

### ...geproefd

Niet ingeloot voor de workshop?  
Hier leest u het verslag van de lezer die  
de workshop uit 'De proeverij' van vorige  
keer volgde.

Cees van Elst

# DE INVLOED VAN BEPAAALT JE GEDR

## Masterclass systemisch coachen



Met groot enthousiasme ga ik op weg naar een driedaagse Masterclass systemisch coachen; dat belooft wat! Van tevoren ontving ik een opdracht ter voorbereiding op deze masterclass: maak een genogram van je eigen familie en inventariseer tragische gebeurtenissen binnen je familiesysteem. Het maakte dat ik vooraf ordening moest aanbrengen in de geheimen van mijn eigen familie, hetgeen me meteen al op scherp zette.

Als coach heb ik enige ervaring met familie- en organisatieopstellingen en ik wilde het systemische werk graag toe kunnen passen in de coachpraktijk. En het gebruik van de term masterclass schept dan hoge verwachtingen.

### Systemisch coachen

Uitgangspunt bij systemisch coachen (coachen met opstellingen) is dat de huidige en vroegere context van werk en leven een behoorlijke impact kunnen hebben op het actuele (werkzame) leven van de coachee. Het verschaft op een diep niveau inzicht in verborgen belemmeringen en stagnaties, die we kunnen wegnemen via zogenaamde herordening. De invloed van het grotere geheel (verborgen dynamieken in een familie- en organisatiecontext) wordt duidelijk. Je bent altijd onderdeel van een familie, bedrijf, team. Hoewel je altijd vrijheid van keuze hebt, vormen de onzichtbare dynamieken in dit systeem veel van je overtuigingen en gedrag. De invloed van het grotere geheel bepaalt je gedrag dan ook in hoge mate. Er zit veel verborgen informatie onder het topje van de ijsberg, oftewel de coachvraag waarmee de coachee komt. Je kunt denken aan: omgaan met collega's, keuzedilemma's (bij-

voorbeeld loopbaan), terugkerende patronen, onbegrijpelijke stagnaties in de ontwikkeling, en het zoeken naar de juiste plek. Door systemisch te coachen kun je het systemisch werken in 1-1-situaties toepassen (zie ook in NTvC 2006-4 de rubriek *Ik zet in...: Systemisch coachen, duiken naar wat niet zichtbaar is*).

De masterclass belooft een goede introductie in systemisch werk voor coaches. Je maakt kennis met verschillende soorten opstellingen, je leert systemisch te kijken naar de coachee en om een systemisch coachingsgesprek te voeren, waarbij een juiste basishouding uitgangspunt is. Ook leer je hoe je als coach kunt werken met miniopstellingen en tafelopstellingen. Ik ben benieuwd.

### Doen en ervaren

De kennismaking verloopt kort en bondig; geen rondje met egopraatjes over wie iedereen is en wat men doet, maar direct een oefening: de begeleider, Frits van Kempen, vraagt ons om met diverse deelnemers zowel handcontact als een intens oogcontact te maken en te ervaren wat dit met je doet. Opmerkelijk is dat heel kleine bewegingen en verplaatsingen van het lichaam al

# HET GROTERE GEHEEL AG IN HOGE MATE

veel informatie geven. Het waarnemen ervan zonder oordeel en interpretatie is echter lastig; je interpreteert altijd. De oefening is een goede kennismaking met de deelnemers en het 'wetende veld'. Wat me aanspreekt is dat Frits een ambitieus programma neerzet, met veel oefeningen die hij steeds lardeert met enige theorie. De keerzijde is dat Frits erg strikt is in het handhaven van tijden, waardoor het programma weinig ruimte biedt voor uitstapjes.

Kaderstellend zijn vier basisprincipes: ieder heeft (recht op) een eigen plek in het systeem, er is altijd een zekere volgorde of rangorde in het systeem (bijvoorbeeld directeur - werknemer), er dient een balans te zijn tussen geven en ontvangen (bijvoorbeeld een kind dat een last heeft gedragen voor een ouder en daar nog steeds onbewust de gevolgen van ondervindt) en er is altijd liefde en energie die stroomt in ieder systeem. Zodra een coachvraag betrekking heeft op een verstoring van deze principes kun je systemisch werken.

De drie dagen worden gekenmerkt door veel doen en ervaren. Hoewel menig deelnemer niet zo thuis is in het systemische werk, geeft de begeleider zoveel vertrouwen dat we de opdrachten in subgroepen zelfstandig en met hulp van elkaar kunnen begeleiden. We gaan onder meer aan de slag met het onbevangen waarnemen, dat erop gericht is jezelf als het ware leeg te maken en anders waar te nemen. Wat wil zeggen: 80 procent van de informatie die je als coach hoort, is eigenlijk niet zo relevant voor de eigenlijke coachvraag. Vanuit dit zogenaamd lege midden kom je echter snel tot de kern van de zaak. Het is inderdaad verrassend hoe snel je to the point komt als je niet zo geconcentreerd luistert, maar juist je aandacht breed en open

houdt.

