



Bertho Bastiaens

Ontspanningstherapeut

Benadering van je innerlijke wereld via het lichaam

In deze tekst beschrijf ik het benaderen van de innerlijke wereld, waarbij het lichaam als ingangspoort gebruikt wordt naar die innerlijke wereld. Ik beschrijf deze vorm van werken vanuit mijn ervaring als coach, werkend met lichaamswerk en analyse. Je kunt deze tekst ook gebruiken om het zelfstandig werk van de benadering van jouw innerlijke wereld nieuwe impulsen te geven. Je kunt de rol van de coach, waar mogelijk, vervangen door een alternatief (vb. oefeningen of zelfmassage). Je zult echter merken dat je nooit hetzelfde resultaat krijgt omdat de coach een levende ziel, een spiegel, een facilitator is die niet vervangen kan worden door een systeem van oefeningen of andere hulpmiddelen. Het ene sluit echter het andere niet uit en zowel het individueel werk als het werk met een coach heeft zijn nut.

Bij het lezen van deze observaties ga je waarschijnlijk heel wat kenmerken terug vinden die je ook bij andere vormen van lichaamswerk en onderzoek terugvindt of die relevant zijn voor alle vormen van werken aan groei. Er zijn een aantal universele groeihoudingen en groeiwetten die ik steeds ontmoet en herken in alle verschillende vormen van werken aan groei, en die ook in dit werk belangrijk zijn.

Als ik het onderzoek van de innerlijke wereld via het lichaam observeer, onderscheid ik zes fasen:

1. Het thema wordt afgebakend. De gewaarwordingen worden geactiveerd door te vertellen wat er leeft rondom dit thema en door te beschrijven hoe het thema aanvoelt. We bekijken de relevante belevingen in verband met dit thema.
2. We lezen en onderzoeken de gewaarwordingen, vertrekkend vanuit de lichamelijke component van de gewaarwording. Dit is een verkenningronde in onze innerlijke wereld, in verband met een bepaald thema.
3. Er is nu een keuze nodig: met welke gewaarwording beginnen we te werken, wat is het vertrekpunt?
4. We gaan luisteren naar wat de gewaarwording nodig heeft doorheen het lichaam, om zich te laten zien en haar inhoud stilaan prijs te geven.
5. Je kan de gewaarwording analyseren en leren kennen door de fysieke component van de gewaarwording te gebruiken als spiegeling van- en als ingangspoort naar de gewaarwording.
6. Integratie in het lichaam en de rest van de persoonlijkheid is een nodige laatste stap om het werk zijn volle vruchten te laten dragen.

Fase 1

In deze fase weet de cliënt zelf welk thema hij/zij wil onderzoeken, ofwel is er een tijd nodig waarin samen met de coach, een onderscheiding gebeurt rond het thema van het werken van dat moment. Soms zijn er zoveel dingen gebeurd in het leven van de cliënt, dat er verschillende gewaarwordingen in beweging zijn. Bij een regelmatige coaching is het dan constructief om de rode draad doorheen het lange termijn werk in het oog te houden, op korte termijn zijn er vaak meerdere keuzen mogelijk. We beschrijven de mogelijke thema's, we kijken wat er wakker is aan gewaarwordingen i.v.m. een thema en we benoemen ze.

We beschrijven het thema dat nu speelt in ons leven, de moeilijkheid of de aspiratie die we willen onderzoeken, en de inpakt in het leven nu.

* Het is belangrijk om kort bij de gewaarwordingen van nu te blijven, ook bij de beschrijving van een situatie: hoe voelt ze nu aan? Durf de "warme" gewaarwording te benaderen.

* Durf breed genoeg te beschrijven, zodat je de relevante aspecten aanraakt en zoveel mogelijk gewaarwordingen die betrokken zijn activeert. Zorg er echter voor om niet langdradig te worden door je te verliezen in je beschrijvingen, door alles te vertellen wat je "weet", of door heel je innerlijke wereld te beschrijven en te exploreren!

* Bij de beschrijving van het thema hou je een oogje open voor gewaarwordingen die bewegen, voor nieuwe gewaarwordingen in verband met het thema, of voor een vernieuwde inhoud van een gekende gewaarwording. Een rijping in jou, een interventie van de coach, een nieuwe situatie, recente gebeurtenissen... het zijn allemaal impulsen die een nieuw licht kunnen werpen op een thema.

