

### Achtergrond

Een achtergrondartikel belicht één of meer van de diverse invalshoeken van het coachen. Relevante informatie over coaching en

daaraan gerelateerde onderwerpen wordt toegankelijk en begrijpelijk op een rijtje gezet vanuit een terughoudende en neutrale positie.

Frank van der Mijl

# TRANSCENDE

## Over het ondersteunen



'Transcendentie' is voor veel mensen vooral een religieus getint begrip; de humanistiek tracht het tot een meer intra- en intermenselijk begrip te maken. Naar aanleiding van twee symposia van de Universiteit van Humanistiek ben ik mij gaan afvragen op welke wijze transcendentie betekenis kan krijgen in de coachingspraktijk. In dit artikel onderzoek ik het loslaten van het ego, de totstandkoming van verbindingen tussen de mens en zijn leven en de rol die een coach daarbij kan vervullen.

Transcendentie betekent zoveel als: 'het ontstijgen of overstijgen van grenzen, mogelijkheden en ervaringen'. Bovenzinnelijk heet dat ook wel. Transcendentie staat tegenover het begrip immanentie: dat wat juist in de ervaring ligt besloten. Vele filosofische scholen hebben zich met het begrip transcendentie beziggehouden. Mede beïnvloed door het tijdsbesef werd het begrip al dan niet in relatie gebracht met het buitenaardse, het goddelijke, het onkenbare en dat wat zich aan gene zijde bevindt. Met het Christendom kreeg het begrip transcendentie een religieuze betekenis, waaraan ook richtlijnen voor het aardse leven werden gekoppeld. Het kon voortvloeien uit de relatie tussen mens en God. De filosoof Heidegger (in de jaren dertig van de vorige eeuw) trok transcendentie meer naar het niveau van de innerlijke ervaring - waardoor het onderscheid met immanentie

vervaagt. Het postmodernisme en humanisme doelen met transcendentie vooral op de ontstijgende mogelijkheden binnen menselijke relaties. Hiermee wordt het aanvankelijke verticale karakter van transcendentie meer horizontaal. We hoeven dus niet meer naar de kerk om verlichte ervaringen op te doen.

Het bovengenoemde 'ontstijgen' voelt alsof we ouderwets opstijgen naar God; het lijkt mij meer passen bij deze tijd om het te hebben over 'innerlijke transformatie' (vooral van overlevingsstrategieën) en 'overgave' of, zo u wilt, 'het sámenvallen met God', eventueel via de verbinding met elkaar (de horizontale transcendentie). In het dagelijks leven staat transcendentie voor een ervaring waarbij we ons persoonlijke belang weten los te laten. Daarmee ontstaat een ervaring van verbondenheid met anderen, de wereld, met het grotere

# NTIE EN COACHING

## van innerlijke transformaties

geheel. Het is een eenheidservaring waarin pijn, verdriet, boosheid en gevoelens van onrecht oplossen in een alomvattend gevoel van liefde en respect. Bij een transcendente ervaring ontstaan nieuwe inzichten, krijgen eerdere ervaringen een andere betekenis en ontstaat nieuw elan voor de volgende stap in het leven. De mens komt los van zijn gehechtheid, zijn ego en zijn eigen drama. Dat klinkt verheffend, en dat is het eigenlijk ook. Maar het is geenszins een ervaring exclusief voor verlichte geesten. Elk individu heeft de mogelijkheid om een ervaring van transcendentie op te doen; en wie dat eenmaal heeft gevoeld, weet dat hierin een grote waarde ligt besloten voor zelfsturing in het persoonlijke leven en werkelijk contact met anderen.

