

Frits van Kempen

De stenen bij de bron weghalen, zodat het licht weer kan schijnen

Als Frits van Kempen zelf moet omschrijven wat hij is als coach, zegt hij: 'Ik voel me meer en meer een medewandelaar op het pad van de coachee. Ik werk steeds eenvoudiger, stiller, luisterend en kijkend naar wat zich aandient. Toen ik pas begon als psychomotorisch therapeut, gebruikte ik allerlei methodieken die ik moest toepassen van mezelf, omdat ik ze geleerd had. Nu vind ik stil zijn veel belangrijker.'

Op een bijzondere plek – een verbouwd pakhuis aan de Lek – worden wij ontvangen door Frits van Kempen. Hij werkt en woont daar met zijn vrouw Renske van Berkel, auteur van het boek *Coachen met het Enneagram*. Licht speelt een belangrijke rol, in de verschillende ruimtes van het huis en in de tuin, waar de top van een heus bergje uitzicht biedt op het water van de Lek, die zijn weerspiegelde licht schenkt aan het zilverstadje Schoonhoven.

klik

In 1993 is Frits van Kempen begonnen met coachen. Hij bracht zijn achtergrond als orthopedagoog en psychomotorisch therapeut mee in zijn manier van werken. Hij maakt graag gebruik van bewegingsmetaforen en actiemetaforen. De cliënt komt in beweging, de vraag wordt uitgebeeld, soms ook met (symbolische) voorwerpen. De lijfelijke betrokkenheid geeft heel snel verrassende inzichten die werkelijk aankomen. 'Toen ik in 1993 begon als coach, wilde ik me graag profileren, en vanuit mijn achtergrond bracht ik die actie- en bewegingsmetaforen in de coaching. Ik had een cliënt en ik wierp hem een bal toe. Ik zei: "Dat is je werk! Houd die bal rollende!" Ik gooide een bal erbij: de ondernemingsraad, houd die ook rollende. Een foambal: je vrouw, houd die in beweging. Twee tennisballen: je kinderen, een volleybal: je sportclub. Die man liep als een gek te rennen en te zweten om al die ballen rollende te houden. Op een gegeven moment zei ik: stop! Je bent keihard aan het organiseren en zweten en ik blijf maar ballen naar je toe gooien. Wat doe je niet goed? Het inzicht dat hij geen grenzen stelde, was toen onmiddellijk aanwezig! Vervolgens heb ik een potje badminton met hem gespeeld, met daarin de regel om op bepaalde spelmomenten 'stop' te zeggen, om even stevig te oefenen met stop zeggen. En het bijzondere is dat hij vanaf dat moment in zijn dagelijks leven en op zijn werk zelf ook stop kon zeggen, van de ene op de andere dag had hij daar zelf macht over.'

'Bij mij gaat het altijd om het vinden van de goede klik', zegt Frits van Kempen. 'Ik wil zoveel mogelijk bij de bron van een persoon komen. Als de cliënt zelf en ik daarmee in contact weten te komen, ontstaat er iets wat niet te beredeneren valt. Dat is ook het wonder van de ontmoeting, waarin de cliënt ervaart dat ik volledig bij haar of hem ben, dat ik mijn hart helemaal open. Dan ontstaat er iets, wat ik zelf ook niet kan beredeneren: ik kom tot bijzondere invallen, ik sla de plank niet meer mis. Achteraf kan ik dan zien dat er iets gebeurd is waar de cliënt voor zijn ziel iets aan heeft gehad.'

licht

Frits van Kempen brengt dit in verband met het fenomeen 'licht'. 'Licht is voor mij een bijzonder woord. Renske en ik hebben als gezamenlijke missie uitgesproken dat we licht willen doorgeven. Dat kan allerlei licht zijn. Licht op een vraag, goddelijk licht, het licht van je eigen ziel.'

