

ESSENTIALIA VR HANTEREN



VANHAMER TOT HOUVAST

Erik is vastgelopen in zijn werk. Hij heeft zich steeds enthousiast op zijn werk gestort, en op die manier ook zijn talenten ontwikkeld. Maar hij heeft in de tien jaar van zijn loopbaan nooit bewuste keuzes gemaakt. Hij pakte gewoon op wat op hem afkwam, en ging er voluit tegenaan. Uiteindelijk is hem dat opgebroken. Hij is overspannen thuis komen te zitten. Tijdens zijn ziekteperiode heeft hij ook een therapeut bezocht; dat heeft hem goed gedaan. Nu hij weer aardig hersteld is, krijgt hij een coach aangeboden als steun bij zijn terugkeer naar de arbeidsmarkt.

Aanleiding

Het is de eerste keer dat Erik bij zijn coach komt. Tijdens de kennismaking vertelt hij het een en ander over zichzelf: "In mijn vorige baan heb ik de fout gemaakt dat ik te veel over mijn eigen grenzen heen ben gegaan. Dat wil ik niet nog een keer meemaken. In therapie heb ik ontdekt dat ik me te veel richtte op wat anderen van me vroegen, in plaats van dat ik goed voor mezelf zorgde. Ik wil nu graag werk dat écht bij me past." De coach is blij met zo'n gemotiveerde klant. Bijna heeft zij Erik al gevraagd: "Heb je al iets concreets in gedachten?" Maar zij wacht daar nog even mee. Ze blijft haken bij dat 'écht passen': wat wil Erik daarmee zeggen?

Houvast

In een gesprek laten mensen via allerlei tussenwerpselen merken dat zij ergens belang aan hechten. Zij benadrukken dat in de vorm van generalisering zoals: alles, iedereen, nooit, altijd, enzovoort. Naast dit

soort universalia gebruiken ze ook essentialia: woorden als echt, eigenlijk, wezenlijk, in de grond, in de kern en in essentie. Dat kunnen voor een coach triggerwoorden zijn. We lichten dat toe aan de hand van het woord 'echt' zoals door Erik in deze situatie gebruikt.

Erik zegt niet zomaar dat hij werk zoekt dat bij hem past. Hij wil graag werk dat 'écht' bij hem past en legt hier zelfs nog extra nadruk op: 'écht'. Kennelijk vindt hij het van belang om dat zo te formuleren. Maar wat zou hij ermee willen zeggen? De betekenis ervan blijft impliciet. Hoe compact geformuleerd ook, er blijft sprake van een zekere ambiguïteit. De nadruk geeft aan dat het van belang is, vermengd met zorg dat dat belang te weinig aandacht krijgt of uit beeld verdwijnt. Daarnaast is het onduidelijk voor wie het appel is: geeft Erik een boodschap aan zichzelf – als een soort van aansporing aan zichzelf om vooral niet iets te gaan doen dat hem veel energie kost, opdat hij niet opnieuw uitgeput raakt? Of

UCHTBAAR

zou het een signaal richting coach zijn? Alsof hij tegen de coach zegt: "Let op, ik wil dat je me helpt om werk te zoeken dat me voldoende energie geeft, want dat is wat ik nodig heb!" Of – meer metafysisch – hoopt Erik op een soort 'zuivere wereld' (vergelijk Rousseau), waarin moeilijkheden en teleurstellingen verdwijnen als je maar werk doet wat echt (of zelfs: écht) bij je past? 'Alsof de wereld niet ook (soms) een tranendal is...'; denkt de coach bij zichzelf.

Verschillende betekenissen van essentialia nodigen uit tot verschillende gesprekken. Een coach kan daarbij het volgende houvast hanteren:

- 1. Registreer wanneer een klant essentialia gebruikt**
Vat deze essentialia op als een signaal dat er een belang aan de orde wordt gesteld, waarvan de betekenis vooralsnog impliciet blijft. Dat gebeurt vaak bij een sterk emotioneel gekleurd onderwerp, waar minder woorden voor paraat of beschikbaar zijn. Probeert een coach iets wat impliciet is aan de orde te stellen, dan bestaat het risico dat zij in een tegenpositie terecht kan komen. Vooral als een klant zich van de implicietheid niet zo bewust is, kan deze zich betrappt voelen. Ga dus voorzichtig te werk.
- 2. Onderzoek de ambigüiteit in betekenis van dat wat impliciet is**
Probeer duidelijk te krijgen voor wie het triggerwoord bestemd is, wat de klant tot uitdrukking wil brengen en welk appél er op wie wordt gedaan (op de klant of op de coach). Onder-

zoek het belang dat ermee gemeend is, welke waarden voor de klant in het geding zijn, en hoe die te herkennen zijn: hoe kan deze merken dat er iets van wordt gerealiseerd (of hoe kan zijn omgeving dat merken)?

