

Uit de gereedschapskist van de coach

HET LICHAAM R

VAN HAMER TOT HOUVAST

Joris woont in Groningen en zit in het laatste jaar van zijn VWO-opleiding. Regelmatig komt de vraag naar voren wat hij na het examen gaat studeren, maar tot nog toe heeft hij geen keuze kunnen maken ten aanzien van een studie. Joris heeft op de TU in Delft een voorlichtingsbijeenkomst bezocht. Hij kon toen mooi blijven logeren bij familie in de stad; hij zou zelfs bij hen op kamers kunnen wonen. Op de terugweg had hij zich afgevraagd of hij dat wel wilde. Zou hij niet gewoon thuis blijven, waar ook veel van zijn vrienden wonen? Of zou dit het moment zijn om 'helemaal op eigen benen te gaan staan?'

Een gesprek met een coach moet uitkomst bieden.

Aanleiding

Joris heeft de gelegenheid gekregen om een loopbaancoach te raadplegen. Hij wist wel niet wat hij precies van zo'n coach kon verwachten, maar hij heeft zich zo goed mogelijk voorbereid. Hij heeft lijstjes gemaakt van studies die hem leuk lijken. Ook heeft hij materiaal van verschillende hogescholen en universiteiten bekeken op internet, en een paar brochures aangevraagd. Vanuit het VWO zijn er nog voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd, waar hij ook naar toe is geweest. En hij heeft een aantal open dagen bezocht. Hij heeft alle informatie zo goed mogelijk voor zichzelf geordend: voor- en nadelen van studies (en van de verschillende studentensteden) in kaart gebracht.

Op advies van zijn decaan heeft hij nog een test gemaakt op internet, waarin uitspraken gedaan worden over zijn kwaliteiten. Daardoor is nog eens bevestigd, dat hij zowel uit

de voeten kan met een exacte benadering, maar ook een sociale kant heeft; goed in wiskunde maar ook met mensen. En ook nog tamelijk creatief. Maar zei hij tegen zijn coach: "Ik ben geen Willy Wortel hoor, die nieuwe dingen uitvindt. Ik ben meer van de toepassingen." De studies die hij heeft onderzocht zijn het geen van alle 'helemaal'. Overal zitten zowel voor- als nadelen aan.

Joris vindt dat hij zo zoetjes aan tot een keuze moet komen. Hij moet zich toch ergens gaan inschrijven voordat de opleidingen vol zitten. Hoewel... "Zal ik gewoon een jaartje rondreizen en werken; misschien weet ik volgend jaar wel beter wat ik wil?"

Joris komt er niet uit met het maken van lijstjes. Hij lijkt zichzelf onder druk te zetten om tóch een keuze voor een studie te maken. De coach hoort dit allemaal aan en vraagt zich af, of het voor deze scholier

AADPLEGEN

mogelijk is om nu al een keuze te maken. Wat is precies de vraag waarmee Joris bij hem komt: gaat het om het nemen van een besluit, of gaat het om het verder verkennen van de mogelijkheden?

Houvast

Joris brengt zijn vraag zelf in ieder geval als een keuzeprobleem. De coach zou mee kunnen gaan met de wens om tot een definitieve keuze te komen. Hij zou ook een werkwijze kunnen voorstellen die meer ruimte laat om te verkennen wat er bij een dergelijke keuze allemaal nog meer meespeelt. De opmerkingen over thuis blijven wonen of juist de voorkeur geven aan het meer op eigen benen staan in een 'vreemde' stad, en de optie om de start van de studie nog een jaar uit te stellen, laten ook zien dat zijn vraagstuk andere aspecten omvat dan alleen de keuze van een studierichting.

