

A photograph of a rustic wooden plank bridge crossing a pond. The water is covered in a thick layer of bright green algae. Tall reeds are visible on the left side of the frame. The bridge is made of weathered, greyish-brown wooden planks supported by wooden posts. The overall scene is natural and somewhat overgrown.

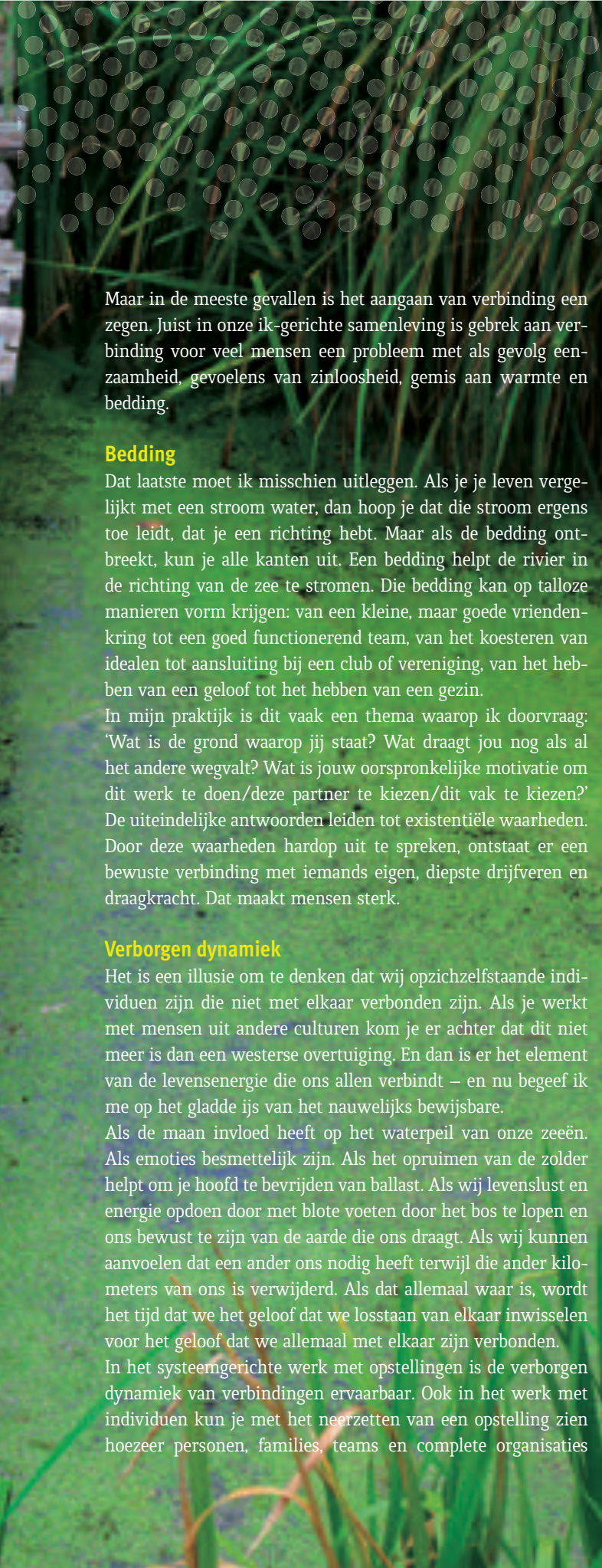
# Verbinding als basis in de coachingspraktijk

GREET KAPPERS

*'Eén momentje, dan verbind ik u door!'  
Nee, het gaat niet over een telefoniste die een klant doorverbindt met een accountmanager. Het gaat over coaching. Verbinding tot stand brengen ziet Greet Kappers als de basis van haar werk als coach.*