* Probeer zonder oordeel je gewaarwordingen te voelen. Ieder oordeel kleurt je innerlijke wereld en verhindert, in meer of mindere mate, het constructief omgaan met de beleving, of het bestaan van de gewaarwording..

* Noteer mentaal zeker je lichamelijke gewaarwordingen, en de bewegingen in je lichaam. Ze zijn een indicator, een spiegel van je emoties, van je verdedigingen of van je gedachten.

* Er kunnen herinneringen van vroeger wakker worden. Vaak is het geen toeval dat ze juist op dit moment opduiken. Kijk welk licht ze werpen op het gekozen thema.

Fase 2

Door het vertellen en het beschrijven van het thema worden er belevingen gewekt. Die verschillende belevingen gaan we benoemen en beschrijven, zodat we een onderscheiding kunnen maken. Deze belevingen zijn voelbaar als gewaarwordingen en hebben een tastbare lichamelijke component, naast een psychische inhoud. Ze kunnen van velerlei aard zijn: emoties, aspiraties, gedachten, blokkades, verdediging, pijn... .

* De lichamelijke component van de gewaarwording is een ingangspoort naar de psychische inhoud ervan. Het is een tastbare component die een houvast geeft in de ontcijfering van onze innerlijke gewaarwording. Iedere psychische beleving heeft een welbepaalde plaats in ons lichaam. Het lichaam "spiegelt" op die manier onze innerlijke wereld. Die welbepaalde plaats in ons lichaam kan een ingangspoort zijn om de psychische inhoud te leren kennen. Om die "poort" binnen te gaan zijn er vaardigheden nodig die soms verworven moeten worden, anderen hebben deze vaardigheden van nature.

* Vermits het lichaam zowel de innerlijke wereld weerspiegelt alsook zijn eigen behoeften en wensen kenbaar maakt, is het nodig dat we deze signalen leren ontcijferen. Het heeft weinig zin om een analyse te maken van een maagpijn die opduikt als we teveel alcohol gedronken hebben. Een maagpijn echter die telkens opduikt als we een vreemde persoon moeten benaderen kan wel een ingangspoort zijn voor een zinnige analyse.

* In deze fase is het nodig om iedere lichamelijke gewaarwording ernstig te nemen. Vaak is een relevante gewaarwording alléén voelbaar als een lichamelijke sensatie, waaraan we een inhoud toegekend hebben. (vb: "dat zit in de familie", of we benoemen de gewaarwording vanuit een inhoud die we drie jaar geleden aflazen) Vanuit zulke "classificatie" merken we de gewaarwording ahw niet meer op, en negeren deze ingangspoort en dus ook dit stukje van onze innerlijke wereld.

* In deze fase gebeurt er geen diepteanalyse. Ze is de voorbereiding om een keuze te kunnen maken tussen de verschillende gewaarwordingen die er wakker zijn. Het gebeurt echter wel regelmatig dat een bepaalde gewaarwording zich zo sterk opdringt dat geen keuze meer nodig is. We stromen dadelijk door naar fase vier en/of vijf.

* De inbreng van een coach kan hier belangrijk zijn om de cliënt bewust te maken van de totaliteit van zijn belevingen. Hij kan de blinde vlekken die we allemaal hebben bewust maken, of ons uitnodigen om ze te onderzoeken.

* De coach kijkt makkelijker met een onbevangen blik en zonder oordeel of verwachtingen. Hij kan zich ook bekwamen in het aflezen en ontcijferen van het lichaam van de cliënt en wat dat lichaam vertelt. Er zijn heel veel verschillende methoden en systemen beschikbaar die een houvast geven om het lichaam te ontcijferen in zijn "spiegelingen" en lichaamstaal (o.a. iriscopie, tenen lezen, handlijnkunde, voetreflexologie, karaktertypen,...).
Ik opteer zelf om zoveel mogelijk rechtstreeks de gewaarwording te ontcijferen. Dit levert de zuiverste en meest bruikbare informatie op voor het werk dat we willen doen. De kennis van de innerlijke wereld laat de coach toe om de cliënt te gidsen doorheen het doolhof van zijn/haar innerlijke beleving.

