

Met een coach op zoek naar jezelf

'Zingeving en banaliteit gaan heel

Na de werkvloer rukken coaches nu op in het privé-leven. Geluksgoeroes beloven op maat gesneden spiritualiteit. Anderen staan een nuchterder benadering voor. 'Je kunt wel op zoek gaan naar je diepste zelf, maar in je eentje heb je daar weinig aan.'

door **Jurre van den Berg**
beeld **Bas Köhler**

MET DE HAK van haar wandelschoen trekt Katrien de Jong (38) een cirkel in het zand. 'We lopen in kringetjes van gebeurtenissen, gevoelens, gedrag en gevolgen', zegt ze naar aanleiding van een fictieve casus over iemand die een conflict heeft met zijn baas. 'Maar emoties komen niet direct voort uit situaties. Daartussen zitten onze gedachten.' Een tweede cirkel volgt. 'Nu is de vraag: welke gedachten zou je kunnen gebruiken om anders in de situatie te staan? Zo kom je in plaats van in een neerwaartse in een opwaartse spiraal.'

De Jong heeft mij uitgenodigd op haar werkterrein: het Drents-Friese Wold, een Nationaal Park tussen Diever en Appelscha met loofbos en heide. De Jong is *outdoor lifecoach*. Die benaming roept wel eens verwarring op, bijvoorbeeld als mensen denken dat ze als een *bootcamp instructor* cliënten fysiek afbeult op de hei. 'Als lifecoach help ik je zelf antwoorden te vinden op levensvragen en situaties', verheldert ze. 'Je bepaalt uiteindelijk je eigen richting.'

Anders dan bijvoorbeeld een loopbaancoach richt ze zich niet op een specifiek onderdeel van het bestaan, maar op het leven als geheel. De vraag is daarbij haar belangrijkste gereedschap. 'Soms verwachten mensen dat ik ze gerichte adviezen ga geven hoe te leven. Dan moet ik ze teleurstellen. Ik wil juist dat ze het heft in eigen handen nemen. Ik ben niet verantwoordelijk voor andermans geluk.'

Lifecoaching is ook geen therapie. 'Je moet wel een zekere "ik-kracht" bezitten', legt De Jong uit. Mensen met een zware depressie stuurt ze zonder aarzeling door naar een psycholoog. Haar klandizie – bijna altijd hoger opgeleiden – bestaat uit mensen die uit een burn-out komen,

voor zichzelf willen beginnen of iets zoeken dat bij hen past. Maar ook een moeizame relatie met je ouders of moeite hebben met luisteren kunnen aanleiding zijn voor een wandeling.

'Psychologie-light' vindt ze een te oneerbiedige typering: 'Het gaat erom bewust te worden van je eigen gedachtepatronen.' Ze heeft een menu van workshops ontwikkeld om mensen daarin bij te staan. Ze hebben namen als Follow Your Heart, Let It Go, en Boost Your Confidence. Maar je kunt ook een stiltewandeling met haar maken om tot rust te komen.

OP EEN BANKJE met uitzicht op een zandvlakte drinken we thee uit plastic bekertjes. Buiten zijn helpt bij coaching, meent De Jong. 'Mensen zijn hier even weg uit de dagelijkse drukte. Je ervaart ruimte, voelt de wind en de zon, je komt in beweging.' En de natuur geeft een extra dimensie. *De Jong*: 'Ik begeleidde eens een vrouw die het gevoel had dat ze heel hard werkte zonder dat het resultaat opleverde. Op dat moment begon een specht heel hard in een boom te hameren. "Dat is precies wat ik aan het doen ben", zei ze toen.' Een modderplas, een heuvel, een onverhard naast een verhard pad, een kruising, een dicht bos, het weer en de seizoenen: de natuur is vol symboliek die kan worden ingezet.

