

# Aanpakken en loslaten. Over doelgerichtheid en ontvankelijkheid in de zelfsturing

MICHIEL DE RONDE

---

## SAMENVATTING

In dit artikel wordt de spanningsvolle verhouding onderzocht tussen doelgerichte actie en ontvankelijk ervaren bij het omgaan met vragen op de levensweg. Aanpakken en loslaten lijken onverenigbare bestaansmodi, die teruggaan op fundamenteel tegengestelde stromingen in de wetenschap in het algemeen en in de psychologie in het bijzonder. In de benaderingswijze van het ontwikkelingsgericht coachen wordt een aangrijpingspunt gevonden om het begrip 'zelfsturing' zodanig te herdefiniëren, dat het aanpakken en het loslaten beide voluit gehonoreerd worden en elkaar veronderstellen in de spanningsvolle twee-eenheid van het werken aan het project en het ontwikkelen van de identiteit. Dit wordt geïllustreerd met Tolstoj's verhaal *Vader Sergej*, die zijn levensdoel pas blijkt te bereiken als hij het onvermijdelijk moet loslaten.

Trefwoorden: zelfsturing, ontwikkelingsgericht coachen

---

## VADER SERGEJ

In het verhaal *Vader Sergej* van de grote Russische schrijver Tolstoj is het levensdoel van het hoofdpersonage nederigheid te leren. Als succesvolle jongeling streeft hij in alles naar volmaaktheid: hij maakt carrière aan het hof van de tsaar, wordt geroemd tot in de hoogste kringen en staat op het punt om met een hooggeboren vrouw te trouwen. Zijn leven neemt een drastische wending als zij hem bekent, minnares van de tsaar zelf te zijn geweest. Die gedachte, onverenigbaar met zijn hoge opvattingen van zedelijkheid, doen hem besluiten de wereld de rug toe te keren en toe te treden tot het klooster. Ook daar neemt hij zijn streven naar volmaaktheid mee, nu echter gericht op gehoorzaamheid en nederigheid. Ook in het

klooster blijkt zijn ster te rijzen. De abt stelt hem als voorbeeld van onderworpenheid en introduceert hem bij hoge bezoekers. Innerlijk kan Sergej zijn zelfvoldaanheid hierover niet ontkennen en voelt hij zich een leugenaar. Als antwoord op zijn altijd op de loer liggende trots vraagt vader Sergej te mogen vertrekken en zich te vestigen als kluizenaar. Zijn verzoek wordt ingewilligd: jaren leeft hij teruggetrokken en in grote armoede. Een vrouw van lichte zeden, die hoort van zijn afgezonderde bestaan, sluit met enkele ondeugende vrienden de weddenschap dat zij in staat zal zijn deze zonderling te verleiden. In bittere kou klopt zij laat in de avond bij hem aan, vragend om onderdak voor een verdwaalde ziel. Na lang aandringen – Sergej voelt dat er onzuivere motieven meespelen – stelt hij

zijn slaapvertrek beschikbaar, terwijl hij zichzelf terugtrekt in het achterverblijf. Vanachter de gesloten deur blijft de vrouw hem prikkelen. Sergejs hart bonst, zijn bloed stuwt hem in de aderen. Ten einde raad, strijdend met zijn drift, neemt Sergej zijn bijl en slaat zich één van de vingers af... Nu is de ban gebroken, zijn lichaam kalmeert. De vrouw keert geschokt naar huis en bekeert zich tot het klooster, waardoor het verhaal gaat dat Sergej zelfs deze lichtzinnige vrouw tot inkeer heeft weten te brengen. Zijn kluisenaarshuis wordt pelgrimsoord. Mensen zoeken hem in groten getale op voor handoplegging, gebed en genezing. Opnieuw krijgt Sergej een status waaraan hij zich niet kan onttrekken. Zijn gebeden krijgen het karakter van vanzelfsprekendheid. Hij doet zijn werk in nederigheid, maar zijn hart blijft trots en dientengevolge onvervuld.

Een koopman komt met zijn dochter op pelgrimage. Hij ziet de vermoedheid van vader Sergej, jaagt alle bedevaartgangers weg en creëert rust rond de kluisenaar om vervolgens aandacht te vragen voor zijn dochter, verdwaasd door de dood van haar moeder. Dit blijkt een zinnelijke jonge vrouw te zijn... Sergej valt in de zonde en brengt de nacht met haar door. Nog voor het ochtendgloren beseft hij zijn val. Hij vermoemt zich als boer, vlucht beschaamd en vernederd uit zijn kluisenaarshut en bekent vol schuldbesef zijn grote misstappen aan de armen in de steden, waar hij bedelend doortrekt. Vanaf die tijd beseft hij echt zijn nederigheid, en ... leeft hij in vrede met God, Hem dankend voor elke onverdiende kruimel brood die hij ontvangt.

#### DIKKE EN DIEPE AUTONOMIE

De paradox in het leven van vader Sergej laat zien dat het gedisciplineerde streven naar nederigheid niet of nauwelijks leidt tot het beoogde doel, volkomen ootmoed voor God. Op het moment echter dat het leven hem het stuur uit handen slaat en zijn discipline blijkt te breken, op dat moment leert hij ware nederigheid... en wordt zijn hart verlicht.

