
Verbinding is het fundament voor loopbaancoaching

De vertaalslag van ons verlangen naar eenheid

Frank van der Mijn

in: Loopbaan, jaargang 11, nr. 4, februari 2006

Wie in verbinding staat met zichzelf en anderen is een gezegend mens. Dat betreft echter niet alleen contact met onze gezellige kant, maar ook met aspecten die we vervelend vinden en liever niet aan de wereld tonen. Hoe kunnen we hiermee omgaan in de praktijk van loopbaancoaching? Wat is nodig om verbindingen te faciliteren?

Als we in verbinding zijn, zijn we gelukkig. Dat lijkt de enig mogelijke conclusie als we kijken naar de intensiteit van het televisie- en telefoonnetwerk, de toenemende behoefte om via internet, e-mail en MSN in contact met elkaar te treden, de blijvende traditie om 'tot de dood ons scheidt' te trouwen en de neiging om op volle stranden dicht op elkaar te gaan zitten in plaats van 100 meter te lopen naar een rustiger gedeelte. Van een afstand ziet ons leven eruit als een onaflatende poging elkaar op te zoeken, verbindingen te leggen en samen te zijn.

In mijn visie heeft onze behoefte aan verbinding te maken met de existentiële drang naar harmonie met onszelf en de wereld, naar het opheffen van dualiteit, lijden en strijd. Alsof er dan niets resteert dan rust en innerlijke vrijheid. In de praktijk van loopbaancoaching schuilt achter de beginvraag in feite altijd dat verlangen naar verbinding. De cliënt wil samenvallen met de eigen inspiratie, eenheid scheppen tussen privé en werk en de strijd op het werk omvormen tot prettige, voedende relaties met collega's. Ook wil hij wensen en realiteit ten aanzien van het werkend bestaan bij elkaar brengen. Daarom ben ik van mening dat je als coach vooral moet helpen die zo begeerde verbindingen te helpen aanbrengen. Zo faciliteer je dat de cliënt lijntjes legt in het complexe veld van schijnbaar tegenstrijdige gevoelens en in de paradoxale verhouding van werk en privé. Vanuit verbinding is er geen sprake meer van dilemma's en beantwoorden vragen zichzelf.

Aan het faciliteren van verbinding bij de cliënt gaan twee zaken vooraf. De coach moet allereerst in verbinding met zichzelf staan én een goede verbinding met de cliënt mogelijk kunnen maken. Pas van daaruit kan de cliënt worden ondersteund in het proces van 'samenvallen' met zichzelf.

Verbinding van de coach met zichzelf

De eerste stap in het faciliteren van verbinding, is jezelf af te vragen of alles er mag zijn:

- In hoeverre accepteer je je eigen (plezierige én onplezierige) gedachten en gevoelens?
- Sta je jezelf toe een speels kind te zijn, de strenge ouder te spelen, kortom: durf je volwassenheid te paren aan onvolwassen, minder ontwikkelde en tegendraadse aspecten van jezelf?
- Als je voor een keuze staat, kies je dan vanuit gevoel én verstand, of vanuit één van beide?
- In welke mate ken en volg je je inspiratie? Welke contragedachten/-gevoelens spelen op?
- In hoeverre laat je je bewustzijn voeden door onbewuste signalen en andersom?

Verbinding betreft niet alleen onze leuke kanten, maar juist ook die aspecten van onszelf die we liever niet onder ogen zien, laat staan aan de buitenwereld tonen. Maar de weg naar eenwording en harmonie kunnen we pas bewandelen als we ook op die fronten onszelf leren erkennen. Ik mijn praktijk merk ik zelf dat ik mijn cliënten slecht kan begeleiden in de verbinding met hun eigen angsten en verlangens wanneer ikzelf onvoldoende machtig ben dit bij mijzelf te faciliteren. Pas als ik mijn kwetsbaarheid hierin erken en die eventueel deel, kan ik de ander helpen in beweging te komen. Als coach hoef je in dat opzicht niet verlicht te zijn en alle 'drama's' in het leven te hebben 'opgelost'. Wel moet je hierin de nodige levenskunst hebben opgebouwd.