Daan (34) kwam bij haar omdat hij voortdurend rondliep met de vraag: wat wil ik eigenlijk? 'Het werd een chronische aandoening', vertelt hij. 'Steeds als ik een nieuwe stap nam was ik even gelukkig, maar dan begon het weer te kriebelen: heb ik wel de juiste keuze gemaakt?' Hij werkte in de horeca, maar was niet tevreden met zijn baan. 'In de bediening werken deed ik ook al toen ik zestien was.' Het ongenoegen kwam ook tot uiting in de vorm van permanente onzekerheid. 'Als de telefoon ging kon ik al kriebels krijgen in mijn buik.'

Via-via kwam hij in contact met De Jong, met wie hij afsprak in het bos. Samen bespraken ze zijn werk, familie, vrienden, seksleven en financiën. 'Katrien heeft mij een spiegel voorgehouden. De cijfers die ik aan de afzonderlijke onderdelen gaf, kwamen niet overeen

'Ik wil juist dat mensen het heft in eigen handen nemen. Ik ben niet verantwoordelijk voor andermans geluk'

met mijn gevoel', blikt Daan terug. Hij had niet de behoefte al te diep in te gaan op de oorzaken van dat gemoed. Hij wilde er vooral mee leren omgaan. 'Ze liet me reflecteren op mijn gedachten. Zijn ze reëel, of slaan ze nergens op?' Doelen stellen bleek zijn belangrijkste uitdaging en hij leerde te aanvaarden dat die niet meteen bereikbaar zijn. Al waren niet al haar methoden aan hem besteed. 'Dan moest ik mijn ogen dichtdoen en me inbeelden dat ik een boom was, met wortels in de grond. Dan deed ik al snel mijn ogen weer open en zei: ik voel het niet. Maar dat was geen probleem.'

Sinds kort werkt Daan als ongediertebestrijder. Na een sollicitatieprocedure van drie maanden werd hij uit honderden kandidaten gekozen. Ook zijn ergste neerslachtigheid is over, al werd hij naar eigen zeggen geen ander mens. 'Dat onbestemde gevoel steekt nog wel eens de kop op, dat hoort kennelijk bij mij, maar het beperkt me niet meer in het dagelijks leven.'

De Jong is begin dit jaar met haar eigen coachingpraktijk gestart. Haar tweejarige deeltijdopleiding tot outdoor lifecoach heeft ze bijna afgerond. 'Het is heel belangrijk voor een coach de basisprincipes te beheersen', vindt ze. Dat kan gaan om methodes, maar ook om gespreksvaardigheid. 'Ik begeleid wel mensen die zich kwetsbaar opstellen.'

Binnenkort komt een vrouw uit de Randstad twee dagen met haar over de Drentse hei wandelen om haar zelfvertrouwen te hervinden. 'Maar je kunt niet in twee dagen je leven veranderen', benadrukt De Jong. 'Er wordt vaak zweverig over lifecoaching gedacht, als een weg naar verlichting. Ik ben nuchterder. Als je kiespijn hebt, ga je ook naar de tandarts.'

HET UIT de Verenigde Staten overgewaaid verschijnsel coaching is al jaren ingeburgerd in de wereld van werk en organisatie. Vier op de tien Nederlandse bedrijven doen een beroep op een coach, bleek in 2010 uit onderzoek van weekblad *Intermediair*. Onzekere managers, matig presterende medewerkers, spanningen op de werkvloer, toe aan een volgende stap: een coach inschakelen is een algemeen geaccepteerde oplossing.

Hoever coaches er in Nederland zijn, weet niemand precies. Schattingen lopen op tot vijftigduizend. Hoofdzakelijk werk- en loopbaancoaches, maar sinds een aantal jaren rukken lifecoaches op in het privé-domein. Ze bieden persoonlijke begeleiding voor mensen die worstelen met het leven, het roer om willen gooien of op zoek zijn naar zichzelf, zingeving of inspiratie.

goed samen'

Op internet zijn ze niet te missen. Ze willen je helpen 'tot je essentiële zelf te komen', 'te ontdekken wat jouw ware doel in het leven is' of 'de parel in jezelf op te poetsen'. En ze citeren graag. Boeddha ('Wees zelf het licht'), tegeltjeswijsheden ('Leven is het meervoud van lef'), de onvermijdelijke Paolo Coelho ('Als je vandaag doet wat je gisteren deed, zal er morgen niets veranderen'), maar ook Kierkegaard: 'Het leven kan alleen achterwaarts worden begrepen, maar het moet voorwaarts worden geleefd.' Ook metaforen zoals de levensboom of het levenspad zijn in trek.