In een heel ander taalveld dan de literatuur van Tolstoj betoogt de filosoof Kunneman (2005) iets van vergelijkbare strekking. De rijke en technisch hoog ontwikkelde westerse samenleving streeft naar autonomie en zelfbepaling in alle aspecten van het leven. Het hele gebouw aan wetenschap-

pelijke kennis wordt ingezet om het bestaan te beheersen en de onzekerheden en kwetsbaarheden van het leven te overwinnen. Dikke autonomie noemt Kunneman dat. Echter, ware autonomie ontstaat pas als de mens aan het leven zelf ervaart dat er onvermijdelijk grenzen zijn, in de vorm van schuld en tekort, kwetsbaarheid en dood, onvoorspelbaarheid en zinloosheid. Slechts het toelaten en erkennen van de eindigheid, de leegte en het eigen falen brengt de mens tot een diepe autonomie, waarvan de kern gelegen is in de aanvaarding van het leven zoals het is.

#### VRAAGSTELLING

In de begeleiding van mensen bij het vinden van antwoorden op complexe en diep ingrijpende levensvragen doet zich de paradox voor die hierboven door middel van het verhaal 'Vader Sergej' en de filosofie van Kunneman is geïntroduceerd en die ik voor het gemak aanduid met het spanningsvolle woordpaar 'aanpakken en loslaten'. Deze begrippen staan voor twee ogenschijnlijk tegenstrijdige manieren van omgaan met de thema's die er spelen in het leven van de cliënt. Het begrip *aanpakken* verwijst naar een oplossingsgerichte houding, gekenmerkt door het formuleren van doelen, het analyseren van belemmerende factoren en het ondernemen van acties om die belemmeringen te overwinnen en die doelen te bereiken. Aanpakken is veranderingsgericht, grijpt aan op gedrag en gedragspatronen en streeft naar doelgerichte beïnvloeding van de situatie onder eigen regie. Aanpakken is gebaseerd op zelfsturing en gebeurt vanuit de modus van het doen, vergelijkbaar met alle acties die Sergej ondernam om nederigheid te leren. *Loslaten* daarentegen staat voor een houding van erkenning en aanvaarding van de werkelijkheid zoals die is. Deze attitude wordt eerder gekenmerkt door een ontvankelijke en luisterende houding met betrekking tot het eigen innerlijk dan door daadkracht en discipline. Loslaten is gebaseerd op overgave en gebeurt vanuit de modus van het openstaan voor en aanvaarden van ervaringen, ook al zijn deze pijnlijk en gevuld met schuld en schaamte, zoals in het voorbeeld van vader Sergej als hij 'in de zonde gevallen is'. In dit artikel stel ik de vraag naar de onderlinge verhouding van aanpakken en loslaten in de bege-

leiding van mensen die worstelen met vragen op hun levensweg.

#### *Voorbeelden*

Bij de formulering van deze vraag heb ik cliënten voor ogen die bij mij komen met vragen waar zij alleen niet uitkomen:

- In mijn relatie met mijn vriend ben ik voortdurend bang dat hij het zal uitmaken. Ik vraag zonder ophouden om bevestiging van zijn liefde voor mij en dat beklemmt hem.
- Ik voel mij anders dan andere mannen. Ik merk dat ik geneigd ben om naar mannen te kijken en over hen te fantaseren. Ik kan dat van mezelf niet aanvaarden.
- Mijn man heeft een stoornis in het autistische spectrum. Ik voel mij niet begrepen in mijn huwelijk.
- Ik heb de achterliggende jaren ontzettend hard gewerkt en veel ‘geld gemaakt’, maar ik ben door al mijn emotionele reserves heen. Ik voel me totaal uitgeput, labiel als een kind en ben tijdens paniekaanvallen bang dat ik doodga.

In het algemeen gesproken komen deze cliënten bij mij omdat zij verlost willen worden van vervelende symptomen, zoals gevoelens van angst, ‘verwerpelijke’ neigingen, neerslachtigheid en afhankelijkheid. Zij doen daarmee een appèl op de modus van het aanpakken. Meestal hebben zij al een hele geschiedenis achter de rug van niet effectieve pogingen om de problemen aan te pakken.

Doorgaans bestaat het traject dat ik met deze mensen aanga uit een overschakeling naar de modus van het loslaten, door het erkennen en accepteren van de blokkerende symptomen en het loslaten van de krampachtige bestrijding ervan. Vanuit deze houding van (zelf)aanvaarding blijkt het mogelijk te luisteren naar de symptomen en te beginnen met een verkenning van hun betekenis. De klachten waarvan men verlost wil worden, blijken iets te zeggen te hebben, en de zoektocht naar hun zin blijkt doorgaans zeer informatief.

