

Perspectiefgroep
Begeleiders van verandering
Van der Hellaan 20
6824 JT ARNHEM
026 -3513858
www.perspectiefgroep.nl

Ter ere van het NOLOC CONGRES , op 12 april 2007 te NIEUWEGEIN.

COACHEN NAAR EIGENHEID *'ontvouwen van TALENT'*

Door Cobi Brouwer ©

Er zijn voor mij een aantal aanleidingen om de focus van coachen op eigenheid te richten: Sinds een paar jaar woon ik een maand per jaar in Noord-India. Daar viel me op dat tussen dat zelfs in het wat geïsoleerde noorden van het land er zich coachbedrijven vestigen. In New Delhi zijn er veel goed opgeleide jonge mensen, goed presterend, die onder grote competitiedruk staan. Ze werken achttien tot twintig uur per dag of meer en als ze het niet volhouden staan er voor ieder van hen 24 anderen klaar om hen te vervangen. Zij zijn van oudsher een onderling verbonden samenleving. Dat noemen we wel een wij- cultuur. Onze prestatiedruk past niet in deze oosterse cultuur. Suïcide onder jongeren komt er vaak voor tegenwoordig. En dit gebeurt ook in China, werd me onlangs verteld.

Daarnaast is zichtbaar dat in ons deel van de wereld het lastiger wordt jezelf goed staande te houden.

Zoals in dit voorbeeld:

Ignas, een vieve dertigjarige Amsterdamse man komt langs omdat het niet goed met hem gaat. Hij heeft bedrijfscommunicatie gestudeerd, werkt in de entertainmentindustrie, promoot een popgroep. De druk ligt hoog, het tempo is hoog. Eerst leest hij me een stukje voor uit een gepubliceerde enquête die gaat over onzekerheid en gebrek aan zelfvertrouwen. Veel mensen in Nederland hebben hier last van, meer dan zestig procent. Deze informatie geeft hem wat rust; hij is niet de enige.

Als hij praat, doet hij dat met grote druk in zijn keel. Daarvandaan komt ook zijn stem: metaalachtig, strak, gehaast. Hij komt op eigen initiatief voor coaching vanwege zijn onzekerheid.

'Ik geloof niet in de dingen die ik doe', zegt hij. En 'Ik wil altijd slagen', 'Ik ben nu een grote jongen'. Hij werkt direct samen met de eigenaar van het entertainmentbedrijf. Die heeft hem gecontracteerd vanwege zijn omgangsvermogen, waardoor hij klanten en contracten kan verwerven. Toch lukt dit niet goed. Zijn werkgever heeft nu laten weten dat hij klanten voor het blok moet gaan zetten en daarvoor is er één manier: doordrukken.

Als hij praat, heeft hij een houding als een halve hoepel: hij hangt onderuit op de stoel en zijn lichaam is vanaf zijn navel naar achteren getrokken; met zijn schouders en hoofd komt hij weer naar voren. Om te beginnen kan hij zich ontspannen en zo contact met zichzelf herstellen.

Tijdens zijn verhaal zegt hij kort iets over zijn vriendinnetje. Op dit moment verandert hij even, zijn ogen glanzen. Dit is een aanknopingspunt voor mij: 'Hoe weet je dat je van haar houdt? Waar in je lichaam voel je dat?' Hij wijst op zijn hart. Als ik hem vraag zijn hand daar te leggen en bij dat gevoel te blijven, heeft hij na enkele minuten kramp in zijn arm.

Al zoekende legt hij zijn hand op zijn diafragma gebied, waar hij vervolgens goed naartoe kan ademen. Daar blijft zijn hand en hij zegt: 'Nu ervaar ik rust.' Dit is het eerste moment van rust in het gesprek, een moment van rust na lange tijd. 'Dit voelt goed.' Het kost hem moeite zijn

rust te behouden. Als hij weer gaat 'praten over', schiet hij terug in zijn vertrouwde hoopelhouding en keert in zijn stem de metaalklank terug.

De volgende keer dat hij langskomt, vraag ik hem of hij wel eens in een bos wandelt. Dit gebeurt niet zo vaak en als hij het doet, dan bedenkt hij vooraf hoe hij zo snel mogelijk aan de andere kant er weer uit kan komen. Hij lacht een beetje als hij het vertelt, begint zijn patroon te herkennen.

(voorbeeld overgenomen uit COACHEN NAAR EIGENHEID, ontvouwen van talent, inleiding deel II, uitgeverij Nelissen, ISBN 9789024417322, verschijnt in mei 2007)

Als in onze individuele samenleving ieder leeft in haar eigen in haar of zijn eigen beam of cocon, dan leidt dit onvermijdelijk tot isolement. En wie alleen staat heeft het per definitie moeilijker om goed overeind te blijven. Wie op een goede manier haar weg wil vinden in een minder verbonden samenleving heeft een waarneembaar basisgevoel van autonomie en thuis zijn in zichzelf en het in het eigen lichaam nodig.

Het merendeel van de mensen die bij mij langskomt voor coaching zoekt houvast vooral in hun hoofd: zolang ik maar denk besta ik nog. (Descartes). En juist in hun denken zijn ze vastgelopen, gevangen.

Ik voel dus ik besta, lijkt me een beter credo voor nu.