Coach is een vrij beroep. Iedereen mag zich coach noemen. De onbeschermd titel leidt niet alleen tot veel coaches, maar ook tot een diffuse beroepspraktijk. Lifecoaching is een allegaer van specialismen en methodieken. Behalve outdoor coaches zijn er paardencoaches en danscoaches, gelukscoaches en bezinningscoaches, vitaliteitscoaches en droomcoaches, geldcoaches en versiercoaches. Of wat te denken van bondcoach Louis van Gaal, met zijn 'totale mens'-principe?

'Iedereen is tegenwoordig coach', zegt Bert Coenen (65). Hij is professioneel begeleider en lector begeleidingskunde aan de Hogeschool Rotterdam, waar hij doceert in de gelijknamige master, gericht op mensen die in de publieke sector werken. 'Begeleidingskunde klinkt minder sexy dan coaching', zegt Coenen, 'maar we hebben daar bewust voor gekozen.'

Begin dit jaar publiceerde Coenen het boek *Coaching de oorlog verklaard!* De titel was zeker ook bedoeld om de coachingwereld op te schudden. 'Mensen worstelen. Op het werk maar ook privé: wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik? Wezenlijke kwesties, waarbij begeleiding of coaching buitengewoon belangrijk of zelfs noodzakelijk is.' Maar het modieuze van het begrip coaching begon hem tegen te staan. 'Coaching is een veelkoppig monster geworden. Zelfs de overblijfmoeder heet nu overblijfcoach.'

De beroepsgroep wordt bevolkt door academisch geschoolde gedragsdeskundigen en praktisch ingestelde manusjes-van-alles, maar ook door amateurpsychologen, geluksgoeroes en door esoterie bevangen dames van middelbare leeftijd met een voorliefde voor enneagrammen en tarotkaarten. De meeste coaches zijn vrouw (twee op de drie), tussen de veertig en zestig jaar (75 procent) en hoogopgeleid (98 procent), bleek uit een enquête van het *Tijdschrift voor Coaching* onder 2200 lezers.

Coenen: 'Je kunt zeggen: geweldig, laat duizend bloemen bloeien. Maar er zitten veel beunhazen tussen. Dat maakt nuttige coaching ook verdacht.' Slechts zeventuizend coaches staan



geregistreerd bij een van de drie beroepsverenigingen, waardoor wordt toegezien op competenties en scholing. 'Iedereen is blij dat coaching zo serieus wordt genomen', zegt Coenen. 'Maar als je als beroepsgroep wetenschappelijk en maatschappelijk verantwoord wil opereren, zul je het kaf van het koren moeten scheiden.'

Nog een karakteristiek: bijna de helft van de coaches kan er niet van rondkomen. Coaching is misschien *booming, big business* is het zelden. Tachtig procent van de leden van de Landelijke Vereniging van Supervisors en Coaching (LVSC) heeft een deeltijdbaan naast de coachpraktijk. 'Carrièreswitch? Word geen coach' kopte *Intermediar* in 2012. 'Er is meer aanbod dan vraag', constateert Bert Coenen.

IS COACHING de nieuwe markt van welzijn en geluk, waar aanbod vraag creëert? Zijn we onszelf in de geest van het moderne kapitalisme als onderneming gaan beschouwen, strevend naar proces-optimalisering, *lean* bedrijfsvoering en een evenwichtige emotionele boekhouding, zoals de Britse hoogleraar Peter Kelly stelt in zijn boek *The Self as Enterprise?* Of is het leven daadwerkelijk zo ingewikkeld geworden dat we het niet meer alleen kunnen?