#### VRAAGSTELLING IN BREDER PERSPECTIEF

De vraag naar aanpakken of loslaten gaat terug op fundamentele grondmotieven in onze wetenschap en cultuur. Kunneman (2005) laat in zijn boek

*Voorbij het dikke ik* zien dat onze hele samenleving is doordrongen van wat hij noemt ‘beheersingsrationaliteit’. Al het technische en wetenschappelijke kennen en kunnen wordt ingezet om te voorzien in de oneindige behoeften van de moderne burger. Alle middelen – en daar horen psychologie, coaching, therapie en counseling zeker bij – worden beproefd om pijn, moeite en tegenslag te voorkomen of weg te nemen en het leven steeds verder te optimaliseren. Kunneman betoogt dat er in weerwil van al deze pogingen om het bestaan te beheersen, een categorie vragen overblijft die niet onder te brengen is in het hoofdstuk van op te lossen problemen. Het betreft kwesties die te maken hebben met de eindigheid, kwetsbaarheid en onvolmaaktheid van het bestaan. Niet de vraag naar probleemoplossing doet zich daar voor, maar de vraag naar zingeving: er wordt niet een appèl gedaan op doelgerichte actie, maar op aanvaarding en overgave. In die situaties blijkt het instrumentele denken ontoereikend.

Kunneman gaat nog verder in zijn kritische analyse van de samenleving, door te stellen dat de moderne beheersingsrationaliteit leidt tot uitbuiting van de aardse hulpbronnen – inclusief de menselijke mogelijkheden – ten behoeve van de economische orde van het produceren en consumeren. Het technisch-wetenschappelijk denken heeft de mens niet alleen verrijkt met veel mogelijkheden tot instrumentele beheersing ten behoeve van de eigen behoeftebevrediging; het heeft de mens ook verarmd, doordat het bijdraagt aan verschraling van de culturele humuslaag en het verdwijnen van zingevende tradities.

Ook kennis uit de psychosociale wetenschappen is volgens Kunneman niet ontkomen aan het technisch-instrumentele beheersingsdenken. De nadruk op ‘evidence-based behandelprotocollen’ (bijv. Keijsers, Van Minnen & Hoogduin 1998) en de macht die de verzekeringsmaatschappijen daarbij gekregen hebben, is daarvan een voorbeeld, evenals de enorme bedragen die besteed worden aan training, coaching en competentie-ontwikkeling in de wereld van bedrijven en instellingen. Coaching lijkt aan de producentkant dezelfde rol te vervullen die marketing heeft aan de consumentkant: mensen er in (zogenaamde) vrijheid toe te bewegen de wil van de organisatie te doen.

De paradox van aanpakken en loslaten staat voor mij als psycholoog voor een diepgaande ideologische kloof tussen verschillende psychologische scholen: grofweg is er enerzijds de gedragsgerichte stroming, later verdiept met cognitieve benaderingswijzen, die gericht is op het onder controle (van de zelfsturing) brengen van gedrag en beleving (Van Strien & Van Rappard 1990). Inmiddels is er vanuit dit perspectief een enorm kennisbestand opgebouwd, dat onder andere resulteert in een uitgebreide hoeveelheid wetenschappelijk getoetste behandelprotocollen, bedoeld voor verschillende stoornissen. Naast deze klachtgerichte aanpak zijn er binnen de psychologie anderzijds diverse stromingen die zich richten op de exploratie van het eigen (onbewuste) innerlijk als kompas voor het omgaan met de genoemde levensthema's (bijv. Van Loenen 2005). Naar de aard der zaak hebben deze benaderingswijzen zich niet gericht op gevalideerde behandelplannen, maar wel hebben zij een lawine aan methoden en werkvormen voortgebracht, die mensen helpen naar hun ervaring te luisteren en hun innerlijke harmonie te hervinden.

In de begeleiding die ik geef, ervaar ik de spanning tussen het analytisch onderzoeken en de doelgerichte actie van het projectmatig werken enerzijds en het ontvankelijk luisteren naar de leerweg van het leven anderzijds. Het beantwoorden van de vraagstelling van dit artikel is voor mij dan ook een manier om deze schijnbare tegenstelling te overbruggen en in mijn praktijk als psycholoog de oplossingsgerichte benadering met het betekeniszoekende denken te verenigen.

Kunneman pleit er voor om in professionele praktijken – zoals die van psychologische begeleiding – op zoek te gaan naar een integratie van het empirisch-wetenschappelijke denken, gericht op analyseren, verklaren en beheersen enerzijds, en het hermeneutisch leren, gericht op waarheid en betekenis, ontleend aan zingevende tradities, anderzijds. Op die manier kan, zoals hij dat noemt, dikke-autonomie (“Ik heb mijn leven onder controle”) zich verrijken tot diepe autonomie (“Ik aanvaard het leven zoals ik het krijg”). Het onderstaande kan gelezen worden als een poging tot een dergelijke integratie rond het begrip zelfsturing.

## ZELFREGULATIE

Het technisch-instrumentele beheersingsdenken heeft zich ook diep geworteld in het psychologisch wetenschappelijk onderzoek. De literatuur over het concept zelfregulatie (of zijn equivalenten zelfsturing en zelfmanagement) geeft blijk van zowel het technisch-instrumentele als het beheersingsdenken. Het instrumentele zit daarin dat het psychisch functioneren wordt beschreven in processen en systemen. Het beheersingsdenken is herkenbaar in het streven om de persoon zelf controle te geven over zijn psychisch functioneren.