Een manier om zowel keuzes te verkennen als ruimte te laten voor een nadere verkenning van de aarzelingen rondom de keuze is om bij het eigen lijf te rade gaan. Wellicht weet zijn lichaam meer dan hij zelf kan verzinnen? De coach besluit een oefening voor te stellen, die de twee kanten van de scholier aan zouden kunnen spreken: een meer lineaire benadering passend bij de exacte manier van denken, en een circulaire benadering die meer aansluit bij zijn sociale kant. Ook zou een dergelijke onderzoeksbenadering goed aan kunnen sluiten bij zijn creatieve mogelijkheden: alertheid stimuleren op onverwachte verrassende opbrengsten. Vandaar dat hij voorstelt om lichaamsgericht te werken.

Toepassing

Coach: "Ik wil je uitnodigen om een experiment te doen."

Joris: "Nou, ga je gang. Verras me. Daar hou ik van."

Coach: "Ik stel een oefening voor om op een wat andere manier dan gebruikelijk keuzes te verkennen."

Joris: "Ik vind het best. Als het maar helpt."

Coach: "OK, eerst doen we een korte ontspanningsoefening en dan ga ik je een aantal vragen stellen waarbij je geen antwoorden gaat bedenken, maar stilstaat bij wat er van binnenuit bij je opkomt."

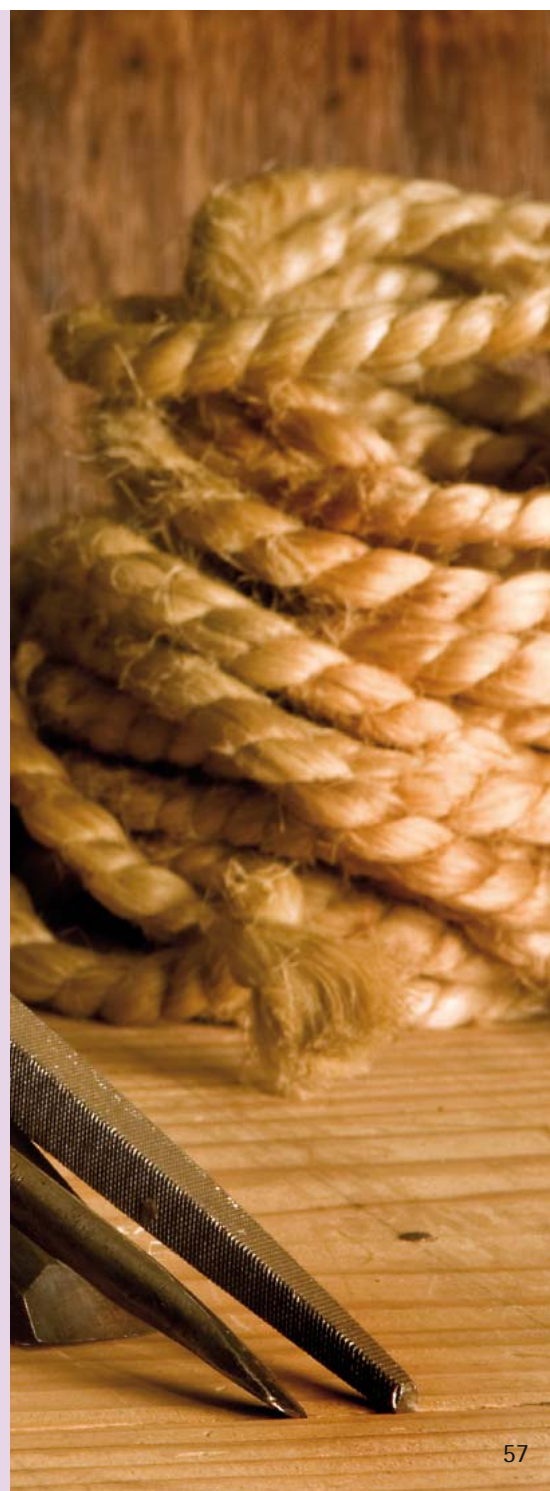
Joris: "Gadverdamme, we gaan toch niet soft doen, hè? Op school hebben we ook een leraar die van dat soort dingen doet!"

Coach: "Dit is wat ik dacht: de jouw bekende manieren hebben je nog niet gebracht waar je wilde uitkomen. En daar heb je al heel veel werk van gemaakt. Wie weet levert zo'n experiment je op een andere manier antwoorden op..."

