

## Vorbij kennis en ervaring

# HET ONBEWUSTE VOOR EEN ZINVO

Wie leert coachen, bouwt bewustzijn op over het eigen handelen. Bewuste kennisopbouw en zelfreflectie leiden tot professionaliteit. Hoe bewuster, hoe beter, lijkt het adagium wel. Toch zit de grootste kracht in het onbewuste. Hier zetelen onze overtuigingen, gedrags- en overlevingsscenario's. Ook is het een bron van onvermoede wijsheid. Als we ons voor die bron openstellen, draagt het bij aan zinvolle ontmoetingen. Wat kunnen we daarin doen of laten? Enkele gedachten vanuit de redactie.

Wij mensen beschikken over een groot arsenaal van kennis, wijsheid en ervaringen, opgeslagen in ons systeem. Soms is dat op elk moment van de dag beschikbaar (we weten altijd onze eigen naam), soms moeten we even nadenken (hoe heet die dame met dat rode brilletje ook alweer?), soms hebben we associaties nodig om ons iets te herinneren (je ziet een schilderij en denkt meteen aan een bepaalde ervaring). Voor een heel klein deel is onze kennis bewust. Maar het overgrote deel (misschien wel 99%) bevindt zich in het onbewuste. Dat betekent dat ook onze ervaringen en drijfveren voor ons handelen grotendeels voortkomen uit dat wat in ons onbewuste ligt opgeslagen. Veel kennis bevindt zich in de luwte van ons brein. Die is uit het bewustzijn gezakt omdat het er niet (meer) toe doet (alle namen van alle mensen die u hebt ontmoet of nooit wordt aangesproken (de datum van de slag bij Waterloo)). Meestal is zulke kennis ballast en je raakt zelden ontheemd als je ernaar wordt gevraagd. Ook onze ervaringen zijn veelal uit het bewustzijn-

verdwenen. Sommige daarvan zijn prettig, andere vervelend of pijnlijk. Het onbewuste en ons lichaam hebben deze ervaringen in elk geval opgeslagen. En naarmate we meer ons best doen ze daar te houden, kan de terugwerking navranter zijn. Het telkens negeren van emoties die bij ervaringen horen, kan zo leiden tot allerlei kwalen. Het onbewuste reikt nog verder dan kennis en ervaring, en bevat een schat aan onontdekte wijsheid. Er wordt wel beweerd dat we ons alleen hoeven te herinneren wie we zijn – alles is al aanwezig. Door te leven, met anderen uit te wisselen, te ondernemen, te proberen, los te laten en stil te wachten, en vooral door verinnerlijking ontdekken we wie we (ook alweer) zijn. Daarbij kunnen zich wonderlijke ervaringen voordoen, juist ook in de uitoefening van het coachingsvak. Heb je wel eens ervaren dat de ontmoeting zo vanzelf leek te gaan dat je er niet voor hoefde te werken, dat prachtige en doorleefde wijsheden zonder nadenken je mond uitkwamen en het succes van de sessie al zinderde voordat het gesprek ten einde was? Ken-

# ALS BASIS ALLE ONTMOETING

nelijk hebben jij en je gecoachte toegang gehad tot een ongrijpbaar weten dat zich ontegenzeggelijk buiten je bewustzijn bevindt. Misschien heb je zelfs gevoeld dat het niet zozeer om jouw eigen kennis ging, maar om iets buiten jezelf. Dan treed je binnen in het collectieve onbewuste, zo genoemd door psychoanalyticus Jung. In tegenstelling tot de eerdergenoemde kennis en ervaringen, die aan jou als persoon zijn gekoppeld, betreft het hier een veld van kennis en wijsheid dat onpersoonlijk lijkt en vrij toegankelijk is voor iedereen die zich ervoor openstelt. Soms maakt zij zich kenbaar door klare taal, soms door symbolen en archetypische beelden en ervaringen.