Hoekstra (2005, p. 15) geeft de volgende definitie: “Zelfregulatie gaat over de manieren waarop mensen hun gedrag, hun gedachten en hun gevoelens besturen en vooral bijsturen. (...) De zelfregulatieprocessen zijn erop gericht bij te dragen aan de doelen die iemand zich gesteld heeft.” Na deze definitie geeft Hoekstra een gedetailleerde uitwerking van modules uit het psychisch systeem waarop deze processen betrekking hebben. Zelfregulatie kan betrokken zijn op de sturing van de aandacht, waarbinnen een onderscheid gemaakt kan worden tussen regulatie van het appetitief systeem (neiging tot impulsiviteit) en regulatie van het defensief systeem (neiging tot angstigheid). Naast de zelfsturing van de aandacht is de zelfsturing van de emotie een belangrijk subsysteem om te onderscheiden. De kern daarvan is dat de ervaren gevoelens niet direct en ongerefleeteerd omgezet worden in gedrag. Specifieke aandacht geeft Hoekstra daarbinnen aan de copingmechanismen, die te maken hebben met de vraag hoe mensen met hun problemen omgaan, en aan de – minstens zo belangrijke – zelfsturing op het gebied van de zelfwaardering. Dit is te lezen als het vermogen om het eigen zelfbeeld op peil te houden. Als derde module waarop de zelfregulatie betrekking heeft, onderscheidt Hoekstra ten slotte de zelfsturing rond doelgericht gedrag, waarbij het aankomt op het specificeren van doelen en het ‘monitoren’ aan de hand van feedbackinformatie. De genoemde termen kunnen met enige verbeelding verbonden worden met de zelfdiscipline die vader Sergej opricht om nederigheid te leren.

Het begrip zelfregulatie is inmiddels toegepast op tal van toepassingsgebieden van de psycholo-

gie, zoals gezondheidszorg, onderwijs, arbeidsorganisaties en loopbaansturing. Zo werkt De Wit (2009) onder de titel 'zelfregulatie en seksueel risico' het begrip 'planningsinterventie' nader uit als manier om veilig vrijen te bevorderen, ook 'in the heat of the moment'. Bekker (2009) laat zien dat zelfregulatie in engere zin, het kunnen hantieren van bepaalde problematische situaties, ingebed is in een zelfregulatie in bredere zin, waarin ook de sociale component is opgenomen als context van die zelfregulatie. Daarbij gaat het volgens haar om de balans tussen en de complexe verwevenheid van autonomie en gehechtheid. Eenvoudig gezegd: zelfregulatie wordt in de weg gestaan door emotionele afhankelijkheid. De Jonge (2009), in zijn artikel over de optimale match tussen persoon en werk, hanteert het begrip zelfregulatie voor regulerende feedbackmechanismen binnen het psychische systeem, ongeveer zoals de thermostaat reguleert dat de temperatuur in de kamer op orde blijft. Functionele zelfregulatie vormt bij hem een samenvattende term voor de psychische processen die er op gericht zijn om hulpbronnen (fysieke, sociale, emotionele) te activeren als de balans tussen draagkracht en -last verstoord dreigt te raken.

Deze drie voorbeelden maken, ook zonder ze verder uit te werken, duidelijk dat de weerbaarheid van de psychische en sociale werkelijkheid de onderzoekers verleidt tot een steeds verdergaande verfijning van de technische beschrijving van psychische processen die men onder controle en zelfsturing wenst te brengen.

#### HERMENEUTISCH KADER

Kunneman (2005) pleit voor een integratie van empirisch analytisch onderzoek, gericht op beschrijven, verklaren en voorspellen, met een narratieve, hermeneutische benadering van diezelfde vraagstukken, gericht op betekenisgeving en normatieve evaluatie. Dit is in het psychologisch onderzoek rond zelfsturing van essentieel belang, niet in de laatste plaats om ook conceptuele helderheid te creëren.

Vrijwel al het wetenschappelijk onderzoek in de psychologie wordt gedaan vanuit een mechanistische visie op het menselijk functioneren, waarin de psyche wordt voorgesteld als een systeem waarbin-

nen zich processen voltrekken die in hun verloop te analyseren zijn. In dat kader is het onhelder wat met het begrip zelfregulatie wordt bedoeld. Wat is object en wie is subject in dit concept? Gaat het hier om het reguleren van het zelf (dat wil zeggen het eigen psychische systeem met zijn processen) of gaat het hier om het zelf dat reguleert? In de eerste betekenis is onhelder wie er reguleert. In de tweede blijft impliciet wat er gereguleerd wordt. Simpel gezegd doet de psychologie onderzoek naar het 'wie' door er een 'wat' van te maken. Het probleem is echter dat daardoor het 'wie' als mens, als persoon, als belevend ik, kortom als subject, steeds opschuift. Het empirisch analytisch model gaat per definitie uit van een te objectiveren psyche door die vanuit een systeemtheoretische benadering te onderzoeken. Men kan immers niet analyseren zonder te objectiveren. In dit onderzoek lijkt de stelling van Visser (2009) waar te worden, dat de ziel sterft aan de illusie van haar kenbaarheid. Het levende en belevende 'ik' als subject van ervaren en handelen kan immers per definitie niet geobjectiveerd worden. Het 'ik' bestaat *in* de beleving en *in* het handelen, is er geen voorwerp van, maar onderwerp.

