

Frank van der Mijn

COACHING ALS

COACHING

Coaching is vooral een ontmoeting tussen twee mensen. In die ontmoeting faciliteert de ene mens op professionele wijze de andere bij zijn ontwikkelingsvragen. Wat is nu nodig om de ander in een coachingsgesprek werkelijk te kunnen ontmoeten? En wanneer werkt zo'n ontmoeting dan faciliterend?

Voor de beantwoording hiervan is het nodig ons vooral te richten op onze grondhoudingen als coach en op ons vermogen tot verbinding.

WAT IS

Voor veel coaches wordt het succes van de coachingsrelatie vooral bepaald door heldere doelstellingen, duidelijke afbakening van posities en verantwoordelijkheden en het bewust inzetten van een scala aan interventiemethoden. Voor een deel van onze collegae mag ook gevoel en intuïtie medebepalend zijn voor het succes. Zeker is dat al deze aspecten bijdragen tot het welslagen. Zij vormen echter niet de basis van het succes. Dat is namelijk gelegen in de mate waarin we in staat zijn de cliënt werkelijk te ontmoeten.

In een ontmoeting komen twee of meer mensen elkaar tegen. Dat is niet vanzelfsprekend plezierig en ondersteunend. In een professionele context dient dit echter wel het geval te zijn en daarvoor is het belangrijk dat de coach een verbinding met zijn cliënt weet aan te gaan.

De verbinding geldt dus zowel ten aanzien van de cliënt als de coach zelf. Verbindingen ontstaan vooral als we vanuit de 'juiste' grondhouding werken. Een aantal aspecten van zo'n grondhouding wil ik benoemen en toelichten. U zult er nog honderd aspecten aan toe kunnen voegen, maar in het algemeen blijken de hiergenoemde te volstaan; ze zijn ontwikkelbaar (in tegenstelling tot vele andere grondhoudingen) en genereren verbinding en wederzijds vertrouwen. Liefde wellicht.

Aanwezig zijn

Aanwezig zijn is meer dan op het afgesproken tijdstip op je stoel zitten. Het betekent dat je met je gedachten, je gevoelens, je intuïtie, je lijf, je aandacht en liefde in het moment van ontmoeting kunt staan. Aanwezig zijn is een zijnstoestand waarin je op verschillende niveaus in contact bent,

PROFESSIONELE ONTMOETING

een soort totale aandacht, resulterend in verbinding met de situatie, jezelf en de ander. Eenmaal werkelijk aanwezig, zul je maximaal open kunnen staan voor dat waarmee de ander komt én direct kunnen ervaren wat die ander met jou doet. Het is gelijktijdig met je aandacht naar binnen én buiten gericht zijn. Door deze combinatie kun je jezelf optimaal ten dienste stellen van de ander en (de doelstellingen van) het gesprek. Het creëert een optimaal leerklimaat.

De coach faciliteert als hij een verbinding tot stand brengt met zichzelf en de cliënt.

In het hier-en-nu slepen we onze ervaringen en onze vooronderstellingen mee, vaak ook tal van gedachten over komende afspraken en verplichtingen. Of we zinspelen vast op de antwoorden die we onze cliënt zo dadelijk denken te moeten meegeven. De ontmoeting met de cliënt raakt daardoor vertroebeld en onze dienstbaarheid stagneert. Aanwezigheid vergt voortdurende aandacht voor en groeiend bewustzijn over datgene wat er speelt bij jezelf. Voor de meesten van ons vergt het de nodige oefening om hierin succesvol te geraken.

Gewaarzijn

Gewaarzijn verwijst naar een bewustzijnstoestand waarin je jezelf en de omgeving waarneemt zonder deel te nemen aan de handeling. Een soort metaniveau in de ontmoeting. Het is vrij van emotie, onbevooroordeeld en onbevangen. Vanuit ons gewaarzijn kunnen we de ander zien zoals hij zich manifesteert, voelt en denkt,



zonder dat we onze waarneming kleuren met eigen gedachten en gevoelens. We ontsijgen daarmee ons ego en alle valkuilen die daarbij horen. Dit is belangrijk om de ander in zijn of haar waarde te kunnen laten en een belangrijke voorwaarde voor de ander om zich veilig te kunnen voelen. Gewaarzijn laat geen ruimte voor beeldvormingen zoals projectie.

Aanwezig zijn is meer dan op het afgesproken tijdstip op je stoel zitten.

Het gebied van het gewaarzijn is een bewustzijnstoestand die idealiter voortdurend verbonden wordt met aanwezig zijn. We kunnen het oefenen door regelmatig in gedachten – of juist feitelijk – van een afstand naar onszelf en ons verhaal te kijken. Het moet niet worden verward met professionele distantie. Het laatste is een mentale houding die de grenzen tussen persoonlijke betrokkenheid en zakelijke afstand bepaalt. Gewaarzijn lijkt tegenstrijdig aan aanwezig zijn, maar ik denk dat ze complementair

zijn. Idealiter kunnen we op hetzelfde moment volledig aanwezig zijn in het moment en ons tevens bewust zijn van het moment.