Fase 3

In de vorige fase zijn er vaak meerdere gewaarwordingen die bewegen, en we moeten kiezen welke gewaarwording onze aandacht als eerste krijgt. Best plukken we de gewaarwording die rijp is en die ons groeiproces nu verder helpt.

* Er bestaat de valstrik van ons laten af te leiden van de relevante gewaarwording:

- door een gewaarwording te kiezen die ons het “liefst” is, t.t.z. de gewaarwording waarbij we ons goed voelen. Dit kan een ideaalbeeld zijn, een pijn, een verlangen, een aspiratie... .Telkens dezelfde gewaarwording ingaan, is zelden echt helpend.
- door ons te laten aantrekken door de sterkste gewaarwording,
- door die gewaarwording te kiezen die ons dezelfde veilige weg laat lopen, ook al betreft het een pijnlijke gewaarwording
- door de gewaarwording te kiezen die de goedkeuring van de coach krijgt (die hij/zij goed vindt, of belangrijk vindt of waar de coach zich veilig bij voelt...)
- gewaarwordingen die niet rijp zijn om “geplukt” te worden, hebben zeker niet de grootste prioriteit
- door de eerste de beste gewaarwording te kiezen... .

* Er zijn een aantal criteria die helpend kunnen zijn om wél een bepaalde gewaarwording te kiezen:

- belangrijk is onze intuïtie die, los van alle redenen of ratio, kan aangeven wat er nu voorop loopt en wat de ingangspoort vandaag is.
- luisteren naar het lichaam dat aangeeft wat voor haar prioriteit heeft.
- kies een gewaarwording die past in jouw groeiproces: vb. als je in een herbronningsfase zit in je groei, laat je misschien best die pijnlijke gewaarwording van vroeger nog even zitten.
- hevige lichaamssignalen tijdens de eerste fase duiden vaak op relevante gewaarwordingen met betrekking tot het gekozen thema.
- nieuwe gewaarwordingen bekijken, betekent vaak een nieuwe impuls in het groeiproces

* Vaak duiken er bij de analyse van een gewaarwording, andere gewaarwordingen op:

- vb. ik geef aandacht aan een pijn in een relatie in het nu, en ik ontvang een beeld van vroeger dat hierop betrekking heeft.
- vb. ik geef aandacht aan een aspiratie en voel een spanning ontstaan die me belet om de aspiratie verder te exploreren.

Zeker de coach kan dit verschijnen opmerken en soms is het nodig om terug een keuze te maken i.v.m. de te analyseren gewaarwording. We kunnen dan terug van fase 4 of fase 5 terecht komen in fase 3, nl. kiezen welke gewaarwording we nu aandacht geven.

Fase 4

Via de tastbare realiteit van de persoon, het lichaam, kunnen we de gewaarwording uitnodigen om zich te laten zien. We kunnen de weg vrijmaken voor de gewaarwording via manipulatie van het lichaam, we kunnen de gewaarwording voeden via het lichaam, we kunnen ze wekken, aanraken, bevrijden... . Een scala aan mogelijkheden om het lichaam actief te beleven als ingangspoort. Hoe? Door in deze fase de gewaarwording te bevragen in wat ze nodig heeft om zich te laten zien. Ik stel me regelmatig de vraag: waar en hoe kan ik dit lichaam aanraken om het leven vrij te maken, en te laten stromen?

Echter, de vraag: wat heeft het lichaam nodig? is gevaarlijk in de ogen van heel wat mensen en groepen. Het lichaam moet voor veel mensen onder controle gehouden worden. Zelfs zo sterk onder controle dat we het maar laten spreken en het beluisteren binnen sterk afgebakende grenzen. Die controle wordt

vaak gevoerd met alle beschikbare middelen: verdediging, drugs-roken-alcohol, medicatie, bidden en mediteren, voluntarisme....

Grotendeels is die controle een relik van vorige generaties, die globaal gezien niet de gerichtheid hadden om groeibevorderend om te gaan met emoties en behoeften, Ze richtten zich vooral op beheersen om te voldoen aan de morele eisen van hun sociale groep. Die controle wordt dan nog versterkt indien ze deel uitmaakt van ons verdedigingssysteem. Tegenwoordig is het echter mogelijk om te leren, hoe het beheersen van de innerlijke wereld, vervangen kan worden door beheren ervan i.f.v. groei en bewustwording.

