



Inspiratiedag Europees Instituut: Zin(geving) in Coaching

Donderdag 21 december. De inspiratiedag van het Europees Instituut, met als thema "zinggeving in coaching", is alweer bijna een week geleden. En ook al weet ik dat Merlijn Koch op zaterdag 16 dec. een prachtig college met dito oefeningen over het thema zinggeving heeft gegeven, ik heb vandaag eigenlijk helemaal geen zin om daar ook nog eens een blog over te schrijven. De reden? Ik heb zojuist al een mooie webpagina op www.alumnei.nl in elkaar gezet waar onze AlumnEI-leden alle sheets van Merlijn, heel wat foto's en diverse audio-bestanden van deze geslaagde inspiratiedag kunnen vinden. Wat valt daar nog aan toe te voegen? Met andere woorden: Hoezo moet ik dan ook nog een blog schrijven? Wat is in hemelsnaam de zin daarvan?



Tot ik me opeens realiseer dat mijn opa zaliger (naar wie ik overigens vernoemd ben) vroeger regelmatig tegen mij heeft gezegd: "Pierre, zin kun je maken". Dat zei die aardige opa trouwens, het zal rond 1967 geweest zijn (ik was toen 6 jaar), wel vaker tegen mij, met name als ik een karweitje voor hem moest doen waar ik op dat moment eigenlijk helemaal geen zin in had. Dan was mijn steevast antwoord: "Opa, ik heb geen zin om iets te doen wat van jou of iemand anders moet, want als het moet, dan vind ik het niet meer leuk". Op zijn vraag, wanneer ik dan wel iets voor hem zou willen doen, was mijn antwoord: "Als ik het zelf wil". Waarop opa vervolgens gevat en met een glimlach reageerde met: "Pierre, dan moet je gewoon zin willen maken".

Zinggeving is heel divers

Die Merlijn Koch toch (dat rijmt ook nog). Mijnheer liet er duidelijk geen gras over groeien en zette ons afgelopen zaterdagochtend meteen volop aan het werk. De enorme diversiteit van het thema "zinggeving" werd meer dan treffend geïllustreerd door de bijzondere en zeer diverse antwoorden op de eerste twee vragen die Merlijn ons tijdens deze dag wilde meegeven:

- Wat is zinggeving eigenlijk voor jou?
- En wat is jouw concrete leervraag waar je vandaag antwoord op wilt krijgen?





Wat zingeving voor mij is?

Mag ik je, voor een deel van het antwoord op die vraag, uitnodigen om eens te luisteren naar het liedje "Is that all there is?" van Peggy Lee en vooral naar het laatste couplet van deze voor mij bijzondere song?

Voor wie (nog) nooit van haar gehoord heeft: Peggy Lee, artiestennaam van Norma Dolores Egstrom, (geboren: Jamestown (North Dakota), 26 mei 1920 – overleden: Bel-Air (Los Angeles, 21 januari 2002) was een Amerikaans pop- en jazzzangeres, bekend om haar zachte, coole zangstijl. Ze oogstte veel succes met liedjes als "Why Don't You Do Right", "Fever" en het zojuist genoemde "Is That All There Is?"



Mijn concrete leervraag?

Hoe maak je zingeving tastbaar? Hoe krijg ik een goed beeld van wat mijn coachees eigenlijk verstaan onder zingeving? En welke aspecten van zingeving spelen voor hem/haar een rol en welke zingevingselementen zijn daarbij het meest relevant? Alleen als ik daar iets meer over ervaar, is het mogelijk om in het zingeving domein goed bij een coachee aan te sluiten. Immers ik heb – hoe kan het ook anders – ook mijn eigen beelden, vragen en belevingen bij zingeving. Voor je het weet ben je vanuit je eigen referentiekader van alles aan het interpreteren en invullen over wat zingeving voor de coachee betekent of zou kunnen betekenen. Kortom: waken voor projectie en overdracht is hier zeker op zijn plaats.

De documentaire Human

We hebben vervolgens aandachtig gekeken en geluisterd naar een aantal fragmenten uit de documentaire Human van Yann Arthus-Bertrand. Hierin proberen mensen van allerlei culturen, van allerlei leeftijden, en van arm tot rijk, de moeilijke en prangende vraag te beantwoorden: Wat is de zin van mijn bestaan?



Wat opviel aan al de verschillende reacties van de geïnterviewden:

- Iedereen heeft iets met die zingevingsvraag ...
- Alle geïnterviewden gaan vrijwel meteen in de emotie ...
- De vraag dwingt tot introspectie, tot naar binnen gaan en voelen ...
- Bij iedereen zie en voel je de zoektocht naar en de twijfel over ...
- Het lijkt alsof mensen die in een moeilijke situatie zitten, het meest duidelijk en treffend weten te verwoorden wat voor hen die persoonlijke zingeving is ...