Frits van Kempens belangrijkste activiteiten zijn het coachen van ondernemers die een beroep hebben moeten doen op hun arbeidsongeschiktheidsverzekering en het bijscholen van coaches op de terreinen van het enneagram, systemisch werken en het werken met actiemetaforen. 'Het gaat er steeds om verlichting te bieden, licht aan te brengen. Mijn cliënten zitten vaak in een sombere situatie: ze zijn gestruikeld in hun bedrijf, ze ervaren blokkades op hun levenspad. Ze lopen vaak rondjes in bepaalde patronen. Als je mensen leert te reflecteren op het moment zelf, kunnen ze dat veranderen, kunnen ze zich bevrijden uit die patronen. Dat probeer ik te faciliteren.'

enneagram en genogram

Van Kempen vertelt hoe hij het meestal aanpakt met een nieuwe cliënt. Na het intakegesprek houdt hij een persoonlijkheidsinterview om te onderzoeken welk enneagramtype de cliënt is. Dan bespreekt hij wat de betekenis van het enneagramtype is voor de problematiek, de vraag van de cliënt. Vervolgens maakt hij samen met de coachee een genogram: hij laat het gezin van herkomst tekenen op een flap. 'Dan zie je snel waar verstrikkingen zitten, waar energie weglekt. Vanochtend had ik een meneer die slaapproblemen had en die zich afvroeg of hij op de goede plek zit. Bij het tekenen van het genogram bleek dat hij de jongste van vier is en dat hij dezelfde voornaam heeft als zijn vader. Op dat moment kreeg ik kippenvel, wat voor mij altijd een teken is dat daar iets zit. Toen bleek dat die man te maken had met uitgestelde rouw. Zijn vader ging dood toen hij zelf 18 was en dat heeft hij nooit echt verwerkt. Systemisch werken werpt vaak een heel nieuw licht op de oorspronkelijke vraag.'

kippenvel

Frits vertelt van een ondernemer met een transportbedrijf. 'Zijn kinderen zaten aan hem te trekken om de zaak aan hen over te doen, maar hij kon er maar niet toe komen. Ik liet hem een opstelling maken met poppetjes, vierkante en ronde blokjes met zwarte stipjes voor de ogen. Er stond een blokje voor hemzelf, een voor het bedrijf en blokjes voor zijn zoon en dochter. De ogen van zijn eigen poppetje waren gericht op het bedrijf. Al snel bleek dat er een poppetje ontbrak, namelijk dat van zijn tien jaar geleden gestorven eerste vrouw. Hij was vrij snel hertrouwd. Toen heb ik dat poppetje achter het zijne neergelegd, en zijn eigen poppetje omgedraaid, zodat het naar zijn overleden vrouw keek. Ik vroeg: zou zij toestemming hebben gegeven om de zaak te verkopen, zou zij achter je staan? Toen kreeg ik weer kippenvel. Het mooie van dit systemisch werk, het werken met opstellingen, is dat je weinig sessies nodig hebt. Je komt meteen tot de kern. Het 'representatieve waarnemen' dat we in het opstellingenwerk gebruiken, is zo waardevol!

Kippenvel is dus een diagnostisch signaal. 'Ik beschouw die kippenvelmomenten als richtingwijzers. Soms voel ik ook iets ik mijn ogen, dan ben ik ontroerd, ook dat overkomt je. Maar als ik geraakt word, moet ik altijd voorzichtig zijn en goed kijken: gaat dit over de klant of gaat het over mijzelf?'

systemisch werken

Voor Frits van Kempens is systemisch werken een vorm van magie, omdat er dingen gebeuren die wij niet kunnen verklaren. Hij maakt de vergelijking met de zwaartekracht. 'Vóór Newton viel iets wat je losliet ook al naar beneden, toen wij daar nog geen verklaring voor hadden bedacht. Toen Newton de zwaartekracht ontdekte, werd het inzichtelijk. Dat geldt misschien ook voor het systemisch werken. We zien iets gebeuren, maar we kunnen het nog niet verklaren. Misschien komt dat nog eens. Systemisch werken wordt magisch op het moment dat je helemaal in verbinding bent en je helemaal kunt openstellen voor wat er komt. Ook voor de liefde die er bij die ander is. Het 'lege midden' noemt Bert Hellinger dat.