Harry Starren, toenmalig directeur van opleidingsinstituut De Baak, duidde in de documentaire *Iedereen een coach* (2001) de 'structurele groeiemarkt' coaching als onderdeel van wat hij noemde onze 'narcistische cultuur'. 'De mens is, om met Oscar Wilde te spreken, slechts geïnteresseerd in drie dingen: *Me, Myself and I*.' Om daaraan toe te voegen: 'Mijn vader had het woord "balans" alleen begrepen als iets uit de boekhouding. Nooit als een term die iets zei over gevoelsbeleving.'

We hoeven ons minder zorgen te maken over ons dagelijks brood. Daardoor is er meer ruimte voor onze psychologische noden, stelt lifecoach Merlijn Koch (29). Een luxeprobleem vindt hij dat niet: 'Die noden zijn niet minder wezenlijk. Heel veel mensen hebben het gevoel dat ze niet echt gehoord worden.' Koch studeerde af in de humanistiek op het fenomeen lifecoaching. Volgens hem houdt de opkomst ervan verband met het gegeven dat traditionele kaders als religie, klasse en gezin steeds minder richtinggevend zijn. De 'psychologisering van de samenleving' noemt hij het. 'Je kunt veel meer kiezen, en wat het goede is, is meestal niet duidelijk.' Zo begeleidde hij zelf iemand wiens partner een hartaanval had gehad waardoor haar karakter ingrijpend veranderde. 'Zo iemand vraagt zich af: wat is houden van? Hoe blijf je bij elkaar? Dat zijn grote levensvragen waar geen pasklare antwoorden op zijn.'

Bovendien is het lastig geworden over zingeving te praten, meent Koch: 'Idealisme ontleend aan een groter geheel is onmaskerd. We gaan er individueel en pragmatisch mee om.' Tegelijkertijd zijn de verwachtingen van het leven toegenomen. 'Je ontkomt in deze tijd haast niet aan het idee dat het leven maakbaar is. Als het niet zo goed gaat, dan ligt dat aan onszelf.'

Ook Bert Coenen en Katrien de Jong zoeken de populariteit van coaching in het tijdsgewricht. *Coenen*: 'Begeleiden is groot geworden in de jaren zeventig, de tijd van empathie maar ook van het paternalisme van de verzorgingsstaat. Nu leven we in een neoliberale samenleving. Steeds meer domeinen zijn een markt geworden, we moeten continu keuzes maken. Het leven is complex geworden en spanningsvol. Dat vergt zoveel van mensen dat ze daar hulp bij vragen.' De Jong ondervond het aan den lijve toen ze terugkwam uit Ecuador. 'Werk, privé, kinderen, hobby's, vrienden. Je moet allerlei ballen in de lucht houden en ook nog succesvol zijn. In Ecuador was het: *mañana mañana*.'

Het lijkt tegenstrijdig: voor de meest intieme zaken verkiezen we een professionele gesprekspartner boven een goede vriend aan de toeg. Behalve de gereedschapskist vol methodieken is volgens De Jong een belangrijk voordeel van een professionele coach dat hij of zij een buitenstaander is, die anders dan een vriend geen onderdeel van je leven is en daarom ook confronterend kan zijn. "Wat stel je kritische vragen", zei een coachee laatst. Toen zei ik: "Je betaalt me toch niet om gezellig te babbelen?"

PROFESSIONALISERING van het lifecoachingsvak blijft een lastige kwestie. Het ontbreken van een eigen kennisgebied laat ruimte voor zowel een meer wetenschappelijke benadering als een intuïtieve aanpak. 'Bijna iedere coach heeft iets tegen "het hoofd", als metafoor voor de rede', weet Koch. "Je moet in je lichaam komen" of "je gevoel volgen" is vaak het devies. Professionele standaards worden al gauw als een rationeel keurslijf ervaren.'

Onderzoek naar effectiviteit is bovendien schaars. Het onderzoek dat er is, laat zien dat vooral de 'klik' tussen coach en coachee bepalend is voor het succes van een traject. Koch staat zelf voor een meer gefundeerde invulling van lifecoaching, gestoeld op academische psychologie, filosofie, geestelijke verzorging en coachingsmethodiek. In die geest ontwikkelde hij een opleiding voor 'positief existentiële coaching' bij het Europees Instituut, gelieerd aan De Baak. Het doel is om op constructieve wijze te kijken naar tegenslag en mogelijkheden in het leven.