**V**erbinding met een organisatie kan zowel een last als een zegen zijn. Het wordt een last wanneer een werknemer zozeer verbonden is met de organisatie dat zij niet meer openstaat voor andere mogelijkheden dan die ene functie bij die ene werkgever. Ik zie in mijn praktijk mensen die met hun hoofd tegen het plafond botsen, die meer willen en kunnen dan bij die werkgever mogelijk is. Ook zie ik mensen die vechten tegen hardnekkige (voor)oordelen van leidinggevenden of collega's. Even hardnekkig terugvechten kost veel energie en levert vaak verlies van werkplezier op. Iemand kan ook gewoon toe zijn aan een volgende stap: een ander team, een andere werkgever, een nieuwe plek, maar hier geweldig tegen opzien. De binding heeft dan eigenlijk een negatieve oorsprong: niet goed meer op dezelfde plek kunnen werken, maar ook niet weg willen of durven. Soms moet je in coaching mensen helpen zichzelf voorzichtig los te peuteren van een voor alle partijen ongezonde verbinding.





Maar in de meeste gevallen is het aangaan van verbinding een zegen. Juist in onze ik-gerichte samenleving is gebrek aan verbinding voor veel mensen een probleem met als gevolg eenzaamheid, gevoelens van zinloosheid, gemis aan warmte en bedding.

### Bedding

Dat laatste moet ik misschien uitleggen. Als je je leven vergelijkt met een stroom water, dan hoop je dat die stroom ergens toe leidt, dat je een richting hebt. Maar als de bedding ontbreekt, kun je alle kanten uit. Een bedding helpt de rivier in de richting van de zee te stromen. Die bedding kan op talloze manieren vorm krijgen: van een kleine, maar goede vriendenkring tot een goed functionerend team, van het koesteren van idealen tot aansluiting bij een club of vereniging, van het hebben van een geloof tot het hebben van een gezin.

In mijn praktijk is dit vaak een thema waarop ik doorvraag: 'Wat is de grond waarop jij staat? Wat draagt jou nog als al het andere wegvalt? Wat is jouw oorspronkelijke motivatie om dit werk te doen/deze partner te kiezen/dit vak te kiezen?' De uiteindelijke antwoorden leiden tot existentiële waarheden. Door deze waarheden hardop uit te spreken, ontstaat er een bewuste verbinding met iemands eigen, diepste drijfveren en draagkracht. Dat maakt mensen sterk.

### Verborgen dynamiek

Het is een illusie om te denken dat wij opzichzelfstaande individuen zijn die niet met elkaar verbonden zijn. Als je werkt met mensen uit andere culturen kom je er achter dat dit niet meer is dan een westerse overtuiging. En dan is er het element van de levensenergie die ons allen verbindt – en nu begeef ik me op het gladde ijs van het nauwelijks bewijsbare.

Als de maan invloed heeft op het waterpeil van onze zeeën. Als emoties besmettelijk zijn. Als het opruimen van de zolder helpt om je hoofd te bevrijden van ballast. Als wij levenslust en energie opdoen door met blote voeten door het bos te lopen en ons bewust te zijn van de aarde die ons draagt. Als wij kunnen aanvoelen dat een ander ons nodig heeft terwijl die ander kilometers van ons is verwijderd. Als dat allemaal waar is, wordt het tijd dat we het geloof dat we losstaan van elkaar inwisselen voor het geloof dat we allemaal met elkaar zijn verbonden.

In het systeemgerichte werk met opstellingen is de verborgen dynamiek van verbindingen ervaarbaar. Ook in het werk met individuen kun je met het neerzetten van een opstelling zien hoezeer personen, families, teams en complete organisaties

op een of andere manier met elkaar verbonden zijn. Wanneer je hiermee werkt in een coachingsgesprek kunnen inzichten bovendien en wegen zichtbaar worden die de ander verder helpen.

