

AANDACHT
MAAKT
ALLES
MOOIER





CORA VAN ROSSUM

De zin 'Alles wat je aandacht geeft, groeit' wordt toegeschreven aan Aristoteles (384-322 v.Chr.). Meubelketen IKEA maakt hiervan: 'Aandacht maakt alles mooier'. Is dit niet waar ons werk als coach om draait, vraagt Cora van Rossum zich af.

Zeg! associeer ik met een woord als 'zend' of 'zenden'. Wie alleen zendt, luistert meestal slecht. En dat maakt een ander niet mooier. Mijn statement is: 'Echt iets zeggen, is aandachtig luisteren!' Hoe doen we dat en wat is aandacht ten diepste? Wat kunnen wij hierover als coaches leren? Ik bespreek deze vragen ook aan de hand van twee voorbeelden van mensen die ik als coach begeleidde.

Aandacht als coachvaardigheid

Woorden zijn arm, zeggen we als het om (diepe) rouw gaat. Wat is het juist fijn in vriendschap en liefde dat je gewoon mag zijn. Dat je niet alles hoeft uit te leggen. Dat niet alles woorden hoeft te krijgen. Dat je met al het onbegrepen tevoorschijn mag komen, ook als je dan nog steeds niet begrepen wordt.

Coaching is niet hetzelfde als vriendschap. Tegelijk vraagt coaching wél de vaardigheid van onvoorwaardelijke aandacht, zodat de ander tevoorschijn kan komen in al zijn onbegrepenheid. Daar mag iemand zijn. Daar kan iets verwerkt worden of ontstaan.

Eigenaarschap?

Coaching heeft altijd een doel. Er is een vraag en daarop is een antwoord nodig. Er is een probleem en we zoeken een oplossing. In dit artikel schud ik aan die stelling en ook aan de term eigenaarschap. Eigenaarschap houdt in dat mensen zich sterk maken voor een resultaat en daar ook verantwoordelijkheid voor nemen. Van medewerkers en in teams en organisaties verwachten we eigenaarschap in deze betekenis. Ook in coaching verwachten we vaak dat mensen zich eigenaar maken van hun coachvraag en de uitwerking en consequenties daarvan. Hoewel eigenaarschap een term is waarin ik in zeker opzicht even heilig in geloof als mijn vakgenoten, stel ik daar toch vragen bij. De voorbeelden hieronder maken dat duidelijk.

CASUS ANNET

Annet heeft een spierziekte. Op haar dertiende werden de eerste symptomen zichtbaar. Nu op haar achtendertigste zit ze in een elektrische rolstoel. Haar werk als verpleegkundige heeft ze moeten opgeven voor een baan als coördinator. Samen met haar man heeft Annet twee kinderen. Annet heeft sterk verminderde energie als gevolg van haar ziekte. 's Morgens wordt ze door de thuiszorg gewassen en aangekleed, terwijl haar man de zorg voor de kinderen op zich neemt. Wanneer je haar energie in eenheden weer zou geven op een schaal van een tot tien, heeft ze na het ochtendritueel al vier van de tien eenheden energie verbruikt. En dan moet de (werk)dag nog beginnen ... Dit wordt een steeds groter probleem.

Voor Annet staat haar rol als partner en moeder op het spel wanneer ze haar werk wil blijven uitvoeren. Ze heeft te weinig energie voor beide. Tegelijk hangt Annet met hart en ziel aan haar werk. En ziet ze het als falen wanneer ze haar werk niet meer uit kan voeren. Want ze is opgevoed met het motto: 'niet zeuren'.

Annet komt bij mij in coaching.

CASUS PIETER

Pieter is een introverte man van 52 jaar die werkt als HR-adviseur. Hij is op zijn 49e van baan geswitcht. Pieter is gevraagd om op deze functie te solliciteren gezien zijn kennis en ervaring. In de praktijk blijkt hij een dominante en manipulatieve leidinggevende te hebben, die hem op subtiele manier steeds kleineert. Gedrag dat Pieter niet herkent en waar hij ook niet tegen opgewassen is. Na tweeënhalf jaar is hij zwaar burn-out en rond het eerste ziektejaar komt hij in een tweede-spoortraject terecht.

Voor Pieter staan zijn baan en inkomen op het spel. Op een dieper niveau staat zijn zelfbeeld van 'de gevraagde deskundige' op het spel. En als man is hij in zijn ego aangetast. Ook dat staat op het spel. In wezen is het zijn diepe deskundige identiteit die op het spel is komen te staan.