Elk individueel antwoord was eigenlijk al een pareltje op zich. Een paar voorbeelden van zulke individuele reacties:

- De zin van het leven is: de boodschap die je als kind meedraagt doorgeven tijdens je leven zodat die boodschap uiteindelijk ook bij jou landt als je een oude man of vrouw bent ...
- Ik wil persé een spoor achterlaten, ik wil iets blijvends achterlaten zodat ik na mijn dood niet verloren zal gaan, want dat is mijn grote angst: niet bestaan te hebben en later niet herinnerd te worden ...

Handvatten om het thema zingeving te verkennen

Merlijn heeft ons in de loop van de ochtend een drietal waardevolle modellen aan de hand gedaan die heel bruikbaar zijn om zingevingsvraagstukken vanuit verschillende invalshoeken te benaderen en te verkennen. En daarmee was mijn leervraag: "Hoe maak je zingeving nou tastbaar?" eigenlijk al voor een groot deel beantwoord.

Een heftig theaterstuk

Direct na de lunch werden we getraakteerd op, of misschien beter: geconfronteerd met (want het was behoorlijk heftig ...) een kort maar krachtig theaterstuk van Saskia en Janneke (beide net afgestudeerd als master coach en gezamenlijk bezig om een soort van coachingsconcept te ontwikkelen waarbij toneel- en theaterelementen worden geïntegreerd). Zij wisten op treffende wijze te verbeelden hoe de eigen interne criticus sluipenderwijs het proces van persoonlijke zingeving soms enorm weet te frustreren en wat voor 'n verschil het dan kan maken als je uiteindelijk toch in staat bent om die interne criticus te beteugelen en jezelf aan die interne criticus weet te ontworstelen.



Tijdens hun theaterstuk werden de volgende songs gespeeld:

- You want it darker – Leonard Cohen
- Lijmen – Maaïke Ouboter



Een van de gouden tips tijdens het middag-gedeelte was om zingeving niet meteen heel groot en onnodig zwaar te maken. "Het is beter om klein te beginnen om vervolgens van daaruit stap voor stap het grote te verkennen", aldus Merlijn Koch.

Vroeger konden mensen qua zingeving putten uit vastomlijnde, afgeronde en eenduidige verhalen die voor veel mensen een rotsvaste basis en een alles omvattend antwoord boden op vrijwel alle zingeving-vragen. Met de ontzuiling, ontkerkelijking en met de voortschrijdende individualisering en liberalisering van de samenleving, bestaan voornoemde zekerheden voor veel mensen niet of nauwelijks meer en is het zaak "je eigen zingeving-verhaal te ontdekken, vorm te geven, te begrijpen en te vertellen.

Logisch dat dit zeker niet voor iedereen even gemakkelijk zal zijn.

Vogels van verschillende pluimage

Al met al heb ik een boeiende en geslaagde Inspiratiedag mogen beleven met voor elk wat wils. De achtergrond van de aanwezigen was overigens heel divers. Zo overweegt een aantal toehoorders om binnenkort een opleiding aan het EI te starten en was met die intentie c.q. insteek aanwezig. Het overgrote deel van de deelnemers volgde deze Inspiratiedag als cursist van de opleiding coaching basics of van de opleiding tot master coach. En last but not least waren ook nog eens 15 AlumnEI-leden aanwezig.

Zo beschouwd, zijn we vandaag eigenlijk bezig geweest met een soort van Thema Gecentreerde Interactie (TGI) dag waarbij zingeving het centrale thema was waarmee iedereen zich, onder de bezielende leiding van Merlijn Koch, kon en/of wilde en/of durfde te verbinden ...

Tenslotte

First things first: Mijn leervraag (zie het begin van dit blog) is zaterdag 16 december zondermeer beantwoord. Ik heb een aantal handvatten en handige tools meegekregen om eventuele zingevingsvragen die bij mijzelf, bij mijn naasten of bij een coachee spelen, samen te kunnen verkennen.

En last but not least: Als mijn opa zaliger (die al in 1976 is overleden) zou ervaren dat ene Merlijn Koch en Ilse Vooren, 50 jaar na ons gesprekje over "zin", een gaaf boek met als titel "zin kun je maken" hebben gepubliceerd, dan zie en hoor ik (als ik even mijn ogen sluit en weer aan mijn opa denk ...) alsnog zijn reactie: zie je nou wel Pierre, die Merlijn Koch en Ilse Vooren zeggen het ook al: zin kun je maken !!!

Opeens merk ik dat de tijd voorbijgevlogen is. Klaarblijkelijk wilde ik dus toch dit blogje schrijven. Inderdaad, zo zie je maar weer: zin kun je maken!

Pierre Linssen

M: 06 5154 3264, E: pierre.linssen@perspectum.nl



Over de docent/trainer

Merlijn Koch is co-auteur van het boek 'Zin kun je maken'. In het boek staat het begeleiden van processen van zingeving centraal. Merlijn is coach en trainer bij Resiliants en coacht dagelijks mensen op het gebied van veerkracht en vitaliteit. Hij heeft een achtergrond in de humanistiek. Zijn drijfveer is het inzicht in de soms complexe processen van zingeving en psychologie, te vertalen naar de dagelijkse praktijk van leven en werken.

