

GREET KAPPERS OVER ZINGEVING

Greet Kappers werkt al 17 jaar als trainer. De trainingen varieerden van cursussen stervensbegeleiding voor verpleegkundigen tot assertiviteitstrainingen voor secretaresses en trainingen voor ondernemingsraden en maatschappelijke organisaties zoals vakbonden en vrijwilligersorganisaties. Haar langdurige ervaring heeft zij eveneens ingezet als trainer en coach van andere trainers. Greet Kappers heeft haar eigen bureau, de Ontmoeting, en bouwt samen met een collega aan een nieuwe organisatie onder de naam 'Spirit, werken aan balans'. Ze is als freelancer verbonden aan Zin in Werk, een klooster voor zingeving en werk in Vught.

Wat boeit je in je werk als trainer?

Aan de ene kant ben ik een idealist. Ik wil werken aan een samenleving waarin mensen voor elkaar zorgen en waarin de mensen niet opgeofferd worden als zij niet snel genoeg mee kunnen komen. Ik heb een katholieke ziel en geloof dat we er niet alleen maar zijn ter wille van onszelf en zeer zeker niet om alleen maar materieel te groeien. Zo begeleid ik bijvoorbeeld mensen die langdurig ziek zijn, zowel in meerdaagse bijeenkomsten als in individuele coaching. De kern van dat werk komt neer op het leggen van verbanden, het mogelijk maken van ontmoetingen: vaak moeten mensen leren om naar hun lichaamstaal te luisteren, om hun emoties in verband te brengen met hun ratio. Om



alle aspecten van hun menszijn aan bod te laten komen. En dat alles zonder 'heilig moeten', zonder opgelegde dwang. Bij deze ontmoetingen hoort voor mij ook dat ik gelegenheid schep door de soort accommodatie, een klooster bijvoorbeeld, en door meditatieve methodieken, voor ontmoetingen met datgene wat hen als individu overstijgt. Noem het God, of Kosmos, Liefde of Licht. De woorden die je daarvoor gebruikt, verengen vaak meer dan dat zij de werkelijkheid kunnen duiden.

De kern van mijn werk richt zich erop dat mensen zichzelf helpen om alle aspecten van hun menszijn onder ogen te zien. Mentaal, fysiek, emotioneel, spiritueel. lichte en donkere kanten, individu en lid van een groep, familie, samenleving.

De andere kant van mijn motivatie is dat ik het mate-loos boeiend vind om te onderzoeken wat het is dat mensen uiteindelijk doet veranderen. Veel trainers, vooral beginnende trainers, denken dat het zo werkt: ik vertel mijn theorie, laat de deelnemers een 'verwerkingsoefening' doen en we praten er nog wat over na. 'That's it'. Maar werkelijke veranderingen werken niet zo. In het Tibetaanse boek van leven en sterven staat dit verhaal:

'Ik loop door de straat, ik zie een gat, ik val erin en denk: help, hier kom ik nooit uit.

Ik loop door de straat, ik zie een gat, ik val erin en denk: rustig maar, ik kom er wel uit.

Ik loop door de straat, ik zie een gat, ik val erin en ik kom er weer uit.

Ik loop door een andere straat.'

Hier is het leerproces van de mensheid in een notendop. Maar wat zo simpel lijkt, is in werkelijkheid vaak een langzaam, moeizaam proces. Mensen hechten aan het bekende, ook al is dat bekende – het eigen gedrag bijvoorbeeld – absoluut niet handig. Een voorbeeld uit mijn eigen praktijk is een medewerker van een call center die bijna bezwijkt onder de gigantische werkdruk. Het helpt deze man niet veel om tegen hem te zeggen hoe zielig dat is en hoe slecht die werkgever wel niet moet zijn. Het helpt hem wel om hem te laten voelen hoe hij met zijn 'ik-kan-er-niets-aan-doen-houding' de hele situatie zelf instandhoudt, en hoe hij door anders te gaan kijken zijn eigen probleem gedeeltelijk kan oplossen.

Wat typeert jouw benadering van trainen?