In de fenomenologische en hermeneutische traditie in de psychologie en filosofie is dit besef altijd levend gebleven. Binnen deze benaderingswijze staat veel meer de (receptieve) ervaring centraal, waarbij het individu zichzelf in die ervaring leert kennen en aanvaarden, dan het (actieve) handelen, waarin het individu zichzelf (met behulp van psychologisch onderzoek) objecteert en vervolgens bepaalt en stuurt. De hermeneutische psychologie benadrukt dat de mens niet alleen schrijver, maar ook lezer en personage in zijn levensverhaal is, vaak zelfs meerdere personages tegelijk (Hermans, 2006). In dit perspectief is het besef van belang dat het leven zelf ook schrijft aan het verhaal en dat het levenskunst is om dat te ontvangen, te verstaan en te beamen. In zijn *filosofisch essay over de ziel* spreekt Visser (2009) treffend over het zelf als ontvangstruimte. Dit perspectief vult de idee van zelfsturing aan met de gedachte van zelfontdekking, het streven naar zelfbepaling met dat van zelfaanvaarding.

## DE ONTWIKKELINGSGERICHTE BENADERING ALS INTEGREREND PERSPECTIEF

In de ontwikkelingsgerichte benadering van begeleiding en coaching, zoals die uitgewerkt is door Vandamme (2003, 2007, 2009), heb ik een aangrijpingspunt gevonden om de genoemde spanning te overwinnen en in mijn praktijk het aanpakken en loslaten met elkaar te integreren. Vandamme geeft een geheel eigen conceptualisatie van het begrip zelfsturing, waardoor het mogelijk wordt om de objectiverende benadering op te nemen in een meer omvattend hermeneutisch perspectief.

*Begeleiding op vier sporen*

Vandamme (2009) beschrijft in zijn boek *De Vork* een metamodel, dat kan fungeren als oriëntatiekader in allerlei begeleidings- en ontwikkelingstrajecten. De ontwikkelingsgerichte coach volgt in zijn begeleiding altijd vier sporen tegelijkertijd. Drie daarvan hebben een inhoudelijk karakter, namelijk het spoor van *het project*, het spoor van *de identiteit* en dat van *het grotere geheel*. Hiernaast onderscheidt Vandamme het methodische spoor van de *zelfsturing*. In grote lijnen zou men kunnen zeggen dat het spoor van *het project* staat voor het aanpakken, en dat van *de identiteit* daarentegen voor de pool van het loslaten. Het spoor van de *zelfsturing* handelt over de manier van omgaan met de hulpvraag en expliciteert daardoor de onderlinge verhouding tussen het aanpakken en het loslaten. Ontwikkelingsgericht coachen gaat uit van de veronderstelling dat het werken aan concrete gedragsverandering altijd raakt aan de dieptelagen van de identiteit en inbedding in het grotere geheel waarin de cliënt functioneert. Andersom geldt ook dat existentiële vragen rond de identiteit ('wie ben ik') hun vertaling krijgen in waarneembaar gedrag en concreet formuleerbare doelen. Het volgen van vier sporen in de begeleiding is derhalve altijd gericht op het WAT (het project), het WIE (de identiteit), het WAAROM (het grotere geheel) en het HOE (de zelfsturing). Het werken met de vier sporen van *de vork* helpt mij om de intuïtie dat aanpakken en loslaten niet zonder elkaar kunnen, methodisch te doordenken en in mijn handelen te verantwoorden. Hieronder zal ik laten zien dat op meer fijnmazig niveau binnen elk van de vier sporen van *de vork* het aanpak-

ken en loslaten in nauwe onderlinge samenhang bestaan.

*Project*

Het projectmatig werken in het ontwikkelingsgericht coachen hangt nauw samen met de benadering die ik hierboven als objectiverend heb beschreven. Op het spoor van het WAT wordt in de begeleiding de werkwijze gevolgd van de projectstructuur: de cliënt formuleert zijn huidige toestand (HT), zijn gewenste toestand (GT), en hij onderzoekt zijn motivatie, zijn mogelijkheden, middelen en hindernissen in de context, om vervolgens reeds vertrouwde en ook nieuwe gedragsmogelijkheden te verkennen die hem kunnen helpen bij het realiseren van het doel. Het concrete, doelgerichte karakter van de aanpak en de positieve gerichtheid op successen maken de werkwijze effectief. Doelgerichte zelfregulatie van het zuiverste water: een methodiek van het aanpakken om, simpel gezegd, van A naar B te komen.

Bij nadere beschouwing van elk van deze stappen blijkt het loslaten echter een essentieel aspect te zijn om echt tot ontwikkeling te komen. Het onderzoeken van de huidige toestand bijvoorbeeld gebeurt niet alleen door het actief en objectief registreren van feiten, maar ook door het ontvankelijk waarnemen van eigen ervaringen. Bij het formuleren van een doel, de gewenste toestand, komt het niet zozeer aan op wilskracht en objectief weten, maar veel meer op een sensitief contact met het eigen verlangen en een verbeeldend waarnemen van mogelijkheden waarin dat verlangen concreet wordt. Binnen het ontwikkelingsgericht coachen is het essentieel dat het doel gekenmerkt wordt door zijn welgevormdheid, dat wil zeggen, dat het in harmonie moet zijn met het geheel van de persoon en zijn omgeving. Dit bereikt men niet door doelen te bepalen, maar door die te ontdekken, niet door ze actief te stipuleren, maar door ze sensitief te ontvangen.