Zo komt hij bij mij in coaching.

Coaching is niet hetzelfde als vriendschap.



Op het spel staan

Ik gebruik hier bewust de woorden 'op het spel staan'. Deze formulering ontleen ik aan de presentietheorie. 'Op het spel staan' komt van 'alles op het spel zetten'. Als we alles op het spel zetten, lopen we ook het risico om alles te verliezen. In coaching staan dingen op het spel. Mensen hebben een nood, een verlangen, een groeiwens, of andere vraag. In al die gevallen staan er dingen op het spel. Want kiezen voor het een, betekent verliezen van het andere. Eigenlijk zitten we als coaches heel vaak in een kostenafweging met mensen. Dat is geen clean proces. Dat is niet zomaar plussen en minnen. Deze afweging gaat onder andere over emotie, relatie, zelfbeeld, biografie en karakter.

Ten diepste had zowel Annet als Pieter bij de start van de coaching geen concrete, heldere coachvraag. Een vraag waarvan ze zich eigenaar konden maken. Ze waren vooral vastgelopen. Laat ik maar zeggen: ze hadden nood. Eigenlijk hadden ze er het meeste aan als ik niet iets deed. Vooral aandachtig aanwezig was. Dit gaf hun allereerst ruimte om te zijn, niet om alles gelijk te snappen. En in die voedingsbodem, die ruimte, konden zij heel voorzichtig gaan onderzoeken wat er voor hen daadwerkelijk op het spel stond.

Ik wil dat jij bent

Wat betekent nu het aandacht geven als coach? Wanneer ik had gefocust op eigenaarschap, was ik mogelijk onderzoekende vragen gaan stellen om tot een oplossing te komen. De nadruk zou hebben gelegen op 'wat ik doe'. Coachen vanuit 'wat op het spel staat' is meer een vaardigheid van zijn dan van doen. Meer een attitude van aandacht dan een goede gesprekstechniek. Aandacht staat niet gelijk aan 'de juiste vragen stellen'. Aandacht vraagt om mijn beeldvorming van de coachee en zijn verhaal los te laten en samen in de 'leegte' te luisteren naar wat voor de ander op het spel zou kunnen staan. Aandacht is veiligheid scheppen en luisteren, zodat iemand tevoorschijn kan komen. Zo kan de ander onderzoeken, op het spoor komen en met mij delen 'wat op het spel staat'.

Van Augustinus (354-430), filosoof en theoloog, zijn de woorden: 'Ik wil dat jij bent.' Voor mij betekenen deze woorden: 'Ik wil dat jij in je diepste wezen bent wie je bent.' Deze woorden betekenen een diepe acceptatie van iemands zijn, identiteit. Ik wil graag leven en werken vanuit deze houding, dat *zijn*; het is de basis onder mijn houding van aandacht.

Als het gaat over het woord 'zeg!', dan lijkt het mij belangrijk om de gevoelswaarde van dat woord te bepalen. Als 'zeg!' betekent: 'Ik wil dat jij bent', is er sprake van een uitnodiging om iets te zeggen of te zwijgen. Als 'zeg!' voortkomt uit een aansporing tot eigenaarschap, gaat het meer om gericht spreken of zwijgen, of ook aanspreken. Daarmee komen we niet altijd uit bij wat op het spel staat. Overigens is eigenaarschap uiteindelijk zeker nodig om weer verder te komen. Maar het kan alleen in deze volgorde: eerst er mogen zijn met alles wat is, dan eigenaarschap.

CASUS ANNET

Bij Annet waren er zo'n tien gesprekken van bovenstaande aandacht nodig voordat zij echt onder ogen zag wat er voor haar op het spel stond. Tijdens deze gesprekken hielp ik Annet door te luisteren, of de juiste vragen te stellen. En dat was veel. We zochten geen antwoorden, we zochten alle onderliggende vragen. Uiteindelijk bleek voor haar de combinatie van deze dilemma's op het spel te staan: ik wil een goede partner en moeder zijn, niet oververmoeid. Ik wil niet zeuren op mijn werk. En ik wil niet falen, dus mijn werk neerleggen.

Toen ze helder had wat er voor haar op het spel stond, wist ze dat ze met haar energieniveau, in deze dilemma's een evenwichtige nieuwe route moest vinden. Daar lag haar eigenaarschap.

