

De Loslater

Loslaten betekent tijdelijk het houvast verliezen. Niet loslaten betekent voor altijd het houvast verliezen – Søren Kierkegaard

Frits van Kempen



DOEL

Er zijn redenen om controle te houden. Maar soms schieten we daarmee ons doel voorbij. Het doel van de Loslater is om te doen ervaren hoe het is om wérkelijk los te laten. Enerzijds wordt de eigen spanning ervaren en anderzijds biedt de Loslater de mogelijkheid om spanning te laten varen en het loslaten werkelijk mogelijk te maken. De Loslater onderzoekt óf je spanning kunt loslaten, 'de touwtjes uit handen kunt geven', jouw controle werkelijk los kunt laten en in hoeverre er sprake kan zijn van 'overgave'.

CONTEXT

De Loslater is een actiemetafoor die bestaat uit twee losse touwtjes met lusjes waar de pols door kan. In een actiemetafoor komt de coachee zelf in beweging. Het is een 'opmaat-metafoor in actie'. Een actiemetafoor ontleent zijn kracht aan de combinatie van doen en ervaren, maar ook aan zijn eenvoud en symboliek, waardoor een probleem inzichtelijk of hanteerbaar wordt of zelfs wordt opgelost. In een actiemetafoor staan 'bewegen en lichaamservaring' centraal om problemen/thema's van de coachee te verhelderen en/of op te lossen. Actiemetaforen worden vaak gemaakt vanuit polariteiten zoals structuur – vrijheid, volgen – leiden, afstand – nabijheid, soleren – samenwerken (zie Van Kempen, 2012).

De Loslater heeft betrekking op de polariteit controle – overgave. Gezien de hoeveelheid moderne tijdschriften die aandacht besteden aan het thema 'loslaten' staat deze polariteit behoorlijk in de belangstelling. Dat is logisch, omdat iedereen aan de ene kant graag min of meer controle wil houden op zijn omgeving of situatie. Door de jaren heen ingeslepen patronen verhinderen vaak de mogelijkheid, de durf om 'van binnen los te laten'. Het wordt pas echt problematisch als de coachee geen flauw idee heeft van het tegenovergestelde van zijn controle: 'overgave'. De coachee is dan gedoemd zichzelf te herhalen in zijn eigen spanning en verstrikt zich in overmatige controle en vasthouden. Dit kan onder andere voortkomen uit perfectionisme (moeizaam delegeren), de ander willen helpen (blind zijn voor eigen behoeften), honger naar succesvolle resultaten (workaholicgedrag), drang om macht (neiging om anderen te controleren).

We weten wat we met het woord controlfreak bedoelen, maar de achterliggende motivatie van waaruit men controleert, weet zelfs de controlfreak niet altijd. Na de fysiek-mentaal-emotionele ervaring met de Loslater kan een gesprek op gang komen waarin samen met de coachee gezocht wordt naar de achterliggende motivatie en redenen om de (overmatige) controle te handhaven en hoe daar beter mee kan worden omgegaan.

HET INSTRUMENT IN DE PRAKTIJK

Als de coach bij zijn coachee ervaart dat het thema controle – overgave speelt, kan de coach de Loslater introduceren om het proces naar overgave en ontspanning te versnellen en te verdiepen.

Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Een actiemetafoor, zoals de Loslater, is nóg

effectiever omdat de coachee zijn thema, het zich al of niet overgeven, zelf aan den lijve ervaart. De opgedane betekenissen in de ervaring dienen daarna als anker, als referentie. Het is dus belangrijk om de Loslater zó aan te bieden dat de coachee (uiteindelijk) een positieve ervaring op kan doen.

Dat kan als volgt: de coach stelt de coachee voor om samen een marionettenspel te spelen. De coachee is dan de marionettenpop en de coach is de marionettenspeler. Hij vraagt de coachee recht op een stoel te gaan zitten, al of niet met armleningen. De coach gaat als speler achter hem staan. Hij vraagt de coachee de lusjes om de polsen te doen en daarna ontspannen te gaan zitten en de ogen te sluiten. Zo kan hij nog beter 'naar binnen kijken'. Hij mag de knop van zijn verstand even helemaal op nul zetten. De coach houdt de 'boules blanches' vast en beweegt daarmee langzaam omhoog en omlaag.

De coach zal zelf ervaren of de coachee in staat is om zich werkelijk over te geven. Met name als een touwtje naar beneden wordt bewogen, ervaar je of de coachee werkelijk los kan laten of dat hij zichzelf nog vasthoudt. Soms is er een soort tandradfenomeen voelbaar, dat erop neerkomt dat de ontspanning slechts schoksgewijs tot stand kan komen. Er blijkt nog een blokkade te zijn, waardoor het loslaten niet soepel verloopt. Soms komt zelfs een touwtje bij het naar beneden bewegen slap te hangen, wat betekent dat de coachee de controle er nog maximaal op houdt. Soms is te zien dat een elleboog of schouder nog wordt vastgehouden. Ook daar is dan nog tegengas, controle.

Na diverse constateringingen kan over de ervaring worden uitgewisseld. Herkenning, erkenning kan volgen. De Loslater kan daarna opnieuw worden ingezet om de coachee te helpen zich te ontspannen op het moment dat de spanning zich voordoet. De coach kan door verbale ondersteuning, tempowisseling en richting van heffen en dalen van de polsen het voor de coachee makkelijker of moeilijker maken. Dit alles met als doel de coachee te ondersteunen in zijn pogingen de stress en de spanning te laten varen en zich geheel over te geven.

Niet alleen de ervaring zelf, maar vooral de herinnering eraan telt daarna als een anker, dat meestal nog jarenlang blijft bestaan.

TOEPASSING

Het verdient aanbeveling kennis te nemen van het werken met actiemetaforen. Een arrangement zoals de Loslater moet met de nodige zorgvuldigheid en in nauw contact met de coachee worden aangeboden en na afloop worden besproken, omdat het ook veel 'los' kan maken: het thema controle – overgave raakt nu eenmaal ook aan andere existentiële thema's, zoals seksualiteit.

De Loslater is een instrument voor diagnose, maar ook voor begeleiding naar verdere ontspanning en overgave. Het is goed te gebruiken tijdens de sessies. Ook kan de Loslater met gebruiksaanwijzing na afloop worden meegegeven aan de coachee om er samen met een partner of collega in zijn thuissituatie nog mee te experimenteren.

COACH

Frits van Kempen (1948) ontwierp vele actiemetaforen om processen in mensen en organisaties te versnellen en te verdiepen. Sinds 1993 coacht hij ondernemers en leidt coaches op met zijn bureau Van Kempen Impuls. Het is zijn passie mensen bij existentiële thema's te begeleiden. In actiemetaforen zet hij mensen letterlijk en figuurlijk in beweging, zoals hij dat ook doet bij systemisch coachen en coachen met het enneagram. Zijn website is www.vankempenimpuls.nl (ook voor masterclasses actiemetaforen).

VERDER LEZEN

Berkel, R. van (2002). *Coachen met het enneagram*. Alphen a/d Rijn: Kluwer.
Kempen, F. van (2012). *Coachen met actiemetaforen. In beweging met je cliënt*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.