*Identiteit*

Uit het bovenstaande volgt dat het doelgericht werken aan een project (bijvoorbeeld vermindering van klachten) altijd ontwikkeling op identiteitsniveau impliceert. Begeleiding rond persoons-

ontwikkeling in het kader van ontwikkelingsgericht coachen doet vooral een appèl op contact met het eigen innerlijk. Het gaat immers om de vraag wie ik ben, wie ik verlang te zijn en hoe ik mij daarin ontwikkel. De logische niveaus van Bateson (situatie, gedrag, overtuigingen, identiteit en spiritualiteit) (Vandamme 2007) bieden een orderingskader om de samenhang tussen gedrag en persoon te ervaren en te begrijpen. In die samenhang zijn waarden en het ontdekken daarvan van essentiële betekenis: wat zijn de waardedrijfveren die ten grondslag liggen aan mijn gedrag, mijn waarneming en mijn ervaring? Waarden zijn bronnen voor betekenisgeving en drijfveren voor handelen. In het bestaan van ieder mens treedt er een evolutie op van de identiteit en de daarmee verweven waarden. Die ontwikkeling is niet iets wat zich planmatig laat sturen. Eerder is het zo dat het voor ieder de kunst is om de ontwikkeling van zijn identiteit te volgen, om er als het ware mee in harmonie te blijven of te komen. Op het spoor van de identiteit lijkt derhalve het loslaten te domineren. Vandamme (2009) laat echter zien, dat deze zelfreflectie binnen het ontwikkelingsgericht coachen een heel concrete vorm krijgt van actieve waarneming van eigen gedrag en patronen in dat gedrag. Het onderzoeken van de eigen identiteit en het werken aan de ontwikkeling daarvan kunnen dan ook vorm krijgen volgens de aanpak van de projectstructuur met een huidige toestand, een gewenste toestand en patroon doorbrekende of patroonbevestigende acties. Wanneer men van zijn identiteitsontwikkeling een project wil maken, is het van essentieel belang om het aanpakken en het loslaten beide hun plaats te geven. Aanpakken omdat het gaat om een actief en gericht zoeken naar de waarden die ten grondslag liggen aan mijn handelen. Aanpakken ook omdat ik actief kan benoemen wat ik wil toevoegen in mijn doen en laten om in harmonie met mijn waarden te komen en te blijven. Loslaten tegelijkertijd, omdat ik die waarden alleen ontdek als ik bereid ben te luisteren en te voelen; loslaten ook omdat 'heel worden' altijd te maken heeft met het overstijgen van gekozen doelen en geplande handelingen en met het laten zijn van wat zich voordoet.

### *Het grotere geheel*

Een groeiend inzicht in het ontwikkelingsgericht coachen is het gegeven dat mensen geen losstaande individuen zijn, maar leven in gemeenschap en dat hun persoonlijke ontwikkeling derhalve ook invloed heeft op en relevantie heeft voor de groepen waarin zij direct of indirect verkeren. In het werken aan het project en het ontwikkelen van de identiteit gaat het dan ook niet alleen om het individuele belang van de cliënt, maar ook om de bijdrage die zijn ontwikkeling zal leveren aan gezin, werkgemeenschap, enzovoorts. De nadruk op de ecologische inbedding van het eigen functioneren in het grotere geheel heeft ook alles te maken met het spanningsveld van aanpakken en loslaten. De erkenning deel te zijn van een geheel, voert direct naar de vragen hoe men bepaald wordt door dat geheel; hoe de eigen ontwikkeling samenhangt met de ontwikkeling in het grotere geheel en hoe men daar zelf een bijdrage aan kan leveren. Het eerste gaat over loslaten in de vorm van erkennen en onder ogen zien, het tweede over aanpakken, in de betekenis van verantwoordelijkheid verstaan en keuzen maken.

### HET SPOOR VAN DE ZELFSTURING

In het bovenstaande citeerde ik de definitie die Hoekstra (2005) geeft van zelfregulatie als de manieren waarop een persoon zijn gedrag, zijn gedachten en gevoelens bestuurt en vooral bijstuurt om daarmee bij te dragen aan de doelen die hij zich gesteld heeft. Vandamme (2009) trekt het begrip breder, door het op te vatten als de manier waarop je de dingen aanpakt. Zelfsturing gaat "over het bewust bezig zijn met hoe je te werk gaat en hoe je je verhoudt tot je bezigheden, het leven, de wereld enzovoort." (p. 86) Binnen deze opvatting is doelgerichte activiteit één, maar niet de enige vorm van zelfsturing. Vandamme beschrijft met metaforen hoe mensen vanuit verschillende rollen met hun project bezig kunnen zijn: als krijger, als zwerver, als tovenaars, als martelaar, als naïeveling. De cliënt kan de strijd aangaan, de cliënt kan zich beperken tot klagen of zijn vraag of probleem transformeren tot iets anders. Sommige vormen van omgaan met het project, zoals die van de strijder, kenmerken zich door een duidelijke stijl van aanpakken: doelgericht, stapsgewijs, op basis van

zelfdiscipline. Andere daarentegen, bijvoorbeeld die van de tovenaar, lijken veel meer te hebben van loslaten: ervaren hoe het gaat en kijken hoe het zich ontwikkelt.