Het doel van trainen en bezinnen is naar mijn idee groei in volwassenheid. En dat impliceert verandering, meestal moeten mensen dingen afdleren voordat zij iets nieuws kunnen aanleren. Dat kan een manier van kijken zijn, of bepaald gedrag of een beeld van zichzelf. Een van de belangrijkste dingen die ik door schade en schande heb geleerd, is dat je verandering nooit kunt afdwingen. Er zijn genoeg trainers die hun deelnemers tegen wil en dank over een streep 'helpen'. Zij zijn er trots op dat zij goed zijn in confronteren en in weerstand doorbreken. Maar dat vind ik een van de ergste dingen die je kunt doen. Behalve dat ik het gevaarlijk vind – weerstand heeft altijd een functie – zit er ook een fanatisme in dat in mijn ogen liefdeloos is. Deelnemers durven alleen werkelijk nieuwe dingen aan als ze zich veilig voelen. Als ze voelen dat je hen heel zult laten. Ik denk dat er maar één manier is om die vei-

ligheid te bieden: duidelijk maken dat ieder steeds zijn eigen keuze maakt om wel of niet mee te doen, en uiteindelijk als trainer echt accepteren dat iemand is zoals die is. Deze acceptatie moet aan jouw gedrag als trainer voelbaar en zichtbaar zijn. Dat vraagt ook van de trainer dat hij of zij authentiek is en niet liegt. 'Ik begrijp het' is vaak een van de grootste leugens. Mensen voelen het als je niet oprecht bent, weten haarscherp of het waar is wat je zegt of niet. Een trainer moet zichzelf dus goed kennen, weten wat hij wel en niet kan en de eigen valkuilen zien. Je professionaliteit als trainer wordt niet zozeer bepaald door de dingen die je kunt, maar juist door besef van de dingen die je niet kunt.

Wat zijn zingevingsprogramma's, vallen deze nog wel onder de noemer 'training'?

In trainingen train je bepaald gedrag of een bepaalde houding. Programma's die gaan over zingeving zijn anders, omdat je daar vooral gelegenheid schept voor mensen om nieuwe inspiratie op te doen. Je ziel krijgt in de stilte en de rust de kans om met verlangens en antwoorden te komen. Zingevingsprogramma's kunnen wel trainingselementen in zich hebben, bijvoorbeeld als je werkt aan bewustwording van lichaamssignalen.

Zingeving gaat in de kern om de vraag: waar doe ik het allemaal voor? Wat is de betekenis van mijn werk, of van mijn ziekzijn of van mijn pijnlijke verleden, wat heeft dit mij te vertellen?

Zingeving heeft met grote waarden te maken: met vergeving, met mededogen, met overgave. Ik word veel geconfronteerd met de overtuiging dat alles 'maakbaar' en oplosbaar is. Dat het foute en het slechte weggepoetst kan worden, opgelost, zodat we weer gelukkig kunnen zijn. Wat ik dan doe, is mensen begeleiden in het onder ogen zien dat het leven niet altijd volmaakt is. Dat de nare ervaringen en de moeilijke tijden er even goed bijhoren als de dag bij de nacht. Concreet betekent dat dat ik bijvoorbeeld managers in de gezondheidszorg voorhoud dat 'moppergedrag in de wandelgangen' een natuurlijk en gezond verschijnsel is. Een vervelend aspect van manager zijn dat erbij hoort. Het is een manier voor medewerkers om meningen te toetsen, om gal te spuwen, om stress kwijt te raken.

Een ander voorbeeld van zingevingswerk zijn trajecten die voorbereiden op een naderend pensioen. Als je werkzame leven voorbij is, sta je oog in oog met jezelf. Je kunt dan geen zin meer ontlenuen aan belangrijk werk, aan samenwerking met collega's of aan de status van je vak. Dan moet je het alleen of samen met je partner zien te rooien. Je kunt dan vervallen in een roes van activiteit of je kunt ruimte maken voor de rust, voor stilte.

Trainingen stresspreventie gaan bij ons ook over zingeving. Deelnemers leren meer ruimte te maken voor rust, omdat de balans vaak is doorgeslagen. De balans tussen denken en voelen, tussen lichaam en geest, aarde en hemel, tijdelijkheid en eeuwigheid, mens en God, werk en privé, stilte en actie, organisatiebelang en individueel belang is uit evenwicht. Heb niet de overtuiging dat volledige balans haalbaar is, zo zit het leven niet in elkaar. Dan zou je verlicht zijn, dan zou je in de hemel zijn. Maar je kunt er wel aan werken om meer in balans te komen.

