

Intimiteit in coaching:

BALANS TUSSEN
EN NABIJHEID

VRAAGSTUK

Intimiteit in coaching: de gedachte alleen al kan tot een zekere afstandelijkheid leiden. Toch is het een gegeven dat tot de kern van begeleiden hoort: je komt iemand nabij en in die zakelijke én persoonlijke ontmoeting kunnen betrokkenheid, zingeving en resultaat ontstaan. Met dit themanummer willen we de inhoud en grenzen van die nabijheid aan de orde stellen. Hoe ver mag of moet de coach gaan in het contact met de coachee?

Hoort intimiteit thuis in coaching? Als we afgaan op het principe dat 'wat haakt, raakt' wel. Maar zelfs ervaren coaches valt het niet gemakkelijk om het erover te hebben. Tijdens de jaarlijkse visiedag van het Tijdschrift voor Coaching in november vorig jaar, verkenden redactie en adviesraad in subgroepen de vier thema's voor 2010. Voor 'Intimiteit' (als onderwerp) waren de minste gegadigden en tijdens de uitwisseling viel er regelmatig een negatieve associatie te beluisteren. Zo stelde een van de leden dat intimiteit een gesloten circuit insinueert, wat in tegenstelling lijkt te staan tot de openheid die coaching zou moeten bewerkstelligen. Toch deelden we ook de mening dat een bepaalde nabijheid tussen coach en coachee absoluut van belang is. Verwarring ontstaat allereerst in de definitie van het begrip. Wij beschouwen hier drie betekenissen van het woord. Het woord intimiteit vindt zijn oorsprong in het Latijnse 'Intimus', wat 'het binnenste', 'het diepste' betekent. Het woordenboek voegt daar 'vertrouwelijkheid' aan toe, wat erop duidt dat intimiteit iets met delen, uitwisselen van dat binnenste van doen heeft. De verwarring ontstaat in 'de volksmond':

vaak gebruikt men het woord intimiteit vooral om een fysieke nabijheid tussen mensen aan te geven. Wanneer je dan opmerkt dat twee mensen intiem met elkaar zijn, voeg je hier bovendien een seksuele lading aan toe. Fysieke nabijheid wordt in sommige coachpraktijken steeds meer toegelaten, bijvoorbeeld bij lichaams-, bewegings- en stemgerichte werkvormen. Maar de seksuele lading is – hoewel niet ondenkbaar nu en dan aanwezig – natuurlijk taboe.

Verschillende levensgebieden

Blijkbaar is er sprake van intimiteit met anderen op verschillende vlakken. Met de ene persoon ben je intiem door te filosoferen, met de ander deel je je diepste verlangens, met die enige (of misschien meerderen) ben je intiem op het fysieke vlak, en er zijn intimi met wie je de belangrijkste waarden deelt. In het kader van de coachpraktijk, is het nuttig om de levensgebieden waarop we begeleiden erbij te betrekken, ondermeer geschreven in Covey's boek 'De zeven eigenschappen van effectief leiderschap'. We kunnen die gebieden kort omschrijven als hoofd, hart, lichaam en ziel. Op al deze

AFSTAND



gebieden kunnen we intimiteit plaatsen, en het ziet er steeds anders uit.

Mentale levensgebied

Intiem zijn op het mentale vlak zouden we kunnen omschrijven als het delen van onze overtuigingen. Coaching gaat ondermeer over het afdalen van de ijsberg (Mc Clelland) van gedrag naar overtuigingen. Hoe denken we over bepaalde zaken? Welke leefregels verklaren ons gedrag? Wanneer we ons openstellen naar een ander door

in mijn dagelijks leven, Meditatietechnieken, Meer vanuit mijn hart leven) en andere die me afstoten (Volgen van rituelen, zweverigheid). Ik deelde mijn gedachten over de training met mensen in mijn directe omgeving, in de hoop om zo tot een beslissing te komen. Maar de twijfel lost niet op."

Sociaal/emotionele levensgebied

Wanneer we ons hart openstellen voor een ander, spreken we van emotionele intimiteit. Je bent intiem met elkaar door enthous

Bovendien houd ik wel van het mystieke: een uitdaging aangaan zonder precies te kunnen duiden waar ik aan begin.

Helderheid van hart maakte helder wat me tegenhield om de training los te laten. Het verhelderde ook meteen waar ik echt naar op zoek ben: de verdere ontwikkeling van hoofd naar hart. Inmiddels heb ik gekozen voor een opleiding die hier directer op aansluit en waarvan ik weet dat het goed is. Ik heb mijn hart serieus genomen en ervaar nu rust op dit onderwerp."

Intimiteit kan bestaan in hoofd, hart, lichaam en ziel

onze overtuigingen te onderzoeken en te delen, kunnen we spreken over 'mentale intimiteit'.

In onze cultuur is het mentale levensgebied bij veel mensen sterk ontwikkeld. De informatie vanuit ons hoofd voert het voortouw bij het nemen van beslissingen. De informatie vanuit de andere drie levensgebieden krijgt vaak minder aandacht.

