

Coachen met actiemetaforen

In een actiemetafoor ervaar je meer dan duizend beelden

Frits van Kempen



INTRODUCTIE

Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Beeldtaal, spreken in metaforen, is daarom zinvol. Actiemetaforen bieden echter meer. In een actiemetafoor komt een coachee zelf, met zijn problematische thema, doelbewust in beweging. Dit vindt plaats in de eigen praktijk, in een kort maar krachtig spel- of bewegingsarrangement dat samen met de coach ter plekke 'op maat' wordt ontworpen. Oude en nieuwe betekenissen worden ervaren.

Op verrassend snelle wijze leidt dit tot bewustwording en inzicht, tot veranderingsbereidheid en tot bestendige verandering van houding en gedrag. Een coachee vindt letterlijk beweegredenen om zijn thema anders te bezien en anders aan te pakken. Nieuw perspectief beklijft.

BESCHRIJVING

Taal schiet tekort als we houding en gedrag willen veranderen. Het ervaren van een actiemetafoor is effectiever dan een verbale metafoor.

De kracht van een actiemetafoor is de combinatie van doen, ervaren en erbij stilstaan. Kenmerkend is de eenvoud en symboliek, waardoor een probleem inzichtelijk, hanteerbaar of opgelost wordt. De lijfelijke betrokkenheid bij het thema leidt tot diepe herkenning en biedt 'beweegredenen' om te zoeken en te experimenteren met een andere houding en gedrag.

In de eigen actie, in het bewegen, worden beleving en zelfvertrouwen aangewakkerd. In het nagesprek wordt direct over de ervaringen gereflecteerd en volgt de concrete transfer naar de dagelijkse praktijk. Deze steunt op positieve conclusies uit de ervaren actiemetafoor, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. De actiemetafoor heeft direct impact op het handelen in de praktijk. Het verrast nog steeds hoe snel zij kan leiden tot bewustwording en inzicht, tot veranderingsbereidheid en tot bestendige verandering van houding en gedrag. De unieke ervaring wordt geïncorporeerd en werkt als een blijvend symbool, een anker, vaak een leven lang.

De inzet van actiemetaforen ondersteunt in sterke mate wat met woorden niet of moeilijk duidelijk is te maken. Het is daarmee een effectief instrument voor coaching en training bij verandering. Actiemetaforen stimuleren op krachtige wijze veranderingsbereidheid en daadwerkelijke verandering van houding en gedrag van individuen of groepen.

De coachingsmethode is ontworpen door Frits van Kempen, die sinds 1994 coachees hiermee letterlijk en figuurlijk in beweging brengt voor nieuw perspectief. De componenten 'bewegen' en 'lichaamservaring' zijn belangrijke pijlers van de psychomotorische therapie.

TOEPASSING

Een actiemetafoor is bij veel thema's en problemen voor bijna elke coachee in de wat grotere praktijkruimte te maken. Doordat er ook iets sportiefs aan kleeft, wordt het al snel

laagdrempelig. Er zijn eigenlijk geen contra-indicaties, behalve de fysieke component: de coachee moet wel in staat zijn om in beweging te komen. De uitdaging voor de coach zit hem in het ontwerpen en aanbieden van een bruikbare acti-metafoor waarin de coachee zijn problematische uitgangssituatie goed herkent, en voldoende veiligheid én uitdaging ervaart om concreet te experimenteren met een andere houding en adequater gedrag.

Acti-metaforen kunnen ondersteunend zijn voor coachees en groepen die:

- willen experimenteren met ander gedrag;
- willen veranderen, maar nog niet zo goed weten hóe;
- blijven vasthouden aan een idee-fixe of achterhaald denk- en gedragspatroon;
- belemmerend bedreven zijn in verbale afweermechanismen (rationaliseren, verbaliseren);
- niet vatbaar zijn voor een 'méér-van-hetzelfde-strategie' (bijvoorbeeld praten);
- nog onvoldoende meebewegen met in gang gezette veranderingen.