Bewustwording van onze eigen strategieën is het startpunt. Onderzoek je antwoorden bij de genoemde vragen en ga na wat je weerhoudt om tot een 'ja' te komen. Zijn het belastende, blokkerende overtuigingen? Is het toch nog de stem van een vader, moeder, tante of De Samenleving die je van binnen zegt wat je moet doen en laten? Of is het de angst om jezelf tot recht te laten komen, ongeacht wat anderen ervan vinden? Wie dit durft te onderzoeken, is straks een bron van wijsheid en spiegeling voor cliënten. Meestal levert het eerst een confrontatie met onze pijn op. Pas als die pijn wordt erkend en verwelkomd (hoe vreselijk dit aanvankelijk ook lijkt), ontstaat meer innerlijke rust. Dat hoeft geen passieve lijdzaamheid te zijn, een actieve, vormende grondhouding is ook mogelijk.

Verbinding tussen coach en cliënt

Vanuit onze eigen verbondenheid leggen we een basis voor het contact met onze cliënten. Rijk gevuld met onze eigen ontdekkingen, ervaringen, inspiratie en passie, willen we onze verworvenheden ook graag delen. Dat kan zeer faciliterend zijn en kleurt de eigenheid van jouw relatie met jouw cliënt. Maar die cliënt zal vooral de verbinding met zichzelf moeten kunnen faciliteren. Dat kan pas als je als coach een goede relatie met je cliënt weet op te bouwen. Vanuit optimaal contact met jezelf voelt

je cliënt zich vanzelf uitgenodigd voor het contact met zichzelf. Wat kun je in de praktijk doen en laten?

Openheid, respect en innerlijke vrijheid vormen hier de ankers. Door met open, gemeende aandacht te luisteren, biedt een coach vrijheid en veiligheid aan de cliënt om 'verantwoorde en onverantwoorde' gedachten en gevoelens te uiten. Het is van belang je te kunnen verplaatsen in de ander, zonder jezelf erbij te verliezen. Dat vraagt om een flexibele geest met groot empathisch vermogen. Vanuit deze grondhoudingen kun je de cliënt helpen zichzelf te ontdekken. Welke persoonlijke waarheden en belevingen dragen bij aan inspirerend contact met zichzelf? Welke werken juist ontkrachtend of stigmatiserend? Soms ben je als coach de eerste persoon die de cliënt stimuleert in zijn authentieke gevoelens en wensen. Hoe riskant die ook kunnen zijn, de erkenning dat ze bestaan is de eerste stap in heling van het contact met wie de cliënt werkelijk is. Pas van daaruit zijn krachtvolle keuzes mogelijk die gevoel, wensen en realiteit betreffende de loopbaan bijeenbrengen en verkoopbaar maken.

Wat wij (loopbaan)coaches vaak lastig vinden in zulk contact met cliënten, is gevoelsmatig én oordeelloos te reageren zonder onszelf te censureren. Onbewust zal de cliënt conclusies trekken uit elk oordeel dat wordt uitgezonden. Ook al probeer je als coach zuiver te zijn, zodra je zelfcensuur hanteert, zal dat doorwerken naar je cliënt. Neem zo nu en dan de vrijheid je meningen over de ander uit te spreken. Het is voor de cliënt makkelijker afstand van jouw oordelen te nemen als die eenmaal in de openbaarheid zijn gebracht dan wanneer ze onbewust worden uitgezonden.

Verbinding met je cliënt ontstaat alleen als je het contact toestaat op positief én negatief gevoelde gebieden. Deel je alleen het leukste van jezelf en concentreer je je verder vooral op de onmacht, dilemma's en blokkades van je cliënt? Dan zal de verbinding tussen beide een slap aftreksel zijn van wat er feitelijk mogelijk én bovendien waardevol is.