Als je niet-geïdentificeerd en met aandacht, 'mindful' aanwezig bent, gebeuren er de mooiste dingen. Dan komt er een beeld op en dat blijkt 100% raak te zijn. Je hoeft je alleen maar open te stellen, het is eigenlijk zo'n makkelijk vak!

Frits van Kempen volgde een workshop bij Claudio Naranjo, een vermaard Chileens psychiater die wordt beschouwd als een van de pioniers in het integreren van psychotherapie en spirituele tradities. 'We deden een oefening in tweetallen. Je moest afspreken wie coach was en wie cliënt. In de eerste fase mocht de coach helemaal niets zeggen, alleen maar aandachtig luisteren. In de tweede fase mocht hij alleen 'hm-hm' zeggen en in de derde fase mocht hij reageren met gebaren, maar nog steeds zonder woorden. Dat was een van de beste sessies die ik ooit heb gehad. Ik heb daarvan geleerd hoe belangrijk het is om vanuit stilte te werken. Je bent zo snel een stoorzender!'

cloud of unknowing

Frits van Kempen vindt dat er wel iets veranderd is wat betreft de persoonlijke en professionele ontwikkeling van coaches. 'Het reservoir aan opleidingen en ontmoetingen met bijzondere mensen is zoveel groter geworden. Daardoor kun je van meer betekenis zijn voor je cliënt. Je hebt meer ter beschikking om bij de oude magiër in jezelf te komen, om je open te stellen voor het wonder.' Frits verwijst naar *The cloud of unknowing*, een 14^e eeuwse anoniem Engels geschrift waarin een mystieke weg beschreven wordt. 'Het gaat daarin onder andere over het loslaten van wat je weet over hoe dingen volgens jou zijn of moeten verlopen. Juist door je over te geven aan dit niet-weten, kan een bliksemschicht van inzicht ontstaan. Ik denk wel dat dat soort dingen kan gebeuren, omdat er een heel leven aan vooraf is gegaan van ervaring, van het bestuderen en toepassen van methodieken. Het is een soort gerijpte wijsheid, die niet zomaar is weggelegd voor de eerste de beste junior.'

Als Frits van Kempen zelf een boek zou schrijven, zou het 'Existentieel coachen' heten. Voor hem gaat het om de diepe essenties van leven, dood, samenwerking, scheiding, liefde. Op de website van Van Kempen Impuls wordt bij de missie verwezen naar Ruusbroec, een 14^e-eeuws mysticus. Die heeft beschreven hoe wij ons leven lang bezig zijn stenen te verzamelen om onze eigen bron te bedekken: 'Jij die in mij woont met de kracht als van een opspuitende bronwel, vol sprankelend, leven gevend water. Ik heb het - tot mijn schade en schande - klaar gekregen om jaar na jaar stenen te verzamelen en daarmee die bronwel in mij te begraven onder puin en gruis en eigen drukdoenerij. Ik moet jou weer opgraven in mij, opdelven in mijn diepste diep.'

bron

'Ik wil mensen graag helpen die stenen weg te halen, om mensen te inspireren weer toegang te krijgen tot hun eigen opspattende bronwater. Dan wordt je dagelijks leven weer een flowervaring, dan is de verduistering van je eigen goddelijk licht verdreven. Er komt dan een soort blijheid die voortkomt uit je diepste ziel. Dus mijn werk is te helpen de stenen en het gruis op te ruimen die verhinderen dat je dagelijkse leven overstraald wordt door je essentie, je bron, je goddelijke vonk.'

Magie? 'Ja, in de zin van wonderen faciliteren. Mensen laten ervaren dat er andere mogelijkheden en perspectieven zijn. Ze vanuit hun Hogere Zelf naar hun ellende laten kijken, zodat ze zien dat het alleen wat ruis op de lijn is. Een coaching is zelf ook een wonder, een samenspel van toevalligheden, van serependiteit in de interactie, van een kaleidoscopische benadering. Als je vanuit de liefdevolle stilte van je hart de verbinding zoekt met je coachee, kan ene wonder ontstaan!'