Joris: "Daar zit wat in. Nou vooruit dan maar, ik vind het ook wel spannend."

Coach (na de ontspanningsoefening): "Wil je eens alle studies die je op je lijstje hebt staan in je buik doen?"

De coach begeleidt Joris vervolgens om stil te staan bij welke studie op komt borrelen, en te onderzoeken wat dat bij hem oproept. Hij waakt ervoor om geen enkele interpretatie toe te voegen, maar Joris zelf te laten formuleren wat de betekenis is van wat er opkomt. En vooral ook te zorgen dat hij stilstaat bij wat Joris zelf lichamelijk gewaar wordt ('felt sense') en er eigen betekenisgeving door Joris zelf ontstaat ('felt meaning').





Tijdens de oefening gebeurt er heel wat bij Joris. Van 'biomedische wetenschappen' wordt hij bijvoorbeeld 'misselijk' en uiteindelijk komt 'technische innovatiewetenschappen' bij hem bovendrijven als 'sluit goed aan'.

Joris: "Hmmm. Ik ben nu wel een stap verder. Maar of ik nu moet besluiten op basis van wat er in mijn lijf gebeurt...? Ik weet het niet."

Coach: "Ik ook niet. Maar je hebt nu wel een voorlopig eigen antwoord om verder te kunnen onderzoeken. En misschien ook wel een manier om je keuzeprocess mee aan te vullen?"

Joris: "Dat wel ja, en anders klopt ik bij je aan voor nog zo'n experimentje."

Risico's

In het voorbeeld is de coach niet zo maar meegegaan met de wens van de klant om ter plekke tot een keuze te komen. Het voorstel om behalve het toewerken naar een - bij voorkeur eenduidige - beslissing óók ruimte te creëren voor een verkenning van 'wat er nog meer speelt' kan de samenwerking met de klant op scherp zetten. De klant kan teleurgesteld raken dat er 'weer geen beslissing' bereikt is ('aan een coach heb je ook niks'). Om dit risico te ondervangen heeft de coach hier eerst geprobeerd om met Joris tot een akkoord te komen over de te volgen werkwijze.

Omdat de klant de voorgestelde werkwijze (nog) niet kent, blijft er een risico van manipulatie aanwezig. Dat is trouwens steeds aanwezig als een coach een voor de klant onbekende werkwijze voorstelt. Risico blijft

dat de coach de regie over het werken met deze werkvorm in handen neemt en houdt, omdat hij weet hoe het werkt. Tevens is het voor de klant vaak te moeilijk om de impliciete vooronderstellingen van een werkvorm te doorgronden en gaat hij daar dus gemakkelijk in mee.

Een coach weet ook wat hij allemaal kan doen. Risico daarbij is dat een coach vooral ziet waar hij zijn repertoire dat in zijn rugzak zit kan inzetten. De bewerking wordt dan meer naar de maat van de tool geplooid, in plaats van dat de tool in maatwerk naar de vraag van de klant wordt gekneed. Realiseert de coach zich dat hij een werkwijze voorstelt die bij de klant en diens vraagstuk past, en niet omdat hij zelf in de werkwijze gelooft of daarin bedreven is?

Meer lezen?

Gendlin, E. (1981). Focussen. Hoe je klaarheid brengt in gevoelens door aandacht te geven aan wat je in je lijf ervaart. Haarlem. De Toorts. ISBN 90-6020-328-3

Verliefde, E & M. Stapert (2003). De kunst van het luisteren. Communiceren met kinderen op school en thuis. Leuven. Acco. ISBN 978 90 334 5299 4

Bromberger, G. (2004). De kracht van beelddenken. Een creatieve manier om koers te bepalen voor individu, team en organisatie. Soest. Nelissen. ISBN 90-244-16647

Kast, B. (2008). Hoe de buik het hoofd helpt denken. De intelligentie van het onbewuste en de kracht van de intuïtie. Amsterdam. Wereldbibliotheek. ISBN 978 90 284 2250 6