## Zinvolle ontmoetingen

Voor het succes van een coachingstraject is het belangrijk optimaal gebruik te maken van dat veelzijdig onbewuste. Het doel van coaching is de cliënt te helpen bij de beantwoording van diens vraag, bij het onderzoek naar belemmeringen en overtuigingen en/of bij het oplossen van een probleem. Een sessie of traject is zinvol als de doelstelling wordt bereikt. De vraag is echter hoe je tot een zinvolle ontmoeting komt. Eerst een stelling:

***Een zinvolle ontmoeting kan ontstaan als we ons open durven stellen voor wat zich voordoet in de ontmoeting, met de focus op een doel.***

Zo gedefinieerd speelt het bewustzijn dus eigenlijk geen rol, het onbewuste daarentegen des te meer. Dit vraagt erom onze planning en voorbereide vragen los te

laten. Het nodigt uit ons te laten verrassen door de ontmoeting zelf. We hoeven niet objectief te zijn of onszelf leeg te maken, integendeel. In de ontmoeting slepen we onze levenservaring mee, vorige generaties, maatschappelijke normen, onze pijn en liefdeslessen. Die mogen allemaal meedoen in de ontmoeting. En geen gesprek zal hetzelfde zijn, want bij mooi weer komen andere herinneringen boven dan bij regenachtig weer en als we net iemand hebben begraven staan andere verhalen en gevoelens op de voorplecht dan na de geboorte van een kind. Zo is elk gesprek te kenschetsen als een ontmoeting tussen twee ijsbergen. Onder de waterlijn van het bewustzijn resonanceert ons beider onbewuste nadrukkelijk mee. Misschien ontstaat de resonans juist daar.

Als je je overgeeft aan de ontmoeting, dan gaat het gesprek soms over andere onderwerpen dan het doel lijkt te rechtvaardigen. Immers, de ontmoeting zelf bepaalt de richting en stroom van het gesprek. Durf je dan toe te geven aan dat wat zich aandient? Durf je erop te vertrouwen dat het – op soms ongrijpbare wijze – kan bijdragen aan het doel? En hoe belangrijk blijft het doel als je beiden ervaart dat de ontmoeting wezenlijk is, ontroert en verbindend werkt (naar jezelf en elkaar)? Natuurlijk, er is een contract, een opdrachtgever, een vastgesteld aantal gesprekken, een evaluatie. Onderzoek of deze afspraken bijdragen aan het ontvouwen van het antwoord of dat ze de vrijheid van dat onderzoek juist lijken te beperken.

## Doen door niet te doen

Loslaten en vertrouwen op de wijsheid

van het onbewuste klinkt leuk. Maar wat te doen als je géén vertrouwen hebt of bent vergeten hoe je kunt loslaten? Een belangrijke ingang voor loslaten is: aandacht geven aan lichamelijke sensaties en gevoelens. Met welke delen van je lichaam heb je contact, met welke juist niet? Hoe reageert je lichaam op de ontmoeting: wat doet je ademhaling, hoe voelen je benen, in welk ritme klopt je hart, waar ontstaan warmte en kou? En welke gevoelens dienen zich dan aan? Komt er een tinteling of bibbering als bepaalde kwesties worden aangeboord? Voel je ontroering opkomen, weerstand, irritatie, verdriet, angst, compassie, een verlangen? Ontstaat er verbinding met je gevoelens en sensaties, dan is de vraag: mogen ze er zijn? Wat is je (eerste) reactie erop? Kun je ze toelaten zoals ze zijn? Kun je ze vervolgens delen, bespreekbaar maken? Het vertrouwen dat je je kwetsbaarheid kunt en mag tonen is een belangrijke voorwaarde tot een zinvolle ontmoeting. Dat geldt ook voor de ander. Het is aan beide gesprekspartners om de kwetsbare openheid aan te gaan en van elkaar te accepteren. Zo ontstaat een veilig klimaat waarin dat zich kan ontvouwen wat zich wil aandienen. Faciliterende vragen helpen openheid te creëren en zijn een voorwaarde voor zelfsturing. Een spervuur aan vragen kan de cliënt echter ook ontmoedigen, de stroom inperken, de overgave belemmeren. Stem je vooral af op gevoel en lichaam, dan blijken vragen soms onnodig of zelfs ontoereikend om de ontmoeting vruchtbaar en zinvol te maken. Experimenteer eens met niets doen, stil zijn en voelen, en ontdek wat zich aandient. Dat kan verwarring zijn,



Focus op een doel

weerstand, onbehagen. Mits erkend kan zich dat transformeren tot verbinding, tot ruimte en tot krachtige kwetsbaarheid. En meer nog: tot een antwoord op de vraag. Soms blijft het bij verwarring, niet-weten, twijfel. Durf je het dan uit te houden? Wat is je valkuil?