### Coachen naar transcendentie

Het streven naar transcendentie maakt de ervaring ervan vaak onmogelijk. Pas wanneer we de strijd, het dilemma of de wens om antwoord te krijgen loslaten, doet zich de ervaring voor. Ook een coachingstraject kan geen garantie geven op transcendente ervaringen. Coaching kan zich wel richten op het mogelijk maken hiervan. Hoe doe je dat? Hoe kun je als coach de ander zó faciliteren dat je de kans op transcendente ervaringen vergroot, terwijl je elke poging deze te forceren achterwege laat?

Tijdens de symposia van de Universiteit van Humanistiek werden diverse handreikingen aangereikt. Ik noem er drie en borduur daar wat op voort.

1. Om transcendente ervaringen de kans te geven, moeten we ons bewust worden van

de spanning die elk mens voelt tussen de behoefte aan geborgenheid in de wereld enerzijds en de wens om zichzelf te manifesteren anderzijds. Van hieruit kunnen we er bewust voor kiezen de teugels van geborgenheid, de comfortzone, het bekende en beheersbare en het veilige wat te laten vieren. Dat is ook de allerbelangrijkste boodschap die een coach aan zijn cliënt kan meegeven: zoek het niet-bekende, het nog-niet-weten, en de antwoorden zullen ontstaan in het niemandsland dat zich dan openvouwt. Die antwoorden ontstaan overigens pas wanneer we de enorme behoefte eraan ook los kunnen laten. Onthechting is het mooie boeddhistische begrip dat hierbij past.

### **Zoek het niet-bekende, het nog-niet-weten, en de antwoorden ontstaan in het niemandsland dat zich openvouwt**

2. Verbeelding is een belangrijk instrument. Kunst - de ultieme vorm waarin verbeelding zich heeft laten vastleggen in aardse contouren - biedt daarbij een creatieve en voedende manier om verrassing en verbeelding toe te laten. Het daagt ons uit onze bekende en zelfgevormde beelden te heroverwegen. Zoals professor Hans Alma ons in een citaat van Gadamer meegaf: "Kunst is misschien de enige manier die ons, eindige wezens, is gegeven om een relatie aan te gaan met de eeuwigheid". Volgens Alma vraagt dit om aandacht en verbeelding. Aandacht betreft een scherpe waarneming van jezelf en de wereld,

### *Transcendente ervaring 1*

"Ik heb mijzelf weken verheugd op een wandelvakantie in dit zonnige oord, maar vanaf de eerste dag ben ik ziek. Ik vloek twee dagen, alvorens ik begrijp dat het om overgave vraagt. Strijd helpt immers niet. Overgave vul ik gedurende de hierop volgende dagen in als: 'Ja ja, het hoort er allemaal bij!' en 'Als ik me eraan overgeef, word ik vast beter'. Maar er gebeurt niets.

Pas na vijf dagen, wanneer ik in een boekje van Coelho lees dat elke dag zijn speciale moment heeft, en ik me afvraag wat dat moment op deze dag zal zijn, valt het me ineens toe. Plotseling begrijp ik dat overgave een grondhouding is die zegt dat het goed is, ook als dat ziek zijn betekent, en dat het ook goed is als ik de rest van de vakantie ziek blijf. Dat inzicht geeft een enorme rust. Ik kan de strijd nu geheel loslaten. Maar wat vooral bijzonder is: ik blijf inderdaad nog dagen ziek, maar voel me beter. Je gezond voelen wanneer je feitelijk ziek bent: het is mogelijk. Ik respecteer mijn verzwakte lichaam, kan er nu voor zorgen zonder het te veroordelen, en ik geniet van elke wandeling die mogelijk blijkt. Ik ben mijn eigen drama ontstegen."



zonder vast te lopen in je projecties en vooringenomenheid. Verhoogde aandacht bevordert intenser waarnemen. Een coach die zijn cliënten uitnodigt zichzelf en de wereld scherp waar te nemen zonder daarbij te oordelen, faciliteert hen in het creëren van innerlijke ruimte. Het onbevooroordeeld waarnemen van kunst (schilderijen, sculpturen, muziek, theater, dans) kan helpen om de verbeelding te stimuleren, eigen patronen te doorbreken en nieuwe ruimtes te creëren.