CASUS PIETER

Pieter snapte bij de start van de coaching helemaal niet hoe hij zo in een burn-out terecht had kunnen komen. Hij was het eerste jaar van zijn ziek-zijn alleen maar bezig met zorgen dat hij weer een heel klein beetje balans kreeg. Toen pas kwam er enige ruimte om te onderzoeken 'wat er voor hem op het spel had gestaan en nu ook bij re-integratie weer op het spel stond'.

De eerste vier gesprekken, waarin we met name inzoomden op de relatie met zijn leidinggevende en wat dit met hem had gedaan, waren een opvolging van aha-erlebnissen. 'O, ik had helemaal niet in de gaten dat haar kleinerende opmerkingen mij klein maakten. Dat ik steeds meer ging denken dat ik niets meer kon. Dat haar gedrag dit bij mij opriep.' En heel snel had hij toen zijn conclusies getrokken. 'Op deze plek, met deze leidinggevende en mijn karakterstructuur, zal ik nooit goed kunnen re-integreren. Tegelijk was dit echt een promotiestap geweest die ik heel bewust maakte nog net voor mij vijftigste. Ik ben nu mogelijk al minder interessant op de arbeidsmarkt omdat ik alweer ouder ben. Ik wil dat mijn gezin hier geen schade van ondervindt, ook geen financiële. Ik heb dit salaris nodig voor mijn vaste lasten.' Opnieuw allemaal zaken die 'op het spel stonden'. Toch koos hij na verloop van tijd vanuit eigenaarschap voor een andere baan.

Training Systemische individuele coaching

De training 'Systemische individuele coaching' is een 2-daagse training voor coaches. Je ontdekt:

- Hoe je als coach in no time onweerstaanbaar wordt;
- Wat de grootste misverstanden over coaching en coaches zijn;
- Hoe je in 1 sessie meer bereikt dan andere coaches in 10;
- Waarom coaches toch steeds opnieuw in dezelfde bagger verzeild raken.

**NA DEZE TRAINING WEET JE HOE JIJ
LIFE CHANGING VOOR COACHEES WORDT!**



Wil je meer informatie, kijk dan op www.bvplanb.nl



Start
17 september
2019!

Verbinden als coach

Met een coachee ontdekken wat er op het spel staat, vraagt een professionele beroepsattitude van aandacht. Maar dat niet alleen. Als coach vraagt een dergelijk proces ook dat je zelf min of meer op het spel komt te staan en tevoorschijn wilt komen. Als jij in je leven zelf niet weet wat het inhoudt dat er zaken op het spel staan, zul je er niet kunnen zijn voor mensen die zaken op het spel hebben staan. Als jij niet tevoorschijn durft te komen in kwetsbaar contact, zul je de ander niet tevoorschijn durven luisteren.

CASUS ANNET

In het gesprek met Annet bracht ik in een van de gesprekken in dat ik ooit een keuze maakte om mijn baan op te zeggen, voor een andere die mij nog veel mooier leek. Helaas werd deze baan een teleurstelling. Ik worstelde met het gevoel dat ik had gefaald. *In the end* wist ik dat ik mezelf door deze keuze wél had ontwikkeld. Ik kon dus de winst overhouden.

Ik maakte mijzelf transparant, waardoor Annet niet alleen de coach, maar ook de mens Cora meekreeg. Ik kwam tevoorschijn en liet zien dat er in mijn leven ook regelmatig dingen op het spel staan. Daarmee werden we mensen naast elkaar. Wat niets afdeed van mijn professionele attitude en afstand.

Mooier

Aristoteles heeft in mijn ogen gelijk als hij zegt: 'Alles wat aandacht krijgt groeit.' En Augustinus geeft dat een richting wanneer hij zegt: 'Ik wil dat jij bent.' Wat een prachtige beroepsdefinities voor ons als coaches. Want aandacht maakt alles mooier!

*Als 'zeg!' betekent: 'Ik wil dat jij bent',
is er sprake van een uitnodiging om iets
te zeggen of te zwijgen.*

Literatuur

- Baart, A. (2016). *Aandacht. Etudes in presentie*, Amsterdam: Boom.
- Halík, T. (2017). *Ik wil dat jij bent. Over de God van liefde*. Utrecht: Boekencentrum.
- Kohlrieser, G., Goldworthy S. & Coombe D. (2018). *Care to Dare*. Heeze: Circle Publishing.
- Ouaknin, M.A. (2001). *De tien geboden*, Amsterdam: Boom.