Het coachen met acti-metaforen is een aanvullende techniek in de reguliere coaching. Ervaar je bijvoorbeeld bij je coachee polariteiten of hardnekkige aspecten van zijn persoonlijkheid of het gebruik van bepaalde uitdrukkingen en gezegden? Dan kunnen dat mooie aanleidingen zijn om ter plekke een acti-metafoor te ontwerpen. Al doende maken zij helder wat er speelt en anderzijds bieden zij de mogelijkheid tot experiment. Hoewel de techniek van acti-metaforen van origine bedoeld is voor individuele coaching, kan zij goed worden ingezet bij team- en cultuurontwikkeling of ook bij een *kick-off* voor congressen en seminars.

PRAKTIJK (VOORBEELDEN)

Bij de intake met een failliete ondernemer voel ik: deze man moet naar buiten omdat hij zo blijft steken in gevoelens van depressie. Nu is er in onze ommuurde tuin in Schoonhoven een heuvel. Die noemen we 'de heuvel van De Hoop'. Waar een heuvel is, is ook een dal. Mijn coachee zit nu in het dal. Hij kan onmogelijk over zijn muurtjes heen kijken. Het is belangrijk dat hij zich opent voor dat wat we samen in de volgende sessies gaan doen. Ik zeg tegen hem: 'Kijk, nu ben je hier in dit dal. Je kan niet over die muren heen kijken, je ziet alleen maar je eigen ellende.' 'Ja, dat klopt, ik kan er niet van slapen en moet steeds over mijn situatie tobben.' 'Zullen we eens op pad gaan met elkaar?' Hij kijkt me vragend aan. Ik loop langzaam in de richting van de heuvel en vertel hem ondertussen het verhaal van de molen 'De Hoop', die nu al jaren daar onder die heuvel begraven ligt. Ik wijs hem erop dat we de heuvel zouden kunnen beklimmen. Je kunt verschillende routes naar boven nemen. Makkelijke en moeilijke. Maar de beginvraag is eigenlijk: wil je dat wel? Mijn coachee kijkt naar het dal en weer naar mij en zegt: 'Ja natuurlijk, ik wil hier uit!' Ik neem hem bij de hand om door wat struiken te komen. Hij laat zich leiden omdat hij het hier nog niet goed kent. Even later staat hij op het midden van de weg naar omhoog. Hij kijkt eens om en ziet het dal onder zich liggen. 'Valt je op dat je hier al heel wat meer kunt zien?' vraag ik. 'Ja, ik zie het dal waar ik was en ben onderweg naar hoger.' 'Yes', zeg ik en vraag hem welk weggetje omhoog hij wil nemen. Want daarginds is de top. Hij kiest zijn eigen weg en ik volg hem. Hijgend komt hij boven. Verrast door het uitzicht over de muur-

tjes naar de Lek kijkt hij mij aan: 'Tja, dit is wel wat anders dan daar beneden.' 'Precies, en dát gaan we dus doen, de komende tijd: op weg naar hoop en nieuw perspectief.' We gaan naar binnen en bespreken samen een plan van aanpak. Er is maximaal *commitment*.

COACH

Frits van Kempen (1948) is sinds 1994 coach en opleider. Hij is directeur van Van Kempen Impuls te Schoonhoven. In zijn coaching en opleiding werkt hij regelmatig met actiemetaforen, waaromheen hij een methode ontwikkelde voor coaching, training en therapie. Hij legt zich toe op systemisch werk, actiemetaforen en enneagram. Frits is master practitioner coach. Hij geeft ook masterclasses voor coaches.
www.vankempenimpuls.nl

VERDER LEZEN

Kempen, F. van (2005). Procesversnelling met actiemetaforen. *Nederlands Tijdschrift voor Coaching*. (02-05) 58-61
 Kempen, F. van (2011). Van metaforen naar actiemetaforen. *Inzicht*, (NVVNLP zomer 2011) 24-31.
 Kempen, F. van (2012). *Coachen met actiemetaforen: In beweging met je cliënt*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.