Erkenning

Elke cliënt wil erkend worden in zijn of haar gevoelens, twijfels, gedachten, angsten en dilemma's. Elk mens, dus ook de coach zelf, wil erkend worden. Vaak zoeken we die erkenning buiten onszelf. Als de wereld ons goed genoeg vindt, vinden wij onszelf goed genoeg, althans zo is de overtuiging. Zelferkenning is een belangrijke voorwaarde voor erkenning en acceptatie van de ander.

We trakteren onze cliënten voortdurend op onze eigen drama's.

Dat vraagt erom alle aspecten van onszelf die we nog wegstoppen, dichtnaaien en monddood trachten te maken (maar ze komen telkens weer tevoorschijn!) te verwelkomen en te leren kennen. Dat is absoluut één van de moeilijkste aspecten van het bestaan.

Erkenning is wellicht de voornaamste bron tot verbinding. Dat wil niet zeggen dat we de uitingen van onze schaduwzijde carte blanche moeten geven. Er is een verschil tussen erkennen en uiten. Na een terroristische actie is het belangrijk de woede en eventuele moordneigingen in onszelf te erkennen en wellicht een vorm te vinden waarin onze emotie kan worden geuit. Maar de vorm mag nooit ten koste gaan van de erkenning van anderen of andere schepsels.

Eigenheid

Wanneer we in staat zijn om volledig aanwezig te zijn in het gesprek met onze cliënten en we onszelf toestaan te erkennen wat zich in ons aandient en afspeelt, vergroten we de kans dat we authentiek zijn. Authenticiteit is iets waar we kennelijk allemaal naar streven, maar het is buitengewoon lastig om te voelen wanneer we dat dan zijn. Ik denk dat we daarom beter over eigenheid kunnen spreken. In eigenheid komen nature en nurture samen, onze oorspronkelijke kwaliteiten en onze overlevingsstrategieën. Anders gezegd: onze blauwdruk en het feitelijke huis dat we in onszelf hebben gebouwd.

Door gewaar te zijn ontstaat de coach zijn ego.

We hoeven niet te streven naar een objectieve ontmoeting, maar naar een doorleefde ontmoeting. Een ontmoeting waarin onze specifieke en unieke persoonlijkheid geschonken mag worden aan de cliënt. We trakteren onze cliënten – veelal onbewust – voortdurend op onze eigen drama's, ervaringen en opgebouwde overtuigingen. Terwijl we ons hier bewust van moeten zijn, hoeft het streven er niet op gericht te zijn om onszelf (wellicht: ons authentieke zelf) hierbij te elimineren. Integendeel, we kunnen een spiegel voorhouden aan de ander door te tonen wie wij eigenlijk zelf zijn, met alle hebbelijkheden en onhebbelijkheden.

Als we onszelf toestaan om vanuit (erkenning voor) onze eigenheid in het leven te staan, ontstaat er steeds gemakkelijker een verbinding met de wijsheid die zich buiten



onzelf bevindt. Dan kunnen we ons laten voeden door het bewuste en onbewuste.

Respect

Uit het aanwezig zijn en kunnen waarnemen, maar ook vanuit erkenning vloeit automatisch een respectvolle grondhouding voort. Dat respect geldt zowel ten aanzien van de cliënt als ten aanzien van de coach zelf. Waar we onszelf nog onvolledig kunnen erkennen, kan ook geen respect ontstaan. Een coach respecteert de cliënt dus evenveel als hij of zij zichzelf respecteert, want wat wij in onszelf niet kunnen velen, zullen we ook in de ander niet kunnen uitstaan. Als ik mijn eigen oneerlijke momenten niet duld, zal ik ze evenmin dulden van mijn cliënt. Respect tonen is volstrekt anders dan respect voelen. Voor verbindend coachen is het laatste van belang; het eerste vloeit daar vanzelf wel uit voort. De eerste stap op weg naar volledig respect begint dus bij onszelf. Voor welke aspecten van uw persoonlijkheid of professionele werkwijze heeft u zelf nog geen respect ontwikkeld?



Nieuwsgierigheid

Nieuwsgierigheid is een belangrijke drijfveer voor een coach; deze staat altijd in dienst van de doelstellingen van de cliënt. Elke vraag - uit de duizenden die een goede coach stelt - heeft als doel de cliënt dichter bij zijn eigen antwoord te brengen. Tevredenheid bij de coach moet ontstaan door vragen te stellen, niet door antwoorden te willen ontvangen. Vanwege de nieuwsgierige houding bij de coach voelt de cliënt zich gehoord, serieus genomen en erkend. En dat leidt weer tot openheid bij de cliënt voor zijn eigen proces en zijn eigen wijsheid.