Er zijn van die problemen waar we al denkend maar niet uit lijken te komen. Lijstje na lijstje vinken we af, maar zonder tot het juiste besluit te komen. Het voelt niet als af, het dilemma blijft rondspoken. Het zal u niet verrassen dat dit meestal gaat over een besluit wat als erg belangrijk voelt. Een voorbeeld van een van de auteurs: "Op dit moment twijfel ik over het volgen van een serie trainingen, een zelfbewustzijnsreis. Er zijn onderdelen die me aantrekken (Bewust Zijn meer integreren

siasme te delen, door inspiratie te ervaren. Passie is een woord dat hier goed bij past. Maar in het hart leven niet alleen vrede en liefde. Door te voelen kunnen we ook in aanraking komen met onze angst, ons verdriet en al die emoties die het hoofd van generlei waarde vindt. Een onderdeel van coaching kan zijn om meer contact te maken met het hart, om tot dieper begrip van ons gedrag en tot meer doorvoelde keuzes en besluiten te komen.

"Na afweging van deze en gene besloot ik rationeel het niet te doen. Maar nog steeds heb ik het niet los gelaten en toch het besluit niet genomen. Totdat ik mijn hart liet spreken: ik heb een sterke behoefte om een verdere stap te zetten in mijn eigen ontwikkeling, om mijn eenzaamheid verder te verkennen, meer naar mijn hart te kunnen luisteren zonder dat mijn hoofd steeds tussenbeide komt.

Fysieke levensgebied

Onder fysieke intimiteit valt lijfelijk contact. Maar ook samen slapen valt hieronder, evenals eten en sporten. Tijdens coaching kan er allereerst op afstand aandacht gegeven worden aan het fysieke levensgebied door bijvoorbeeld een bodyscan te doen. Je nodigt de cliënt dan uit om aandacht te geven aan de verschillende delen van zijn lichaam. Zo kan hij zich bewust worden van gewaarwordingen en signalen die het lichaam geeft, zoals spanning of ontspanning. Het kan de coachee helpen uit zijn hoofd te komen en te gaan voelen wat er zoal speelt. Het gesprek gaat dan vaak een andere kant uit en er kan ruimte ontstaan.

"Ik kon ook voelen dat de twijfels over de training onrust in mijn lijf opriep. Mijn ademhaling was wat onregelmatig en zat vrij hoog. Bovendien betrapte ik mijn voeten op verhoogde activiteit. Toen ik de beslissing eenmaal genomen had, keerde ook de rust in mijn lijf terug."



Een coach kan ook tal van andere oefeningen doen, zoals bewegingsoefeningen of wandelcoaching. Het betreft allemaal interventies die de cliënt intiemer met zichzelf kunnen maken. Fysieke aanraking is een grote stap verder en creëert intimiteit tussen coach en coachee. De (enige) reden daartoe kan zijn om de coachee te helpen het contact met zichzelf te herstellen. Voor de meeste coachees is dat een brug te ver, tenzij de coaching nadrukkelijk fysieke samenwerking als middel of doel heeft.

Spirituele levensgebied

Het spirituele levensgebied omvat de essentie van elk mens. Covey noemt 'het geweten' een manifestatie van het spirituele levensgebied. In het woord geweten zit de term 'weten'. Dit levensgebied verwijst dan ook naar het innerlijk weten. Ook binnen coaching komt het spirituele levensgebied aan de orde, het gaat dan over zingeving. Wat wil ik nu echt? Vooral bij loopbaan-coaching gaat er veel aandacht naar de waarden van de gecoachte.

"Dit komt ook terug in het proces van besluitvorming. Op een gegeven moment 'weet' ik dat ik de juiste keuze heb gemaakt, ook al 'begrijp' ik niet precies wat mijn ratio, gevoel en lijf willen zeggen.

Het spirituele levensgebied is een domein dat expliciet of impliciet altijd wel een rol in de coaching speelt. Anders dan het mentale domein laat het zich niet makkelijk delen; het innerlijk weten is immers niet snel in woorden te vatten. Visies over de wereld en het bestaan van de mens delen zich makkelijker, maar dan bevinden

we ons feitelijk weer in het mentale gebied, leidend tot mentale intimiteit. Wanneer je echter je diepste weten (met alle twijfels die erbij horen) deelt met een ander kun je een zeer hoge mate van onderlinge betrokkenheid, van intimiteit dus ervaren. Een coach die dit kan faciliteren en meebeleeft heeft voor zijn gevoel dan goud in handen.

Betamelijkheid per levensgebied

Intimiteit kunnen we dus op elk van de vier levensgebieden zoeken. Wat is de speelruimte die je als coach kan en zou moeten innemen?