In het overgeven aan de ontmoeting kan het onbewuste haar werk doen. Niet meer gestuurd en afgeleid door het wilsgerichte bewustzijn, stelt zij haar onbegrensde wijsheid ter beschikking. Slechts de uitgangsvraag of het vastgestelde en uitgesproken doel zijn nodig om haar zinvol werk te laten verrichten.

### Het goede spoor

Wanneer weet je of je op de goede weg bent? Eerlijk gezegd: wat het doel betreft weet je dat meestal pas tegen het einde van het traject. Nog eerlijker: soms blijkt pas na jaren of het echt zinvol was. Toch kun je de zin het gehele traject door ervaren. Een paar handreikingen om te weten of je goed zit.

In een zinvolle, inspirerende sessie kun je beide merken dat iets gaat resoneren, zowel in je zelf als bij elkaar. Er is een intensiteit voelbaar. Dat lukt niet als je kiest voor een professionele distantie waarbij je zelf buiten schot blijft. Ben je erg empathisch, dan zul je mogelijk zelfs alleen je eigen resonans voelen of denken dat je die van de ander beleeft. Het resoneren in een zinvolle ontmoeting is altijd een gelijkwaardig gebeuren. Je zult jezelf (dus) onvoorwaardelijk moeten inzetten; je bent zelf het instrument van succes. Houd je jezelf achter terwijl zich wel gevoelens voordoen (irritatie, weerstand, angst), dan sta je niet open

in de ontmoeting. Het gevoel dat alles er mag zijn voelt bevrijdend en rustgevend. Je professionaliteit vraagt er wel om aan te voelen hoe je jezelf inbrengt. Je irritatie ongegeneerd luchten is niet hetzelfde als jezelf inzetten. Experimenteer hoe je jezelf kunt tonen zonder de verbinding met de ander te verspelen. Klap je dicht, neem dan tijd en ruimte om jezelf opnieuw open te stellen.

Heb je wel eens het gevoel dat de ontmoeting zo prettig is dat het bijna niet uit maakt wat de ander zegt? Dan staat je hart open en begeef je je op betrekkningsniveau. Veel coachsessies begeven zich op inhoudsniveau. Dan trillen wel je hersenen mee (bewustzijn), maar niet je lichaam en ziel (het onbewuste). Zoek het contact met jezelf op, het wezenlijke van wie je bent. Deel jezelf uit en sta open voor het verhaal van de ander.

De stroom blokkeert vaak als je oplossingen aandraagt. Vanuit welke overtuiging, zorg of angst wil je oplossen? Laat je je daarbij verleiden door de vraag van de ander? Laat je behoefte tot oplossen los, maak contact met je adem en je lichaam, zak onderuit en ontspan. Laat je verrassen door de stilte en de wijsheid die dan vorm krijgt.

Bemerk je moeiteloosheid in het gesprek, gezamenlijkheid, elektrische lading en/of merk je dat je niet hoeft na te denken, dat je alleen hoeft te volgen en dat het goed is, ga zo door: je onbewuste doet haar werk in optima forma. Daarmee wordt de onbewuste kennis en ervaring van de ander ook aangesproken. Evalueer aan het einde van de ontmoeting wat je ervoer. Durf de flow te benoemen en te bekrachtigen. En deel je

ervaringen met collega-coaches, zodat ze aan jou zien wat een zinvolle ontmoeting met je doet.

*Frank van der Mijn is redactielid van het TvC en manager professionalisering bij adviesbureau Hoogendijk. [www.adviesbureauhoogendijk.nl](http://www.adviesbureauhoogendijk.nl)*

*Ans Tros is redactielid van het TvC en directeur van de School voor Coaching. [www.schoolvoorcoaching.nl](http://www.schoolvoorcoaching.nl)*

### Literatuur

*Dijksterhuis, A. (2007). Het slimme onbewuste. Denken met gevoel. Amsterdam: Bert Bakker.*  
*Jung, C.G. (2000). De mens en zijn symbolen. Rotterdam: Lemniscaat.*  
*Tiggelaar, B. (2005). Dromen, durven, doen. Het managen van de lastigste persoon op aarde: jezelf. Het Spectrum, Houten.*  
*Malcolm, G. (2005). Intuïtie. De kracht van denken zonder erbij na te denken. Oorspronkelijke titel: Blink. Uitgeverij Contact.*