



Kracht = zwak

AD BERGSMa

'Het basisprincipe van moderne coaching is: Ask, don't tell. Stel vragen, maar suggereer geen oplossingen', stelde de godfather van alle coaches, John Whitmore, in de tweede editie van Coachlink Magazine. Volgens Whitmore is niets méér nodig dan coachees meer bewust te maken van wat er in henzelf en de omgeving speelt, zodat zij zelf oplossingen zullen vinden.

Coachees kunnen het dus zelf dankzij de hulp die ze krijgen. Deze constatering doet denken aan de stelling van de natuurkundige Niels Bohr dat het tegenovergestelde van een feit een onwaarheid is, maar dat het tegenovergestelde van een diepe waarheid een andere diepe waarheid kan zijn. Een feit is dat het aanboren van eigen kracht grote voordelen heeft, want het tegenovergestelde is gewoon onzinnig. Tegenovergestelde waarheden sluiten elkaar echter niet uit, zodra een oplossing geboden moet worden voor tekortschietende zelfredzaamheid.

De waarheden botsen bijvoorbeeld als het gaat om ongezonde gewoonten.

Een coach zal bij een traject over eetgewoontes vaak spiegelen: de keuzes die je maakt, passen niet bij de waarden die je beschrijft. De coachees merken de inconsistentie in hun gedrag op en kiezen zelf voor verandering. Maar is dit daadwerkelijk een eigen individuele keuze? Een op levensverlenging gerichte leefstijl is vaak ook het product van een sociale omgeving vol kieskeurige 'quinoakauwers'. Slanke mensen leren dankzij hun coach het statusgedrag te vertonen van hun hollende en hoogopgeleide leeftijdgenoten. Andersom hebben veel zwaarlijvigen misschien geen gebrekkige zelfbeheersing, maar zijn ze eerder het slachtoffer van een obesogene omgeving. De kracht en de zwakte van het individu lijken dus grotendeels door de omgeving te zijn bepaald.

Een ander voorbeeld zijn coachees met depressieve klachten die gebukt gaan onder aangeleerde hulpeloosheid. De coach helpt hen op weg door het contact met de persoonlijke levenskracht te herstellen. De coachee pakt de regie over het eigen leven weer op. Uitgedrukt in een rondgaande Facebook-wijsheid: 'Het leven is voor tien procent wat mij gebeurt en voor negentig procent hoe ik daar op reageer.' De tegenovergestelde waarheid is dat depressieve klachten een 'stoornis' vertegenwoordigen die is ontstaan door het overdreven beroep dat de moderne maatschappij doet op de zelfredzaamheid van individuen. Vanuit dit perspectief is de Facebook-spreuk niet inspirerend, maar wrijft deze zout in de wonden van verliezers.

Kracht en zwakte zijn niet alleen tegenovergesteld, maar innig met elkaar verweven. Een docent die in de klas huilt vanwege pesterijen is een slappeling en is zijn gezag definitief kwijt. Een docent die echter huilt omdat een leerling iets ernstigs is overkomen, zal juist als extra krachtig gezien worden, omdat hij zijn zwakte durft te tonen. Een goed getimede traan kan een politicus veel goodwill opleveren en vrouwenstranen zijn wel beschreven als de meest efficiënte waterkracht in de wereld.

'Tegenovergestelden' zijn met elkaar verweven en volgens zoöloog en Nobelprijswinnaar Konrad Lorenz is dat een algemeen verschijnsel in de natuur. Hij geeft de structuur van lichamen als voorbeeld. Het lijf van een worm heeft ongekende mogelijkheden en zich op iedere gewenste plek buigen. Ons skelet beperkt de buigzaamheid van ons lichaam tot enkele gewrichten. Dit gebrek is echter ook onze kans, want dankzij ons skelet kunnen we rechtop staan en veel kracht ontwikkelen. Kracht levert het meeste op bij mensen die bereid zijn zwakte, beperkingen en onmogelijkheden onder ogen te zien, zoals dat ook al verwoord is in het klassieke gebed om kalmte:

'God, schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen, en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien.'