Op het *mentale levensgebied* komen we in de coaching het minst snel tot grenzen van betamelijkheid. Het kan kwetsbaar voelen om overtuigingen en oordelen te delen (wat trouwens de weg opent naar

dit niveau – en dus een zekere mate van intimiteit tussen coach en coachee – is noodzakelijk om keuzes te maken en het eigen binnenste te leren kennen. Meer dan op mentaal gebied moet een coach hier weten dat hij zelf uit het oordeel blijft. Oordelen sluiten het hart. Vooral op dit en het fysieke levensgebied kan een coach te dichtbij komen. De grens wordt benaderd als de coachee niet meebeweegt, gesloten blijft, in de weerstand komt. Maar juist op die grens dient de coach te balanceren, want bewegen gaat meestal niet vanzelf. Het is een balans tussen vasthouden en overgeven, van alle intimiteiten de minst grijpbare en daardoor meest kwetsbare.

Fysieke intimiteit raakt nog sneller aan de grenzen van het toelaatbare. Omdat de relatie zo open kan voelen, is wederzijds

Covey noemt 'het geweten' een manifestatie van het spirituele levensgebied

het volgende gebied) en een coachee kan zich beledigd voelen als je er niet respectvol mee omgaat (ook hier een opening naar het hart), maar een coach die alert is op zijn communicatie en projecties en oordeelvrij kan luisteren, loopt in principe weinig risico's. Intimiteit op dit gebied is wellicht de meest afstandelijke van de vier, maar kan noodzakelijk zijn om in contact te komen en de weg te openen naar een ander gebied.

Intimiteit op het *hartsniveau* lijkt een veel kwetsbaarder gebeuren. Contact op

aantrekkingskracht snel geboren. Als je zelf 'fysiek bent ingesteld' (dus makkelijk aanraakt, zoent, omhelst), is extra waakzaamheid geboden bij al te grote aantrekkingskracht. Professionaliteit vraagt erom hiermee discreet om te gaan. Als coach dien je alert te zijn op alle eigen gevoelens van overdracht tussen jou en de coachee. Maar terwijl emotionele intimiteit niet te vermijden valt (en tot op zekere hoogte wenselijk is), is de fysieke grens gelukkig heel duidelijk. Of je die grens in acht neemt is een andere kwestie. Sommige coaches komen na enkele gesprekken op het punt



dat zij de coachee wel eens zoenen bij het afscheid of omarmen. Anderen vinden dit al over de grens.

Intimiteit op *spiritueel niveau* is iets waar menig coach en coachee naar zouden willen streven. Het vraagt grote fijngevoeligheid van de coach om hierin te begeleiden. Maar anders dan intimiteit die (alleen) via het hart verloopt is spirituele intimiteit tegelijk intiemer en minder kwetsbaar. Hij is er alleen als beide personen elkaar ten diepste kunnen aanvoelen. Dan ben je al voorbij de gevaren van schofferen. Het spirituele ontsluit zich gewoonweg niet eerder dan via werkelijke verbinding.

Tussen afstand en nabijheid

Coaching gaat altijd over de balans tussen afstand en nabijheid. Een intieme dans die leidt tot autonomie. Er is openheid, nabijheid, diepte nodig om beweging te creëren en afstand om de ander zijn eigen proces te laten aangaan en als coach vrij te blijven en te kunnen confronteren. In de dilemma's rondom nabijheid is het nuttig/noodzakelijk als de coach naast de tweede positie ook de eerste en derde positie kan hanteren. Waar de tweede positie de aansluiting met de ander weergeeft, zorgt de eerste positie voor het contact met uzelf. De derde positie staat voor de 'helicopter view', het zicht dat de coach heeft op de interactie, het proces.

En zo is daar toch de link met het huwelijk, de sterkste vorm van persoonlijke intimiteit.

De prefreudiaanse filosoof Arthur Schopenhauer vond dat mensen in hun liefdesrelaties op stekelvarkens in een koude

winternacht lijken. Om niet te bevriezen kruipen de dieren bijeen. Zodra ze dicht genoeg bij elkaar zijn om de onontbeerlijke warmte te ontvangen, worden ze geprikt door elkaars stekels. Instinctief, om een einde te maken aan de pijn en irritatie van de al te grote nabijheid van de ander, trekken de stekelvarkens zich terug. Maar dan krijgen ze het weer koud. De kou drijft ze opnieuw naar elkaar toe, waarop ze wederom gespietst worden door elkaars stekels. Dus gaan ze weer uiteen. En dan naderen ze elkaar weer. Een eindeloos heen en weergaande beweging. De dans van afstand en nabijheid wordt ook tijdens coaching gevoerd. Met het cruciale verschil dat u als coach de rol heeft - het zelfs uw taak is - om de ander terug te geven wat er in het proces gebeurt. Overgave aan het gevoel van nabijheid of het gevoel van afstand voldoet niet aan het competentieprofiel van de Erkend Coach. Juist de competentie om te kunnen blijven zien en te blijven benoemen wat er gebeurt in de interactie om zo de ander te leren leren is wat het vak van coaching definieert. Daarin schuilt wat ons betreft de ruimte om intiem te zijn en de grens om de nabijheid hanteerbaar te houden.

Petra de Bruijn is redactielid van het TvC en coach en opleider bij SchoolvoorCoaching.
www.schoolvoorcoaching.nl

Frank van der Mijl is redactielid van het TvC en eigenaar van Aurorus Coaching en Opleiding.
www.aurorus.nl

