



Voor beginners

Coach en psychotherapeut Arnout ter Haar las een boek over coachen, waarin staat de schrijver het een verrijking vond om meer vanuit zijn persoonlijke ervaring te gaan werken. De recensent begrijpt echter niet hoe je kunt coachen zónder dat inzicht. Gesneden koek voor psychotherapeuten, dit boek, maar wellicht leerzaam voor coaches met een achtergrond in andere disciplines.

*Rijker coachen.
Verdieping door inzet
van je eigen persoon*

Jan Remmerswaal
Boom, 2019
224 pagina's
€ 23,50

Door Arnout ter Haar



Jan Remmerswaal is een bekende naam op het gebied van groepsdynamica en groepsbegeleiding. Met veel titels op zijn naam, waaronder het *Handboek Groepsdynamica* (2008) en *Begeleiden van groepen* (2006) ben ik nieuwsgierig naar zijn boek over rijker coachen. Remmerswaal beschrijft in het voorwoord dat hij dertig jaar geleden een burn-out had toen hij als docent sociale psychologie werkte, en dat hij een keer op een vraag van cursisten het antwoord niet wist en in plaats van erom heen te draaien, antwoordde dat hij het niet wist. Deze twee gebeurtenissen hebben ten grondslag gele-

gen aan zijn besluit om meer vanuit zijn persoonlijke ervaring te gaan werken en ook te gaan schrijven, hetgeen verdieping en verrijking gaf. Mijn eerste reactie was na lezing van dit voorwoord: ja natuurlijk, hoe zou je kunnen coachen zonder je persoonlijke ervaring te benutten? Voordat ik deze retorische vraag toch zal beantwoorden, wil ik stilstaan bij de inhoud van dit boek.

Inhoud

In het hoofdstuk over gelaagdheid in communicatie (2) wordt het verschil uitgelegd tussen inhoudsniveau en betrekkingniveau, of de taak- en de proceskant van de communicatie. Dit onderscheid wordt uitgebreid met een interactieniveau, een bestaansniveau (waar het vooral gaat om erkenning geven en acceptatie van de ander) en een contextniveau. Op alle vijf niveaus worden interventiemogelijkheden gegeven. Hoofdstuk 3 gaat over de gelaagdheid binnen de persoon, waarbij uiteengezet wordt dat de wijze waarop iemand zich presenteert niet overeen hoeft te komen met iemands zelfbeeld, en dat allerlei twijfel, schaamte of angst met behulp van verdedigingsmechanismen (afweer) op het eerste oog onzichtbaar blijft. Het gaat er in een coachingstraject dus om oog te krijgen voor alles wat je niet ziet maar wat er wel is. Erkenning speelt ook hier weer een rol, evenals zingeving. Remmerswaal spreekt hierbij over 'karmische ontmoetingen': personen die ons leven ingrijpend veranderen, zoals ouders, een liefdespartner, iemand die jou verwond heeft, of juist gered heeft, maar ook allerlei levensgebeurtenissen (ziekte, ongeval, echtscheiding, kinderen krijgen, etc.) vallen hieronder. Gebeurtenissen waarbij je jezelf

de vraag kunt stellen: 'wat heb ik hieraan te leren of te ontwikkelen?' (p.43).

In het hoofdstuk over beschermingsstrategieën (4) gaat het feitelijk over afweermechanismen, maar Remmerswaal legt uit dat hij dat negatief vindt klinken, zodat hij het gebruik van een andere term prefereert. Perfectionisme, beheersing en controle, harmonie zoeken en reddersgedrag komen aan bod, terwijl aan het eind van het hoofdstuk nog een aantal andere van deze beschermingsstrategieën alleen genoemd wordt.

Levensthema's van de cliënt én levensthema's van de coach, en hoe die op elkaar kunnen inwerken, worden in hoofdstuk 5 besproken. Ook hier wordt een aantal interventiemogelijkheden geboden als de eigen levensthema's van de coach een rol gaan spelen in het contact met zijn cliënt, zoals parkeren, herkennen, benoemen en zelfonthulling. Veiligheid bieden en vertrouwen scheppen komen in hoofdstuk 6 uitgebreid aan bod. In hoofdstuk 7 wordt het methodisch coachen toegelicht, met aspecten als diagnostiek of beeldvorming, formulering van doelen en gewenste resultaten. Een plan van aanpak, de offerte, het contract, het eigenlijke werk en de evaluatie en afronding.

In volgende hoofdstukken gaan onder meer over verschillende soorten dynamiek tussen coach en cliënt, over je eigen innerlijke team van subpersonen (vergelijk Voice Dialogue-techniek) en het hanteren van emoties. Existentiële dimensies komen in hoofdstuk 12 aan bod, waarbij het gaat over macht en onmacht, vrijheid en angst, creativiteit en starheid, genegenheid en prestatiedwang, maar ook over grensoverschrijdend seksueel gedrag van coaches en over authenticiteit. Valkuilen worden in hoofdstuk 13 beschreven,

en het boek sluit af met twee verhalen over de persoonlijke ontwikkeling van coaches en adviezen voor de professional.

Helder geschreven

Terug naar de eerder door mij gestelde vraag: hoe kan je coachen zonder je persoonlijke ervaring te benutten? Misschien is dat voor een psychotherapeut, die door middel van leertherapie, supervisie en intervisie vertrouwd is geworden met zelfonderzoek (althans, dat mag verondersteld worden) veel vanzelfsprekender dan voor coaches die vanuit een andere achtergrond werken: denk aan managers, teamleiders, docenten, maar misschien ook artsen en verpleegkundigen, technici, bestuurders etc. Voor hen is dit een helder geschreven boek over psychologische processen zonder dat uitgebreide kennis van het psychologisch of psychotherapeutisch jargon nodig is.

Het valt enerzijds te waarderen dat teveel jargon vermeden is, maar het gebruik van bijvoorbeeld beschermingsstrategieën in plaats van afweermechanismen doet ook wat gekunsteld aan en leidt niet tot een heldere begripsvorming. Het in kaart brengen van je team van subpersonen kan helpen om onze ambivalentie ten aanzien van situaties of personen te begrijpen, maar als er (zoals in een voorbeeld) maar liefst zestien subpersonen in jezelf onderscheiden worden, denk ik dat dat vooral tot verwarring bij je cliënt zal leiden en zeker niet tot verheldering.

Voor beginnende coaches in opleiding is het kortom een prima boek, voor psychotherapeuten die ook coaching aanbieden (zoals ikzelf) is het allemaal gesneden koek. En mochten er ervaren coaches zijn voor wie de thema's uit dit boek volstrekt nieuw zijn, dan kan je je serieus afvragen wat die tot dan toe eigenlijk gedaan hebben in hun werk.

Literatuur

Remmerswaal, J. (2006). *Begeleiden van groepen. Groepsdynamica in de praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Remmerswaal, J. (2008). *Handboek Groepsdynamica. Een inleiding op theorie en praktijk*. Amsterdam: Boom.