'Sommige mensen doen echter een drie-daagse cursus via internet en noemen zich lifecoach', vervolgt hij. 'Anderen zeggen: ik heb heel veel levenservaring. Weer anderen werken met een lichaamsgerichte benadering of zoeken hun heil in esoterie. Uitstekend dat mensen daar zingeving in vinden en er zitten veel goede pro-

'Je ontkomt in deze tijd haast niet aan het idee dat het leven maakbaar is. Als het niet zo goed gaat, ligt dat aan onszelf'

fessionals tussen, maar ook mensen waarvan ik vind dat ze aan het knutselen zijn met mensen.'

Dat is niet onschuldig, benadrukt Koch. 'Je hebt coaches die coachees tot radicale wendingen in hun leven bewegen. Die zeggen: je moet vrienden afstoten die je energie kosten. Alles draait om het vinden van jouw diepste binenste. Maar die mensen zijn kwetsbaar en dus heel beïnvloedbaar.' Onderzoek wijst uit dat een kwart tot de helft van de cliënten een onderliggend psychisch probleem heeft.

DE ALLES-MOET-ANDERS-mantra die veel lifecoaches bezigen is iets waar Koch in het algemeen moeite mee heeft: 'Ik spreek veel coaches die zelf een traject hebben doorlopen dat voor hen zo waardevol is geweest dat ze willen dat anderen daar ook mee geholpen worden. Maar willen reddend is gevaarlijk. Een cliënt kan ook tot het inzicht komen dat het zo wel goed is. De weg van spiritualiteit is zeker niet noodzakelijk voor mij. Sterker nog: zingeving en banaliteit gaan heel goed samen.'

Toch surfen veel lifecoaches mee op de golven van de gelukscultus die de samenleving overspoelt. "Twinkeling in je ogen!", "Pluk je geluk!", "Leven met een hoofdletter L!" beloven ze op hun sites. Juist lifecoaches zouden het dominante wereldbeeld van geluk op bestelling niet kritiekloos moeten omarmen, stelt Koch: 'We streven allemaal naar een goed leven, maar we moeten ook erkennen dat wat we willen niet altijd haalbaar is. Omgaan met verlies en desillusie hoort erbij.'

Coaches moeten meer stelling nemen, vindt Bert Coenen. Binnen organisaties treden ze te vaak op als 'tafeldame of -heer van het management', zegt hij. 'Maar als meerdere mensen binnen een afdeling een probleem hebben met een leidinggevende, dan ligt daar misschien ook een oorzaak.' Het fundamentele probleem, stelt Coenen, is dat coaches vaak te weinig aandacht hebben voor de sociale en culturele omgeving. 'Coaches praten vaak namens maar bijna nooit mét een organisatie. Terwijl de context van groot belang is.'

Die notie, stelt Merlijn Koch, is ook van toepassing op lifecoaching, een discipline die ironisch genoeg lijkt te bestaan bij de gratie van het woord 'zelf', in het streven naar zelfontwikkeling, zelfontplooiing, zelfverwezenlijking en zelfbepaling. 'Dat hyperindividualisme maakt het leven heel plat. Soms zijn mensen zo op zoek naar zichzelf, terwijl het antwoord ligt in de connecties die ze wel of niet hebben.' Hij heeft dan ook moeite met het gedachtegoed van sommige goeroes in het vakgebied, die menen dat 'het vinden van je diepste zielsverlangen' het doel van lifecoaching is. 'Voor sommige mensen is dat misschien zo', zegt Koch, 'maar ik weet niet eens of ik wel een diepste zielsverlangen heb.'

Je zelf ontdekken kan een begin zijn. Maar uiteindelijk gaat het erom hoe je omgaat met anderen, concludeert Katrien de Jong. 'Je kunt wel op zoek gaan naar je diepste zelf, maar in je eentje heb je daar weinig aan.' ♦