3. De ontmoeting tussen coach en cliënt kan op zichzelf al een opmaat vormen voor transcendentie. Daarin bieden humanisme en postmodernisme ons de seculiere ruimte. Als de grondhouding van de coach er één is waarbij hij de ander adviseert, antwoorden biedt en het niet-weten snel om wil zetten in weten en kennis, zal de vrije ruimte tussen deze twee mensen beperkt blijven.

### **Het streven naar transcendentie maakt de ervaring ervan vaak onmogelijk**

Wanneer de ontmoeting echter ruimte laat voor spontaniteit, voor het onbekende, voor het omarmen van het nog-niet-weten en voor het oordeelloos waarnemen van wat zich tussen deze twee mensen voordoet, dan kan transcendentie zich onverwacht voordoen – en door beiden worden ervaren. Gelijktijdige herkenning van het wezenlijke van een nieuw inzicht leidt zo tot horizontale transcendentie.

### **Het levensverhaal als opmaat**

In de humanistische onderzoekstraditie valt mij de aandacht voor het levensverhaal op. Een van de inleiders tijdens de symposia, dr. Ina Brouwer, lichtte het existentieel biografisch onderzoek toe als een vorm van begeleid zelfonderzoek dat het opdoen van transcendente ervaringen stimuleert. Door te spreken over het eigen leven en de opgedane inzichten te presenteren en ter discussie te stellen - door kortom het eigen verhaal in een veilige setting op verhalende wijze te delen met anderen, kan iemand zich een nieuw perspectief ontwikkelen van zijn levensloop. We zagen al dat transcendentie kan ontstaan als we uit de comfortzone treden en ons openstellen voor nieuwe inzichten. In die zin kan het levensverhaal hieraan bijdragen. Wetenschappelijk wordt dus nu onderzocht en toegepast wat we in de coachingspraktijk al vermoedden en ervoeren. Het werken met het levensverhaal is immers een methode die door beroepsgenoten als Eva de Waard en Gabriël Prinsenbergh tot een geaccepteerde methode in de coachingspraktijk is geworden. Door het eigen levensverhaal een plek te geven in een zakelijke context als coaching, kunnen cliënten zichzelf verheffen en onthechten, tot nieuwe inzichten komen, diepere waarheden ontdekken en een gedegen, zij het subjectieve basis leggen voor de vervolgstappen en -fasen in het coachings- en loopbaanprogramma.

In een transcendente ervaring beleven mensen dat heden, verleden en toekomst onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Humanisten gaan ervan uit dat de mens zichzelf authentiek kan vormgeven. Een

ervaring van 'boven het eigen ego uitgetild worden' of 'samenvallen met een dieper weten' kan de overtuiging van deze authentieke zelfsturing verstevigen. De woorden die ik hierbij gebruik, impliceren eigenlijk al dat het hierbij de taak van een coach is, zich een van de eigen persoonlijkheid onthechte grondhouding eigen te maken. Hoe meer de persoonlijkheid (vooral de overtuigingen, angsten, oordelen en meningen) van de coach op de voorgrond treedt bij het aanspreken van de cliënt en het bespreken van diens levensverhaal, des te lastiger zal het voor de cliënt zijn tot die authentieke zelfsturing te komen en ervaringen van transcendentie op te doen. En ook hier ontstaat weer een paradox, want een coach kan slechts verbinding met zijn cliënt tot stand brengen door ook zichzelf in de ontmoeting te tonen. In het zichzelf tonen kan de coach met de eigen 'waarheden' komen, zolang dit maar dienstbaar is voor het faciliteren van het proces bij de cliënt. De persoonlijkheid van de coach staat dan niet op de voorgrond, maar dient zich aan als inspiratiebron op het speelveld.