In de wijze waarop Vandamme zelfsturing conceptualiseert, laten zich ontwikkelingsniveaus onderscheiden. Het laagste niveau van zelfsturing kenmerkt zich door het bewust *waarnemen van het probleem*: kunnen benoemen wat er aan de hand is en onder woorden brengen hoe dat voelt. Op dit niveau is er noch sprake van aanpakken, noch van loslaten, het gaat aan beide vooraf. Het volgende niveau is gericht op het *actief veranderen van de situatie* door het formuleren van doelen en het ondernemen van acties om die doelen te realiseren. Op dit niveau is het aanpakken het meest dominant. De ontwikkeling wordt voorgesteld als een lineair traject van A naar B, en de acties die de cliënt onderneemt zijn bedoeld om op die lijn voortgang te boeken. Het derde niveau dat wordt onderscheiden, is een meer subtiele vorm van zelfsturing, waarin het luisteren naar zichzelf een belangrijke plaats krijgt: ‘Past dit wel bij mij? Hoe voelt het als ik dit ga ondernemen?’ Hier staan aanpakken en loslaten, zelfdiscipline en zelfaanvaarding veel meer in onderlinge wisselwerking. Verandering binnen dit model kan beter verstaan worden als verschuivingen in een mozaïek dan als voortgang op een lijn, meer als ontwikkeling in patronen van samengestelde delen, dan als het realiseren van enkelvoudige doelen. Vandamme spreekt in dit verband van ‘zacht-sturende vaardigheden’: zelfsturing als een vorm van *zelfbegeleiding*, waarbij niet alleen het doel telt, maar ook het geheel waarbinnen dat doel een plek heeft. Het hoogste niveau van zelfsturing, zoals beschreven in het metamodel van *De Vork*, benoemt Vandamme als het *volgen*: het sturende ik staat niet meer in het centrum, maar volgt ‘hét’. Op dit niveau heeft de actief handelende attitude plaatsgemaakt voor een ‘receptief ontvangende’ houding: “Paradoxaal is het feit dat er vanuit dat luisteren naar waar ‘het’ naartoe wil, een nieuwe vorm van verplichting kan ontstaan voor het Ik. Je voelt dat je een opdracht of missie hebt die je moet vervullen. Het ‘moeten’ is hier echter geen egodrijfveer om een doel te bereiken, maar een gehoorzaamheid en sponsoring van de tekens op de weg. Het niet slagen van een

project wordt door deze houding een zinvolle aanlegenschap.” (Vandamme 2009, p. 97)

In de omgang van de persoon met zichzelf en zijn levensvragen gaat het in het ontwikkelingsgericht coachen om een voortdurend heen en weer tussen projectmatig veranderen en ontvankelijk ervaren. Kortom, ontwikkelingsgericht coachen weet het aanpakken en loslaten in zich te verenigen als twee elkaar aanvullende grondhoudingen, die in onderlinge wisselwerking noodzakelijk zijn om tot ontwikkeling te komen.

#### ONTWIKKELINGSGERICHT COACHEN EN DE WEG VAN DE HELD

Het verhaal van vader Sergej kan gelezen worden als een ontwikkelingstraject op het spoor van de identiteit. De verschillende episoden in het verhaal kunnen begrepen worden als projecten, bedoeld en gebruikt om verder te komen in die identiteitsontwikkeling. De diepere motivatie hiervoor is gelegen in de omvattende werkelijkheid van God en de wereld. In het jargon van ontwikkelingsgericht coachen kan gesteld worden dat het spoor van de zelfsturing bij vader Sergej niet in harmonie was met de overige drie sporen. Het is niet congruent met een ijzeren wil nederigheid na te streven. In de terminologie van dit artikel: vasthouden en loslaten waren niet in evenwicht. Er was bij vader Sergej sprake van een te eenzijdige doelgedreven en actiegerichte zelfsturing en onvoldoende ruimte voor ontvangende zelfaanvaarding

Tolstojs verhaal van vader Sergej kan opgevat worden als een voorbeeld van de weg van de held, zoals die geschetst wordt in veel sprookjes en mythische vertellingen. In deze heldenverhalen wordt de spanningsvolle twee-eenheid van aanpakken en loslaten duidelijk geïllustreerd. De held is doorgaans actief, ondernemend, dapper en strijdbaar, kortom, hij leeft in de modus van het aanpakken. Hij moet beproevingen doorstaan en hindernissen overwinnen. Desondanks wordt zijn weg uiteindelijk vaak geëffend door de hulp van onaanzienlijke figuren of zogenaamd toevallige omstandigheden en kan hij zijn daden en verrichtingen niet anders beleven dan als een geschenk van de goden. Om echt held te zijn, moet hij kunnen loslaten en ontvangen, of zoals Vandamme het formuleert: “innerlijk toelaten om te Zijn.”