In viertallen stellen we bepaalde persoonlijke dilemma's of thema's op. Het wordt al snel duidelijk waar ik sta ten opzichte van de door mij opgestelde thema's 'leiderschap' en 'professionaliteit'. Confronterend, maar verhelderend; en ik ben blij met het verworven inzicht. Alle deelnemers zijn gretig en werken erg plezierig met elkaar samen; er gebeuren mooie dingen. Later begeleidt Frits een grotere familieopstelling om ons de systemische energie te laten ervaren. Indrukwekkend zijn de zogenaamde wordings (zinnen die de ziel raken, waarbij verstrikkingen worden ontbonden en er weer energie in het systeem gaat stromen) en modules van afbakening en teruggave (het afbakenen van de verantwoordelijkheid voor de gedragen last en het teruggeven ervan aan het systeem). Bijvoorbeeld: "Ik deed het voor jou, ik betaalde er een hoge prijs voor. Maar het is jouw last en niet die van mij. Ik wil het niet meer en geef het aan je terug." Na afloop ontstaat een discussie die erg kritisch van toon is: dit is geen coaching, maar therapie. Voor mij wordt weer duidelijk dat je als coach verdraaid goed moet weten waar je grenzen liggen en hoe snel je je op het therapeutische vlak begeeft. Zeker omdat systemisch coachen zich mag rekenen tot de interventiemethoden die zich bevinden op het gebied van *double* en *triple loop* leren. Ik heb wel de indruk dat Frits de inhoud van de overige twee dagen aanpast na de opmerkingen en dat de opdrachten zich meer focussen op het coachdomein. Een goede zaak.

## Mini- en tafelopstellingen

Op dag twee en drie staan we stil bij welk type vragen je het systemisch coachen kunt toepassen. In zogenaamde mini- en tafelopstellingen brengen de deelnemers de eigen dynamieken en vragen uit werk- of familiesysteem in,





en we oefenen de rollen van representant (van iets of iemand), oefenen met systemische technieken en leren uit de opstelling te stappen en te wisselen tussen de rol van representant en begeleider. We leren te werken met 'vloerankers' (paar schoenen of placemat als representant) en de 'cataleptische hand' (die bij het uit de opstelling stappen de opgestelde persoon of zaak voorstelt). Ik heb vooral veel opgestoken van het werken met miniopstellingen. De dubbelrol van coach en representant zijn goed te combineren, al voel ik me er nog lang niet behendig genoeg in. Telkens verrast het me wel weer hoeveel informatie vanuit het wetende veld ter beschikking komt. Het is een heel directe en persoonlijke manier van werken met coachees. Bij tafelopstellingen wordt er meer gepraat over het systeem, en presenteren houten poppetjes de personen, eigenschappen, keuzes of dilemma's. Dit spreekt me persoonlijk wat minder aan, al is het wel een veilige manier om meer op afstand te ordenen in het systeem/de context. Je kijkt met meer afstand naar het grotere geheel.

#### Conclusie

Al met al uiterst boeiend, indrukwekkend, maar ook best ingewikkeld. Je begeeft je als deelnemer wel op terreinen die gevoelig liggen voor je mededeelnemers. Daarbij komen emoties los waar we slechts even bij kunnen stilstaan, gezien het volle programma. Ook bij mij stromen op een gegeven moment de tranen als ik mezelf opstel ten opzichte van 'vader' en 'leiderschap'. Ik ben blij dat Frits er even bij is om de opstelling te sturen, waardoor het voor mij een heel waardevolle ervaring wordt. Het verschil in ervaring met systemisch werken tussen deelnemers wordt tijdens het oefenen al snel duidelijk. En aangezien Frits niet overal gelijkijker-

tijd kan zijn, vraag ik me af of hij de kwaliteit voldoende kan waarborgen. Het lijkt allemaal goed te gaan, maar gezien de complexiteit van de materie, de hoeveelheid stof, het aantal deelnemers en de verschillen in ervaring zou ik het verstandiger vinden om met minimaal twee ervaren begeleiders te werken. Op deze wijze geeft het mij soms een wat ongemakkelijk gevoel. Een van de deelnemers, Dianne Habraken (bureau Daidalos), vraag ik haar mening over deze masterclass te geven. Ze zegt: "Boeiend, je krijgt veel meer inzicht in de dynamieken zoals die op een diep niveau spelen, maar anderzijds is het lastig om dit als coach in je praktijk te integreren. Mijn verwachtingen van een masterclass komen niet uit; het veronderstelt bekendheid met opstellingen, dus een zekere drempel voor deelname." Ik kan het er alleen maar mee eens zijn. De driedaagse Masterclass systemisch coachen maakt op zich voldoende waar wat het belooft en biedt een prachtige gelegenheid om een doorkijkje te krijgen in de mogelijkheden van systemisch coachen. Punt van kritiek is dat de benaming masterclass niet op zijn plaats is. In de huidige opzet is het meer een training 'systemisch coachen voor professionals'. Het heeft mij echter wel degelijk geraakt en ik sta open voor 'meer' op het gebied van systemisch coachen. Het was een fijne en bijzondere ervaring, die smaakt naar meer.

*Cees van Elst werkt als senior coach bij Boertien Coaching te Naarden en houdt zich vooral bezig met personal- en transformational coaching en conflictmanagement. ([www.boertiencoaching.nl](http://www.boertiencoaching.nl))*