### **Consequenties voor de loopbaan**

Omdat een coach vooral werkzaam is in het spanningsveld tussen werken en genieten, tussen privé en zakelijk en tussen kunnen en willen, zullen veel cliënten hun ervaring van transcendentie willen vertalen naar de dagelijkse arbeidspraktijk. Mijn eigen ervaring leert me dat een cliënt zich meer zelfsturend, (pro)actiever en krachtiger in zijn werk begeeft nadat zich gedurende (en buiten) het coachingsprogramma ervaringen hebben voorgedaan van een transcendent kaliber. Een mens die op bijzon-



dere momenten heeft gevoeld wat het is om mens te zijn in deze wereld, die heeft ervaren hoe alles in hemzelf samenkomt en op die momenten wist wat hem te doen stond, kan het feitelijk verder wel even zonder coaching af.

### **Het is de taak van de coach zich een van de eigen persoonlijkheid onthechte grondhouding eigen te maken**

Vaak is het zo dat zulke ervaringen ook een duidelijk beeld in zich dragen van het beroepsmatig leven, of van de taak waarvoor men zich in dit leven geplaatst weet. Een loopbaanperspectief, het functioneren op een bepaalde werkplek of de plaats die men kan innemen in een organisatie worden daarmee makkelijker realiseerbaar. Van de coach vraagt het in zulke situaties om de authenticiteit van de ervaring bij de ander te respecteren en scherp te zijn in de begeleiding naar werkelijke concretisering van het beeld dat is ontstaan. De ervaring moet, en kan, een cliënt dus wel degelijk vertalen naar werkbare manieren van leven.

Alma, H. (2006). Verbeeldingskracht en transcendentie. Lezing tijdens het symposium De stille kracht van transcendentie. Universiteit voor Humanistiek, 28 april 2006.

Brouwer, I. (2006). Zelftranscendentie in existentieel biografisch onderzoek. Lezing tijdens het symposium De stille kracht van transcendentie. Universiteit voor Humanistiek, 28 april 2006.

Huizing, W. (2001). Levensverhaal in supervisie. Supervisie en Beroep 18, 2001.

Prinsenbergh, G. (2005). Biografisch leren en werken; het levensverhaal in kaart brengen. Uitgeverij SWP.

Waard - Van Maanen, E. de (2002). De veldheer en de danseres; omgaan met je levensverhaal. Uitgeverij Garant.

*Frank van der Mijl is als manager opleidingen verbonden aan Adviesbureau Hoogendijk, waar hij ook optreedt als opleider, coach en supervisor. In het verleden was Frank werkzaam als bioloog, antropoloog, schiatsu- en regressietherapeut. Na zijn werk bloeit hij verder als dirigent en vader.*

### **Transcendente ervaring 2**

Mijn cliënt worstelt al lange tijd met de vraag wat zij te doen heeft in het leven. We hebben op tal van manieren onderzocht waar haar passie ligt, maar een eenduidig antwoord komt er niet. Dat stagneert haar enorm. Om ontspanning in te bouwen, besluiten we het traject een tijd stil te leggen. Het coachingstraject is al enige tijd uit haar gezichtsveld verdwenen wanneer zij op een nacht niet goed kan slapen en halfbewust beelden opbouwt over de zin van het bestaan. Voor haar geestesoog wordt de gehele schepping, de plaats van de mens en haar eigen plaats op een onnavolgbare maar onontkoombare wijze helder gemaakt. Het verhaal van die nacht lijkt zich uiteindelijk te willen concentreren rondom één punt waarin alles samenkomt: muziek. Haar missie is het om muziek in de wereld te brengen. De volgende ochtend beschouwt zij haar ervaring met enige afstand en bemerkt dat zij haar diepste passie steeds heeft veronachtzaamd omwille van talloze, meest praktische bezwaren en angsten. Haar doel is nu duidelijk, en zij vervolgt het coachingstraject om handen en voeten te geven aan haar diepgevoelde bestemming.