### Verbeeldingskracht

Door verbeeldingskracht te gebruiken kun je iemand helpen om de verbinding aan te gaan met een organisatie, een ander, eigen blokkades of onbewuste verlangens. Ik las ooit: verbeelding is de brug tussen werkelijkheid en fantasie. Eigenlijk doe je als coach met het inzetten van verbeeldingskracht niets meer dan dat je iemand laat ervaren hoe je een sluimerende verbinding kunt activeren.

### Wat draagt jou nog als al het andere wegvalt?

Het werken met Focussen (Eugene Gendlin) is hier een voorbeeld van. Door je verbeeldingskracht te gebruiken, bijvoorbeeld bij een fysieke scan, kunnen blokkades oplossen of transformeren in hulpbronnen. Zo kan in een sessie een pijnlijke plek in het lichaam transformeren tot een verstaanbare boodschap van het lichaam die de persoon verder helpt op zijn levensweg. Ditzelfde geldt voor het werken met Voice Dialogue (Hal en Sidra Stone). Je brengt verbindingen tot stand tussen het ego en de verschillende stemmetjes die tegenstrijdige boodschappen in iemands hoofd fluisteren. Met verbeeldingskracht breng je de verschillende stemmen tot leven en maakt deze zichtbaar en hoorbaar. Door de verbinding te leggen krijgt de persoon meer regie over zijn eigen keuzes in leven en werk.

### Doen alsof

Stel dat we ons met iets of iemand willen verbinden, maar dat er belemmeringen zijn die niet zomaar zijn weg te nemen: tegenstrijdige verlangens, uit ongelof, uit angst, vul maar in. Dan is het soms een kwestie van *doen alsof*. Als ik me onzeker voel, kan ik me daarin verliezen. Maar ik kan mezelf ook opkalfateren: met mooie kleding, goed gekapt en opgemaakt, schoenen waarin ik stevig sta. Ik voel me dan niet per se zekerder van mezelf, maar ik doe alsof. En dat heeft effect. Ik besteed zorg en aandacht aan mijzelf niet omdat, maar omdat ik mij zekerder van mijzelf voel.

Elke relatie kent hoogte- en dieptepunten. Ook de arbeidsrelatie. Juist in tijden waarin het allemaal niet lekker loopt, kan



het een houvast zijn om de verbinding in stand te houden door te doen alsof. Noem het 'volharding'. Het uithouden, ook in tijden van crisis. Natuurlijk is dit geen redeloze wet die in alle omstandigheden zin heeft. Maar het kan een zinvol tegenwicht zijn tegen de sturende kracht van emoties. Want we drijven soms alle kanten uit door onze – situatie- en tijdgebonden – emoties; niet de beste wegwijzers als we keuzes moeten maken. Voor volharding is wilskracht, verstand en doorzettingsvermogen nodig. Verbinding in stand houden is soms een kwestie van hard werken.

### De verbinding van de coach

Als coach is het belangrijk dat ik mij verbind met de ander en met diens vraag. Als dat niet lukt, of als ik als coach weerstand voel dan moet ik deze persoon doorverwijzen. Ik stuit dan op mijn eigen grenzen en sta dan niet meer open voor de ander.

Ik moet dan met mezelf aan het werk om uit te zoeken wat er speelt.

De verbinding die ik in een intake zoek, bestaat uit inlevingsvermogen en begrip voor de ander. Dat ontstaat doordat ik contact kan maken met de ander, doordat ik in staat ben de ander te volgen, ook op onbekend terrein. Oprechte interesse in de ander is nodig om je als coach op onbekend terrein te kunnen begeven.

Als coach kun je de overtuiging hebben dat je iedereen kunt helpen, maar dat is een misvatting. Niemand is perfect, ook de coach niet. Ik gebruik in mijn werk vaak de tekst van Reinhold Niebuhr die de kern van verbinding met je eigen kunde en onkunde weergeeft: *'Geef mij de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen, / de moed om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen / en de wijsheid om het onderscheid te kunnen maken.'* Professionaliteit bestaat vooral uit weten en erkennen wat je niet kunt.