- 3. Concretiseer het gebruik van de essentialia naar tijd en plaats**
Hiermee maak je als coach een overgang van een binnenwereld van gevoelens en intenties (een bepaalde staat van 'zijn') naar interactie met de buitenwereld (wat heb je in het verleden 'gedaan'/zou je in de toekomst willen 'doen'). De context komt daarmee duidelijker in beeld, met aandacht voor specifieke omstandigheden en andere belanghebbenden.
- 4. Onderzoek handelingsimplicaties van het voorgaande**
Wellicht is er ook oefenen in praktijk nodig.

Toepassing

Erik: "Ik wil graag werk dat écht bij mij past."

Coach: "Ik hoor je 'echt' zeggen. Kun je daar misschien wat meer over zeggen?"

Erik: "Ja hoor. Zoiets als afgelopen jaar wil ik niet nog eens meemaken. Als ik goed voor mezelf moet zorgen, hoort daar ook werk bij dat echt bij mij past."

Coach: "Heb ik het goed begrepen dat dat vooral een boodschap aan jezelf is?"

Erik: "Ik wéét wel dat ik goed op mijzelf moet letten en vooral ook moet doen wat ik echt wil, maar ik lijk het steeds te vergeten."

Coach: "Ik hoor je 'maar' zeggen. Je lijkt een wens te hebben en tegelijkertijd zie je die stranden. Zullen we beide kanten eens





even apart onderzoeken?"

Erik: "Je maakt me nieuwsgierig..."

Coach: "Zullen we bij de 'wenskant' beginnen?"

Erik: "Oké."

Coach: "Doen wat je echt wil, zeg je. Daar ligt een verlangen in besloten, lijkt me. Kun je een voorbeeld geven van werk dat bij je paste?"

Erik: "Ja, eh... Toen ik bij de gemeente werkte, zat ik in een leuk team. Ik voelde mij daar thuis en nuttig, en er was veel variatie in mijn werkzaamheden; van contacten met buurtbewoners, regelklussen en soms ook iets met schrijven en vormgeving... Ja, jammer dat het daar ophield."

Coach: "Wat paste er vooral goed?"

Erik: "Dat het een leuk team was. En ik kon daar nieuwe dingen creëren. Dat sprak me wel aan..."

Coach: "Hoe merkte je dat je dat aansprak?"

Erik: "Dat ik er warm voor liep; dan spring ik er zo – hop – in."

Coach: "Heb je nog andere voorbeelden van situaties, waarin je ergens warm voor liep?"

Erik: "Laatst nog toen ik bezig was om een boekje voor mijn neefje te maken, met tekeningetjes en stukjes tekst. Daar ging ik helemaal in op; het was zo twee uur later."

Coach: "Daar ben je ook enthousiast op ingesprongen?"

Erik: "Jazeker. Ik had zelf ook een duidelijk idee over hoe het eruit zou kunnen zien. En ik maak mijn neefje natuurlijk graag blij. Maar ik realiseer mij wel dat ik toch niet altijd goed voor mezelf zorg. En dat ik dat pas te laat in de gaten heb."

Coach: "Nu je dit 'maar' voor de tweede keer zegt: zullen we nu naar die 'maar-kant'

toegaan?"

Erik: "Mmm..."

Coach: "Je zei zonet: 'Ik weet dat ik op mijzelf moet letten, maar dat vergeet ik steeds.' Kun je je een moment voor de geest halen, dat je juist wel in de gaten had dat het zo niet goed ging? Wat deed je toen?"

Erik: "Ik heb diep gezucht."

Coach: "Wat was daar helpend aan?"

Erik: "Het maakte mijzelf wel duidelijk dat ik het zwaar had. Echt zo'n hele diepe zucht, van sohee: het is niet best met me gesteld." (lacht)

Coach: "Aan je lach te zien deed het je toch wel goed! Je hebt ook gezegd dat je het wel eens vergeet. Wat zie je dan over het hoofd?"

Erik: "Dat ik het niet meer zo leuk vind. Vooral als ik te lang doorga. Dan word ik moe en dan gaat de lol er wel vanaf. Dan word ik chagrijnig."

Coach: "Je weet een heel rijtje signalen te noemen. Als je jezelf dit zo allemaal hoort vertellen, zie je dan iets voor je waar je de komende tijd op kan gaan letten?"

Erik: "Ehm...?"

Coach: "Heb je iets waar je warm voor loopt?"

Erik: "Schrijvers zijn er al veel te veel!"

Coach: "Je hoeft niet meteen van je hobby je werk te maken. Maar zo te horen heb je wel een idee van de hoek waarin je het zoekt."

Risico's

In de huidige psychologiserende cultuur ('wie ben ik?') kan de klant 'op zoek naar zichzelf' zijn en de coach verleiden om daarin mee te gaan. Risico is dan om in een

fantasierewereld terecht te komen, ver weg van de realiteit: worden wie je werkelijk bent en de zoveelste camping in Portugal beginnen.

Ook coaches zelf kunnen zich richten de 'kern' of de 'essentie' van de persoon die tegenover hen zit. Dan is het risico dat de aandacht te veel uitgaat naar een onveranderlijk 'zijn', in plaats van naar het flexibele handelen in concrete, steeds wisselende contexten, die niet te voorspellen zijn (en waar mensen zich steeds opnieuw toe moeten zien te verhouden).