een van de mechanismes schiet.

### Fight

*René: ‘Marijn kwam voor de zoveelste keer met haar eigen voorbeeld, ik werd er knettergek van. Had ze dan niet door dat ze mijn training zat te verpesten? Ik onderbrak haar vrij abrupt en zei: ‘Dank je wel Marijn voor je interessante voorbeeld, maar ik denk dat ik je toch moet stoppen met het oog op de klok. Ik wil mijn verhaal graag afmaken en ik denk dat we allemaal wel op tijd willen lunchen, of niet?’ Een paar mensen knikten, Marijn hield haar mond en ik kon door met mijn verhaal. De rest van de middag zei ze niet veel meer, eerlijk gezegd vond ik dat prima. Dat gezeur de hele tijd, ze hield de groep gewoon op.’*