TALENT

In ieder van ons huist een natuurlijke drang zichzelf te verwerklijken. Is die drang verdwenen dan heeft iemand persoonlijk iets ernstigs ervaren. De impuls onder die drang is Eigenheid, met daarin talent en natuurlijke begaafdheid, de X-factor. Elk mens wordt met eigenheid - bijzonderheid - geboren. Zodra we bijzonderheid labelen -goed of niet goed - is dat voor velen de dood in de pot. Dan vergelijken we en wordt de een beter dan de ander. Hoe vindt talent zijn vorm? Waaraan of aan wie refereert iemand zich. Doe je dat door je steeds met anderen te vergelijken of zoek je de eigenheid en natuurlijke begaafdheid in jezelf. En hoe kan die eigenheid en natuurlijke begaafdheid eruit komen en zich verbinden, plaats innemen.

Een belangrijke vraag is: hoe vindt deze natuurlijke drang zijn weg, waarop oriënteert iemand zich bij het vinden en vormgeven van de eigen weg in leven en werk.

a. De focus voor het vinden van eigenheid en talent: extern of intern gericht

Een cruciale vraag voor het vinden en vormgeven van talent is: Waar aan of aan wie refereert iemand zich? Onze westerse maatschappij is sterk extern georiënteerd op de wereld buiten onszelf. Binnen NLP kennen we het axioma 'als iets mogelijk is voor een ander is het ook voor jou mogelijk'. De meeste mensen hebben zich een hiermee vergelijkbare *extern gerichte oriëntatie* eigen gemaakt. We houden ons bezig met de maatschappelijke carrière en op beter zijn dan een ander. We hebben daarvoor allerlei strategieën en plannen bedacht. Leven in een virtuele internetwerkelijkheid is trouwens een voorbeeld van externe gerichte oriëntatie. Dit is vooral een mentale wereld, waarin mensen zich sterk conceptueel ontwikkelen en zich in die wereld thuis voelen. Daardoor verliezen ze het contact met zichzelf.

Dit contactverlies komt tot uiting in de toenemend onbewustheid van ons lichaam: van het eigen lichamelijke functioneren waaronder de ademhaling en van allerlei gevoelens en verlangens in onszelf. Wie de focus van haar of zijn ontwikkeling buiten zichzelf legt, die vindt haar eigenheid niet. Sterker nog, die raakt onvermijdelijk uit balans.

Voor het vinden van eigenheid is het noodzakelijk dat de focus van iemands waarneming een omslag maakt van 180°. Van gerichtheid op de buitenwereld, naar een *in zichzelf gerichte oriëntatie*. Deze houdt zich bezig met de talenten en de bronnen die in iemand zelf aanwezig zijn.

Nodig is dat iemand zichzelf zo leert kennen dat hij zich thuis gaat voelen in zichzelf, niet van zijn stuk te krijgen is wat er ook gebeurt en van hieruit vorm geeft aan zijn leven: in elke keuze, in elk gebaar, gedachte, intentie, gevoel. En dit vierentwintig uur per dag. Contact met dit besef van wie je zelf bent en je keuze daarvoor, maakt dat bij de vormgeving van je leven, je voelbaar en zichtbaar aanwezig bent in de wereld..

Het is voor veel mensen op dit moment een (te) grote opgave om de focus te verleggen van conceptuele externe oriëntatie naar hun meer gevoelsmatige interne wereld. Er zijn mensen die bang zijn om een meer gevoelsmatige nabijheid met zichzelf te ontwikkelen. Omdat het hiervoor nodig is dat bepaalde aspecten van het denken worden losgelaten, kan iemand bang zijn voor verlies van houvast. *Om eigenheid te vinden en talent te ontwikkelen is een in iemand zelf gerichte aandacht noodzakelijk. Dit is voor veel mensen een veranderslag van 180graden.*

b. Verleggen van de focus

In wezen vraagt deze omslag van 180° om de ontwikkeling van bewustzijn van het eigen innerlijk en de informatie die hierin aanwezig is. Dit is de enige echte ingang naar jezelf, je eigenheid en het boventafel krijgen van talent. Bewustzijn van wat zich innerlijk in je afspeelt noemen we zelfreferentie. Deze zelfreferentie vind je als je jezelf werkelijk nabij durft te zijn. Dan kan je leven in balans komen en talent eruit. Dit is geen mentale gedachte, dit is ervaarbare werkelijkheid.

Dit gaat niet vanzelf, het vraagt om een aantal noodzakelijke veranderingen:

- Allereerst is nodig dat de directe zintuiglijke waarneming weer in orde wordt gebracht. Gewoon je directe zintuiglijke manier van zien van kleur en vorm, van de klank van geluid of van stilte, of de smaak van water. Dit brengt een betrouwbare werkelijkheid.
- Noodzakelijk is dat allerlei verwarring in de manier waarop iemand denkt eruit wordt gehaald. Alles wat wij denken is aangeleerd. Met ons denken creëren we een werkelijkheid, die net zo goed een totaal andere kan zijn. En het is juist wat we denken dat onzeker en afhankelijk maakt.
- Het is nodig om allerlei verwarring uit ons gevoel te halen en ons te leren bevrijden van blokkerende emoties. Emoties hebben doorgaans een zelfbeschermende functie, maar dikwijls werken emoties juist averechts. Wie faalangst heeft bijvoorbeeld, die heeft de neiging hiervan af te komen door de oplossing buiten zichzelf te zoeken: congressen, therapeuten, coaches. Maar het herstel zit in jezelf, in het antwoord op de vraag wat je nodig hebt en hoe je dit jezelf kunt geven.

Arnhem, april 2007, © Cobi Brouwer

Perspectiefgroep

Begeleiders van verandering

Van der Helllaan 20

6824 JT ARNHEM

026 -3513858

www.perspectiefgroep.nl

perspectiefgroep@planet.nl