De controle belet het lichaam een belangrijke rol te spelen in de persoonlijkheid en in de groei van de persoon: spiegel zijn van onze innerlijke beleving! We hangen een grote doek voor die spiegel zodat we er niet meer in kunnen kijken en dus niets zien!

* Bij het analyseren via het lichaam, gaan we anders te werk. We gaan aandacht geven aan de lichamelijke gewaarwordingen. En we gaan de lichamelijke gewaarwording, en dus het lichaam, datgene proberen te geven dat nodig is zodat de gewaarwording zich kenbaar maakt in zijn inhoud en zich kan laten zien.

Dit doen we binnen een kader van enkele heldere basisafspraken, zodat er genoeg ruimte is om het lichaam zijn rol te laten spelen, terwijl er toch een basisveiligheid verzekerd is voor alle aspecten van de persoon (emotioneel, mentaal, lichamenlijk en in de essentie)

* Essentieel in deze fase is om met liefde naar dit "sprekende lichaam" te kijken, en te luisteren zonder oordeel van goed en slecht, zonder voorkeur van wat het "moet" zeggen. Het lichaam geeft een boodschap en is op dit moment in de eerste plaats een boodschapper.

* Nadat we het lichaam in zijn lichamenlijke gewaarwording gehoord hebben, samen met een specifieke vraag om aanwezigheid en aandacht, gaan we kijken hoe we eventueel antwoord kunnen geven op die vragen:

- de vorm hoort te liggen binnen de grenzen van de cliënt en de coach, en we kunnen luisteren naar ons diep aanvoelen van wat een goede vorm is, en wat we beter niet kiezen als vorm.

- we hebben echter de grenzen ook goed af te lezen, en ons niet te laten beperken door o.a. angsten. Vanuit angst hebben we altijd wel een reden om neen te zeggen tegen ons lichaam.

* Ingaan op de noden van het lichaam, gebeurt steeds i.f.v. groei. Er zijn ook gerechtigde noden, die niet beantwoord kunnen of moeten worden tijdens een tijd van lichaamswerk. Die vinden een plaats in een andere relatie vb. de partnerrelatie of een vriendschapsrelatie, een patiënt-arts relatie... .De nieuwe wegen van omgaan met het lichaam, die we integreren bij deze wijze van werken, zijn zeker ook bruikbaar in andere relaties en bieden perspectieven op meer jezelf worden en zijn.

* Principes hebben een grote invloed, en deze hebben we tijdig opzij te zetten i.f.v. groei. Een deel van het werk is soms een "herprogrammeren" van de principes en uitgangpunten waarmee men naar het lichaam en zijn behoeften luistert.

- behoefte aan veiligheid kan ons beletten om te luisteren naar wat er nodig is.

- we gebruiken een aantal vertrouwde vormen van omgaan met ons lichaam en zijn behoeften. Dit is o.a. bepaald door de gewoonten en gebruiken in de groep waarin we opgroeiden (gezin) en de groepen waar

we ons nu in bewegen. Vanuit mijn ervaring in heel verschillende culturele en sociale groepen zie ik hoe sterk een groep bepalend kan zijn voor de relatie met ons lichaam:

- oordelen kunnen een sterke rem vormen om te luisteren naar dat lichaam. Indien men een negatief oordeel heeft over een vraag van het lichaam, zal het moeilijk zijn om de vraag te beluisteren en er een gepast antwoord op te geven.
- dédramatiseren, met behulp van de coach, is essentieel in deze fase. Het verwijderen van onnodige ladingen aan schaamte, schuldgevoel, weerstand... kan erg constructief werken en is vaak onmisbaar. Ook het bieden van een nieuw, werkbaar kader en een geruststellende aanwezigheid van de coach zijn belangrijk.

Fase 5

Nu kunnen we ons richten op één specifieke gewaarwording, waarbij we ons toestaan om te ontvangen wat er nodig is om de gewaarwording toe te laten zich te laten kennen. Als ze voelbaar of zichtbaar wordt, kunnen we ze onderzoeken naar haar inhoud. We nodigen ze uit om zich te tonen.

* We kunnen beginnen met de fysieke gewaarwording nauwkeurig te voelen, bij de gevoelens te komen en ze af te lezen.

Vb. ik voel pijn in mijn buik: is ze stekend alsof er een mes in zit, of is het een zeurende pijn, zit er een knoop?...