Hoe ga je te werk in je trainingen?

Een voorbeeld is misschien mijn training voor een groep docenten. Voor docenten is het soms moeilijk om de zin te blijven zien, om de inspiratie te blijven voelen in de grote drukte van het werk. En tegelijkertijd is het wezenlijk dat zij geïnspireerd met hun leerlingen en met elkaar kunnen omgaan. Ik reik hun verschillende methodes aan om eigen persoonlijke inspiratiebronnen te onderzoeken. Maak gebruik van verhalen, laat hen hun eigen verhaal schrijven, breng de inspiratie van de kunst in, laat kloosterlingen vertellen over hun leven en inspiratie en gebruik metaforen om datgene te laten ervaren wat moeilijk in woorden te gieten is. Ik werk met meditatie, geleide fantasie, wandelen in de natuur. Als het goed is, laden mensen hun accu op en komen zij verfrist weer thuis, dicht bij hun eigen – vaak onbewuste – motieven en verlangens.

Wat zien bedrijven als meerwaarde van trainingen waarin zingeving zo'n prominente rol heeft?

De meerwaarde bij bezinningsprogramma's is voor organisaties dat zij mensen terugkrijgen die hebben stilgestaan bij hun persoonlijke inspiratiebronnen en dat hebben gekoppeld aan de inspiratiebronnen van de organisatie. Deelnemers zijn meer geïnspireerd, communicatief gegroeid, opener en zelfstandiger. Ik richt mij heel erg op het hier en nu, op de vraag wat iemand op dat moment nodig heeft. Programma's en doelen zijn voor mij wel richtlijnen, maar ze moeten wel aansluiten bij de praktijk van de deelnemers. En wat doelen betreft: je kunt nooit weten wat iemand zal raken, wat iemand leert. Daarom is het voor mij geen enkel probleem als ik in een assertiviteitstraining bijvoorbeeld een deelnemer tegenkom die er eigenlijk alleen maar bij wil zijn, die geen vragen heeft, niet zichtbaar mee wil doen. Dat is ook goed. Die persoon is ook welkom. Ik kan niet bepalen voor iemand anders wat een volgende stap in het levenslange leerproces is. Trainingen slagen als je de deelnemers werkelijk weet te bereiken, iets bij hen weet te raken, een vonkje weet over te brengen. En daarnaast is het dan de vraag aan de organisatie om dat vonkje te blijven voeden.

Waar haal jij zelf je inspiratie vandaan?

Jung is nog steeds een grote inspiratiebron. Hij legde de verbinding tussen psychologie en spiritualiteit en dat streef ik ook na. Maar ook uit de bijbel: 'Alles heeft zijn eigen tijd, ieder ding onder de hemel zijn eigen uur', en uit de boeken van andere grote levensbeschouwelijke stromingen zoals het boeddhisme. De boeken van Thomas Moore, *Zorg voor de ziel*, waarin hij op een prachtige manier oosterse wijsheid weet te verbinden met de westerse wijsheid. Het boek van Judith Herman, *Trauma en herstel*, dat een standaardwerk is voor mensen die met gekwetste medemensen werken. Prachtig geschreven, mooie inzichten over slachtoffer en dader. Haar boeken zijn erg actueel in onze samenleving, waarin een tendens tot slachtofferschap is die alle perken te buiten gaat, ook in arbeidsorganisaties. Werknemers kunnen zich slachtoffer voelen van hun baas en geven daarmee feitelijk alle verantwoordelijkheid voor hun eigen welzijn uit handen. Niemand is met zo'n houding geholpen, integendeel. Misschien is mijn belangrijkste inspiratiebron wel dat ik regelmatig niets doe ... Een beetje uit het raam staren en naar de zee kijken. Leeg raken om gevuld te kunnen worden ... Innerlijk ruimte scheppen. Het kloosterleven inspireert me ook nog steeds. Ik bezoek al zo'n 20 jaar regelmatig een klooster en heb er heel erg veel geleerd. Bijvoorbeeld dat het helend is om elke avond opnieuw dezelfde complete ten te zingen. Ook al zeggen de gezongen woorden je niets, je ziel weet er wel weg mee.