Dit brengt ons terug bij de opdracht van Kunne-  
man (2005) om het empirisch-wetenschappelijke  
denken, gericht op analyseren, verklaren en be-  
heersen, te integreren met een vorm van herme-  
neutisch verstaan, gericht op waarheid en beteke-  
nis, ontleend aan zingevende tradities. Vandamme  
laat ons zien dat persoonlijke ontwikkeling altijd in  
het verband staat van het grotere geheel waarin zij  
haar zin vindt en dat de attitude van het ontvangen  
en het volgen, die ik in dit artikel heb aangeduid als  
de modus van het 'loslaten', een hogere vorm van  
zelfsturing is dan die van de doelstellende actie,  
die ik benoemd heb als de modus van het 'aanpak-  
ken'. Door zelfsturing te verbreden als de manier  
van omgaan met de dingen, komt er ruimte voor  
narratieve zingeving (vgl. Bohlmeijer 2007). Bin-  
nen het kader van de diepe autonomie, zoals Kun-  
neman het uitdrukt, kan nog steeds analyserend,  
doelgericht en instrumenteel gehandeld worden,  
maar die vorm van 'aanpakken' krijgt haar beteke-  
nis en zin doordat zij een plaats heeft in een meer  
omvattende levenshouding van loslaten en over-  
gave aan dat wat groter is en mij omvat en waar ik  
nochtans een bijdrage aan mag leveren.

#### BESLUIT

Vader Sergej kan nog éénmaal helpen om te begrip-  
pen hoe aanpakken en loslaten een twee-eenheid  
kunnen vormen in het omgaan met de vragen op  
de levensweg. Als hij in zonde is gevallen en in ver-  
momming gevluht uit zijn kluizenaarshut, is hij  
radeloos van schuldbesef en zelfveroordeling. Zijn  
gedachten, dwalend langs zijn levenslijn, worden  
telkens weer getrokken naar Pasjenka, een meisje  
uit zijn jeugd, dat hij destijds, verlegen als zij was,  
plaagde en vernederde:

“... Zo bleef hij lange tijd liggen, hij dacht nu  
eens aan zijn onontkoombaar einde, dan weer  
aan Pasjenka. Pasjenka leek hem zijn redding  
te zijn. Eindelijk sliep hij in. En in zijn droom  
zag hij een engel naar hem toekomen die zei:  
'Ga naar Pasjenka en verneem van haar wat je  
moet doen, waarin je zonde bestaat en waarin  
je redding ligt.'

Hij werd wakker en besloot dat dit een visioen  
was van God, hij verheugde zich er over en be-  
sloot te doen wat hem in het visioen was ge-

zegd. Hij wist in welke stad zij woonde [...] en  
ging op weg.”

Loslaten en overgave blijken hier een voorwaarde  
voor aanpakken en beslissen. Doelgerichte actie is  
hier het resultaat van ontvankelijk luisteren. Zelf-  
sturing krijgt hier het karakter van gehoorzaam-  
heid.

#### LITERATUUR

- Bekker, M.H.J. (2009). Autonomie in vogelvlucht.  
*De psycholoog*, 44, 12-20.
- Bohlmeijer, E. (2007). *De verhalen die wij leven. Nar-  
ratieve psychologie als methode*. Meppel: Boom.
- Hermans, H.J.M. (2006). *Dialog en misverstand*.  
*Leven met de toenemende bevolking van onze in-  
nerlijke ruimte*. Baarn: Nelissen.
- Hoekstra, H.A. (2005). *Weten wat je wilt. Zelfregu-  
latie en verandervermogen van individuen in orga-  
nisaties*. Assen: Van Gorcum.
- Jonge, J. (2009). Naar een optimale match. Zelfre-  
gulatie bij arbeid. *De psycholoog*, 44, 273-281.
- Keijsers, G.P.J., A. van Minnen & C.A.L. Hoog-  
duin (1998). *Protocollaire behandelingen in de  
ambulante geestelijke gezondheidszorg*. Houten:  
Bohn Stafleu Van Lochem.
- Kunneman, H. (2005). *Vorbij het dikke ik. Bouw-  
stenen voor een kritisch humanisme*. Amsterdam:  
SWP.
- Loenen, G. van (2005). Veranderen of zingeven?  
De interpretatie van de hulpvraag als keuzepro-  
bleem. In: Van Loenen, *Voor de geest staan. Zorg  
voor zingeving als taak van de geestelijke gezond-  
heidszorg*, [pp. 65-77]. Tilburg: KSGV.
- Strien, P.J. van & J.F.H. van Rappart (1990). *Grond-  
vragen van de psychologie. Een handboek theorie en  
grondslagen*. Assen: Van Gorcum.
- Vandamme, R. (2003). *Handboek ontwikkelingsge-  
richt coachen. Een hefboom voor zelfsturing*. Soest:  
Nelissen.
- Vandamme, R. (2007). *Gedragsspatronen van perso-  
nen en organisaties*. Amsterdam: Pearson Edu-  
cation.
- Vandamme, R. (2009). *De Vork. Methodiek voor  
persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling*.  
Rervuren: Vandamme Instituut.
- Visser, G. (2009). *Niets cadeau. Een filosofisch essay  
over de ziel*. Nijmegen: Valkhof pers.

Wit, J. de (2009). Zelfregulatie en sexueel risico.  
*De psycholoog*, 44, 132-139.

PERSONALIA

Drs. M.A. de Ronde is docent en onderzoeker aan de Christelijke Hogeschool Ede en zelfstandig gevestigd psycholoog van arbeid en gezondheid.  
Correspondentieadres: Braamberg 20, 6718 EA Ede.  
T: 0318-690804. E: madronde@che.nl