Vb. ik ben moe, en ik voel me alsof ik hard gewerkt heb, ik voel me alsof ik al jaren moe gevochten ben..... Het lichaam zegt wat het voelt (ik ben moe) maar het lichaam spiegelt ook de psychische gewaarwording (moe gevochten).

Dan bevrage je de aspecten van de fysieke gewaarwording die je naar de psychische gewaarwording kunnen leiden:

- tegen wie ben ik aan het vechten?
- hoe lang vecht ik al?

Dit lees je af en beschrijf je. Ondertussen ontvang je in je lichaam wat helpend is voor het werken van dat moment.

* Wat hier kan helpen om in het lichaam en in de gewaarwording aanwezig te zijn, en dus contact te hebben met de gewaarwording is o.a.:

- bewust gaan voelen naar het lichaam. Hoe voelt het? Wat zegt het? wat vraagt het? Dit voelen richt de aandacht op het lichaam en de gewaarwording.
- een aanraking of manipulatie van een deel van het lichaam brengt er de aandacht naartoe en maakt de gewaarwording actief.
- de gewaarwording en het lichaam een stem geven door geluid te maken en/of te bewegen zet energie in beweging en geeft het lichaam en de gewaarwording recht van bestaan en ruimte om te bestaan.
- emoties toelaten en beleven. Over een beleving praten of ze verwoorden is niet hetzelfde als ze laten leven!
- ademen naar de plaats van onderzoek is belangrijk: ademen is leven en naar die plaats ademen is leven brengen naar de gewaarwording en het lichaam.

* Als je dan de psychische gewaarwording leeggeplukt hebt voor dat moment, kan je er dieper induiken door terug aandacht te geven aan het lichaam:

Wat vertelt het lichaam nu? Hoe voelt het aan? Wat heeft het nu nodig?

Soms wordt je naar een andere plaats in het lichaam gebracht, omdat er een ander aspect van de gewaarwording aandacht vraagt, of een andere deelgewaarwording van een netwerk van gewaarwordingen die allemaal verbonden zijn aan een thema vraagt aandacht

* Hoe deze fase zou kunnen verlopen:

- er zit een spanning in de benen die massage vraagt om los te laten.
- daarna wordt er een spanning voelbaar in de buik, die diep lichaamswerk op die plaats vraagt om los te laten
- door de ontspanning van de buik en benen wordt een aspiratie zichtbaar, en zij vraagt een zachte warme hand op "haar" gedeelte van de buik om zich vrij te geven.
- die aspiratie vraagt om graag gezien te worden, en dit verlangen kunnen we ondersteunen door één hand op de buik te leggen en de andere hand op het hart.
- nu ontstaat verzet in het hoofd, en dat verzet vraagt massage van de schedel om het verzet los te laten komen.
- dan ontstaat er ruimte in de borst, en die ruimte vraagt letterlijk plaats, en die plaats maken we door het lichaam uit te rekken.

-.....

Zo ontstaat er een dynamische dialoog met de gewaarwording via het lichaam. Deze kan heel rustig verlopen via één plaats in het lichaam, maar het kan ook een dialoog worden waar heel het lichaam bij betrokken is. Je maakt de analyse in het lichaam.

* Het gegeven dat de fysieke gewaarwording, en dus dat deeltje van jou gezien wordt en aandacht krijgt, ev. beluisterd wordt door vb. een hand te leggen, is soms al voldoende om je groei in dit aspect te activeren. Soms is er meer nodig, en dan helpt een aangepast bekwaam antwoord in de vorm van healing tijd, massage van een lichaamsdeel, diep lichaamswerk....

Fase 6

Door het werk is er meer bewustwording van de situatie en/of de innerlijke beleving gekomen. Soms worden er openingen tot vooruitgang zichtbaar.

Het lichamelijke werk laat energie stromen en zorgt voor kracht om te handelen. Het déblokeren in het lichaam creëert ruimte voor de gewaarwordingen en het leven.

Vaak is er daardoor tijdens én na de werktijd de mogelijkheid om ons leven bij te sturen. Die bijsturing moeten we zeker doen. Ze zorgt voor de lange termijn verandering, want de effecten op korte termijn (ontspanning, openheid, aarde-verbinding, goed-voelen) worden vaak gedeeltelijk of helemaal teniet gedaan door de reflexen om het oude evenwicht terug te zoeken (uit verdediging, gewoonten, vasthouden aan het bekende ...). Daarom is een integratietijd noodzakelijk.