Verbinding van de cliënt met zichzelf

We zijn al een eind op weg in de ontdekking en totstandkoming van verbinding. De laatste stap betreft het faciliteren van verbinding bij de cliënt zelf. Veel van wat hiervoor is gezegd werkt al bevorderend. Zelf het goede voorbeeld stellen, open zijn naar de beleving van de cliënt, gewaar en bewust zijn van de eigen oordelen en stigma's, en gevoelens en gedachten over de ander op verantwoorde wijze uitspreken. Toch zal de cliënt zelf het laatste stukje van de weg moeten bewandelen. Feitelijk gaat dat laatste stukje over eigenwaarde en zelfliefde ontwikkelen en omarmen. Wat heb je hierin te bieden als coach?

Voor zelfliefde kunnen we (de cliënt helpen) onderzoeken wanneer dit eerder is ervaren en door welke gedachten, moraal en omstandigheden dit wegeeft van het hart naar het riool. We kunnen hierop reflecteren naar aanleiding van het schrijven van ons levensverhaal: wat of wie heeft die zelfliefde teweeggebracht of juist de kop in gedrukt? Meer gevoelsmatig kan het door de cliënt in gedachten mee terug te nemen naar momenten van zelfliefde. Of juist de ontkenning ervan, bijvoorbeeld middels een

visualisatie. Vervolgens kan een tekening worden gemaakt, een tekst geschreven, een gedicht gecomponeerd. Zowel de omarming van eerder ervaren liefde als de (bewustwording van) de ontkenning ervan is belangrijk. Pas wanneer zij in volle omvang naast elkaar staan, kan er een balans ontstaan tussen de als tegengesteld ervaren helften. Dan kan zelfs blijken dat het hier om een paradox gaat.

Als coach dien je steeds in de gaten te houden of de cliënt zijn gedachten en gevoelens werkelijk uit. Wat doe je om gevoelens van veiligheid en vrijheid bij de cliënt te genereren? Mag de cliënt zichzelf echt 100 % uiten, of blij je stiekem toch grenzen te hanteren?

Mijn ervaring – juist ook bij loopbaancliënten – is dat sommigen eerst hun meest intieme verlangens kwijt willen (daar zitten dan natuurlijk onbetamelijke begeertes en stoutheden bij), alvorens een inspirerende volgende loopbaanstap kan worden gezet. Pas wanneer je dit als coach onbevooroordeeld kunt ontvangen, verschijnt voor de cliënt een weg waarop hij zichzelf verder kan onderzoeken. Ik voel me als coach dan eerst even in een soort ouderrol zitten. Maar die verdwijnt snel als ik de verantwoordelijkheid van de cliënt maar niet overneem.

Ontstaat er bij de cliënt zelferkenning, juist ook wat betreft die kwesties waarmee de cliënt binnenkomt (het nog steeds niet weten, zichzelf op de kop zitten, zich generen, de angst voor de volgende stap in de loopbaan), dan kan er verbinding met het nieuwe ontstaan. Hoe ziet het nieuwe perspectief eruit? Zijn er alternatieven? Welke reacties roept het op bij de cliënt? Bij welk perspectief ontstaat de meest intense verbinding? Een cliënt mag elk perspectief onderzoeken en ervaren. Pas als er een roep om concretisering en afronding ontstaat, wordt het van belang om te selecteren. Vanuit het hart, dat wel, en aangevuld met de mentale analyse van wat realiseerbaar lijkt. Dit maakt loopbaancoaching spannender dan coaching-in-het-algemeen. Waar het bij het laatste kan gaan om gedragsverandering na het ontwikkelen van inzicht, moet het in de loopbaancoaching leiden tot een concreet loopbaanperspectief, dat inspirerend én haalbaar is.

Een cliënt die in verbinding is met wat er is, met onderliggende verlangens én met wat er mogelijk is, zal zelf de juiste stappen kunnen zetten. Als coach hoef je dan niet veel meer te doen. De beste coachingstrajecten zijn daarom vooral die waarbij de cliënt na afloop opmerkt: “Wat heb jij als coach nu eigenlijk gedaan?” Een groot ego bij de coach maakt het incasseren van zo’n opmerking natuurlijk niet makkelijk.

Reageren?

fvandermijn@adviesbureauhoogendijk.nl.