Nieuwsgierigheid werkt alleen dan verbindend als zij volledig is en niet partieel. Soms is het moeilijk om dat bij jezelf 'voor elkaar te krijgen'. Paradoxaal genoeg kan de coach juist door veel vragen te stellen, zijn eigen interesse in de ander voeden. Het spreekwoord van de schaap en de dam is ook hier van toepassing, waarbij elke schaap een vraag voorstelt.



Gelijkwaardigheid

Een coachingsrelatie is gelijkwaardig in tal van opzichten, maar zeker voor wat betreft de mate van verantwoordelijkheid, zij het dat de richting ervan verschilt. De coach stimuleert zijn cliënt tot zelfsturing, de cliënt neemt het heft in handen voor zijn eigen vraag en dilemma. Waar de coach te hard werkt, ontstaat afhankelijkheid bij de cliënt en dus ongelijkwaardigheid. Waar de coach juist passief in het 'aanwezig zijn' verkeert of te zeer afwezig is, sleurt hij zijn cliënt mee in lethargie of ongerichte handeling en ontstaat evenmin een volwaardige relatie. Gelijkwaardigheid als mens, soms bij verschillende rollen, biedt een beschermende voedingsbodem voor groei en zelfsturing.

Een coach respecteert zijn cliënt evenveel als hij zichzelf respecteert.

Wil een coach werkelijk gelijkwaardig in de relatie staan, dus de ander van evenveel

waarde achten als zichzelf, dan is soms een confrontatie met de eigen machtsgevoelens, onzekerheden, projecties, narcistische trekken en onhebbelijkheden noodzakelijk. Dit kan pijnlijk zijn, maar werkt uiteindelijk helend – voor beide partijen.

Transparantie

Alles wat we hierboven hebben gelezen, dient tot slot tot uiting te komen in onze communicatie met de cliënt. Als coach zijn we daarbij niet zonder meer schoon, leeg en objectief van binnen. Er spelen allerlei gedachten en gevoelens over de ander en daarin kan relevante informatie zitten. Veel van die waardevolle cadeautjes houden we bij ons, en als we ze schenken zitten er vaak teveel verschillende papiertjes en strikken omheen. Eerlijk en direct zijn over onze gedachten en gevoelens valt niet altijd mee.

De juiste grondhouding van de coach is misschien wel te bestempelen als liefde.

Transparantie behelst het delen van wat je bezighoudt, zonder daar schermen tussen te zetten van angst en politieke correctheid, maar wel met inachtneming van de ander. Het hangt logisch samen met eerlijkheid en daadkrachtig handelen. Het vraagt van ons om vanuit onze nieuwsgierigheid, ons respect en de erkenning van onze gedachten en gevoelens onze cliënten te trakteren op onszelf. Maar ontvangen heeft altijd een kwetsbare kant en die dient te allen tijde gerespecteerd te worden. Transparantie is dus altijd communicatie vanuit het hart.

Juist in onze projectie kan relevante informatie zitten voor de cliënt. Het delen ervan geeft veelal een nieuwe impuls aan de ontmoeting. Maar voor zover zorgvuldigheid niet reeds aan de basis van coaching ligt, geldt dit zeker in het geval van transparante communicatie.

Tot slot

Voordat we in onze coachingsgesprekken toekomen aan doelstellingen, methodieken en structuren, valt er heel wat 'voorwerk' te verrichten, al heeft dat werk meer met 'zijn' dan met 'doen' te maken. Lukt het ons om vanuit een verbindende grondhouding het gesprek te voeren, dan ligt het resultaat reeds binnen handbereik.

Ik schreef al: de juiste grondhouding is misschien wel te bestempelen als liefde. Maar daarbij moet worden opgemerkt dat liefde geen Pleegzuster Bloedwijn is, die louter zacht en zalvend werkt. Integendeel, liefde kan confronterend en gestreng zijn, maar staat wel voortdurend ten dienste van de (subjectieve) waarheid die ontspruit in de coachingsrelatie. Het contact ingaan vanuit het hart (als metafoor voor de liefde) brengt de kwaliteit en intensiteit van de verbinding met de ander aan het licht. Hoe ver durft u daarin te gaan?

Frank van der Mijn is als hoofd adviesdiensten en opleider verbonden aan Adviesbureau Hoogendijk. Zijn loopbaan is als een mozaïek: vanuit biologie en antropologie via internationale samenwerking, oosterse geneeskunde en koördirectie naar coaching en training. Frank werkt momenteel aan een boek over verbinding en aan een sprookjesboek.
www.adviesbureauhoogendijk.nl