- het lichaam kan nood hebben om te functioneren in een ander evenwicht en vraagt concrete acties vb. rustig bewegen, voeding aanpassen....

- mentaal is er misschien de nood om te begrijpen wie je bent, wat je gezien hebt, hoe je verder kan met dit aspect, de nood aan aanvaarding, kunnen vertellen over je ontdekkingen, je functioneren in handen nemen... .
- emotioneel kan er behoefte zijn aan een stukje rouwproces, aan rust en dus even geen conflicten in relaties, ruimte om gewaarwordingen helemaal toe te laten, eens uithuilen... .
- wat er vrij komt van je essentie kan vragen om verder onderzoek, kan vragen om anders om te gaan met een situatie, kan vragen om meditatie, of om een bepaald handelen... .

* Een stuk van de integratie kan nog tijdens de werktijd samen met de coach gebeuren, een deel ervan zal in de dagen en weken na de werktijd aandacht vragen. Bij die integratie heeft het "hoofd" een dienende rol. Zij is niet de "leading lady". Een valstrik hier is dat het hoofd zich de kennis, die er opgedaan is tijdens het werken, gaat toe-eigenen en gebruiken voor zijn eigen doelstellingen (veiligheid creëren, principes handhaven, controle).

Het is belangrijk om voorop te laten lopen wie er voorop te lopen heeft, en dat er ook vertrouwen gegeven wordt aan ons emotioneel aspect, het lichaam en de essentie. Durf vertrouwen dat je lichaam en je energie- systeem herinneringen kunnen meedragen, dat ze kennis kunnen onthouden en dat ze de weg kunnen wijzen. Als je de leiding mede aan dat deel van jezelf kan toevertrouwen, geef je jezelf meer ruimte om te Leven.

* Leer jezelf kennen in wat jou helpt om te integreren:

- het kan zijn dat het opschrijven van een nieuwe bewustwording die je ontdekte tijdens een werktijd je helpt om te integreren. Doe het zo snel mogelijk en verifieer het indien nodig met de coach.
- het is mogelijk dat je rust moet nemen, of bewegen, of... doe het dan!
- soms is er innerlijke stilte nodig om verder te luisteren naar jezelf. Ga dan mediteren, of alleen onder een boom zitten, of doe wat simpele handenarbeid, of kom tot rust op jouw manier en luister.
- gun jezelf van te veranderen. Zeg eens neen (of durf ja zeggen), laat jezelf zien aan je omgeving in wie je echt bent. Durf experimenteren hoe jij anders kan omgaan met relaties of situaties.
- ga de ervaring in door op een verstandige manier in te gaan op je impulsen en behoeften. Beleef en onderzoek wie je bent in die ervaring. Blijf niet hangen in analyse van toekomstperspectieven of ideaalbeelden. Ga de ervaring in, zodat je kan onderzoeken wie je bent op basis van ervaring, en niet op basis van wensen, projecties, verlangens... .

* Naast de integratie in de persoon is er ook integratie nodig in je leven en in de groepen waarin je je beweegt. Dit kan de vorm aannemen van anders te handelen in de groep, groepen te verlaten of toe te treden, je participatie anders te beleven, een andere plaats in te nemen in de groep...

* Een integratieproces kan dagen maar soms ook maanden duren eer het helemaal afgerond is. Deze fase goed beleven is de vruchten plukken van de werktijd die je beleefde. Gun jezelf alle tijd, energie en mogelijkheden die jij nodig hebt voor deze fase.

Slot

Het proces zoals ik het hier beschrijf is geen must dat altijd in totaliteit moet doorlopen worden. In de praktijk is het een soepele doorloop van de verschillende fasen, waarbij het vooral de coach is die dit verloop in het oog houdt en bijstuurt indien nodig. Gun jezelf de ruimte om er die stukjes uit te pikken

die je nu kan gebruiken. De rest is misschien voor later of voor een ander, wie weet? Ieder mens is uniek en heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Zoek vooral de jouwe, eerder dan je aan te passen aan die van een ander, ook al is die ander een coach of begeleider.