

Socratisch coachen

Elke maand test de redactie van *Psychologies* een cursus, therapie of workshop uit. Deze keer trekt Nathalie Willems naar Overijse voor een sessie socratisch coachen.

Nathalie Willems

Inhoud

Socratisch coachen

Maar liefst 35 jaar spendeerde Hein Hoek op zee als marineofficier. Zijn pensioen bracht hem echter andere perspectieven en leidde tot de passie waar Hein vandaag voor leeft. Naast socratisch coach voor particulieren is hij deeltijds werkzaam als filosofisch consultant, maakt hij deel uit van een Nederlandse vereniging voor filosofische praktijk en geeft hij opleidingen tot socratisch gespreksleider.

Zoeken naar de juiste vraag

Hein laat er geen gras over groeien. Na een korte kennismaking vraagt hij me meteen om een vraag te formuleren die me de laatste tijd bezighoudt. Die laat niet lang op zich wachten: 'Hoe kan ik mijn verstand en mijn gevoel beter op elkaar afstemmen?' Vervolgens stelt Hein me een paar gerichte vragen om mijn probleemstelling te verduidelijken. Ik leg uit dat mijn verstand en gevoel vaak haaks op elkaar staan en dat ik niet weet waar ik naar moet luisteren. 'Wil dat dan eerder zeggen dat je geen keuzes kan maken?', vraagt Hein. 'Nee,' antwoord ik, 'ik wil weten of de keuzes die ik maak echt zijn wat ik wil.' 'Hoe voelt die vraag voor jou?', wil Hein weten. Ik antwoord dat de vraag eigenlijk niet klopt. Eigenlijk weet ik tegenwoordig heel goed wat ik wil. Het is eerder dat de keuzes die ik de laatste tijd maak en de overtuigingen waar ik vandaag de dag naar leef maar lauw onthaald worden door mijn familie en vaak stuiten op onbegrip. Ik ben de laatste jaren veel bezig geweest met zelfontwikkeling, zowel op persoonlijk als op professioneel vlak. Dat heeft met zich meegebracht dat ik door bepaalde inzichten dichterbij mezelf ben komen te staan. Een negatieve 'bijwerking' is echter dat dat me op een bepaalde manier is beginnen vervreemden of 'verwijden' van mijn ouders en mijn zus. Sterker nog, ik voel me een completer mens dankzij mijn ontwikkeling maar het lijkt alsof ik niet meer op hetzelfde niveau sta als mijn familie, met alle mogelijke communicatieproblemen tot gevolg. 'Aha!', zegt Hein. 'Nu komen we bij je echte vraag. Probeer het nog eens'. Ik denk even na en vraag: 'Op welke manier kan ik de persoon die ik geworden ben in overeenstemming brengen met mijn verleden (lees: familiebanden)?' 'Is dat dan wat je wilt?', vraagt Hein. 'Nee,' repliceer ik, 'maar ik kan eigenlijk niet meer terug. Ik ben gegroeid en groei betekent vooruitgang. Ik wil dat zij naar me toe groeien. Ik wil dat zij leren wat ik geleerd heb om op die manier gelukkiger en completer in het leven te staan.' 'Dan kan je beter je vraag herformuleren', stelt Hein voor. Ik denk even na en vraag: 'Hoe kan ik accepteren dat mijn familie niet bereid is om met mij mee te groeien?' Die vraag klopt. Ik kan het niet verklaren maar diep vanbinnen voel ik dat die vraag juist is voor mij.

Creatief met woorden

'Nu gaan we moduleren met werkwoorden', zegt Hein. Probeer het woord kan eens te vervangen door moet, wil, zal of mag. Ik overloop alles even in gedachten. Mag en moet zijn op dit moment niet van toepassing. Zal ook niet, want dat is toekomstgericht. Blijven over: kan en wil. Ik antwoord: 'Ik kan het niet en ik wil het niet accepteren.' 'Uiteraard,' zegt Hein, 'want als je iets niet wilt kan je het ook niet'. Ik denk daar even over na en het klopt natuurlijk. 'Bij wie ligt nu eigenlijk het probleem?', vraagt Hein. 'Wil jij je beter voelen? Doe je dit om jezelf gelukkig te maken? Kan je überhaupt mensen helpen die niet gelukkig willen zijn?' Ik antwoord drie keer negatief. En dan pas begrijp ik ten volle het antwoord op zijn laatste vraag. Je kan mensen niet dwingen om gelukkig te zijn als ze dat niet willen. 'Zijn ze eigenlijk wel ongelukkig?', vraagt Hein verder. Ik antwoord dat ik het niet zeker weet maar dat ik denk van wel omdat er tijdens mijn jeugd veel problemen waren thuis en omdat ik een pak positiever in het leven sta dan mijn familie. In mijn ogen is hun leven een dagelijkse sleur van opstaan, werken, eten, tv-kijken, slapen, opstaan, werken ... Terwijl ik vind dat er zo veel meer kan zijn. Ik beken schoorvoetend dat ik er een enorme afkeer en ook angst van heb om zo 'beperkt' te leven. Tenminste, voor mij persoonlijk is dat beperkt, omdat ik elke dag

minstens een ongelooflijke ervaring meemaak om blij over te zijn, iets wat me verwondert, me raakt en me ontzettend dankbaar maakt. Het leven lijkt me zo grauw zonder dat alles. Ik hoor hen zo vaak zuchten, klagen en blazen en kan niet vatten dat het leven voor hen zo zwaar lijkt te zijn. En niet alleen voor hen. Ik ken andere mensen die hardop beweren dat ze voor het ongeluk geboren zijn. En dat kan er bij mij écht niet in. Sterker nog, ik heb er mijn missie van gemaakt om andere mensen bij te brengen dat iedereen positief in het leven kan staan. 'Dat is heel nobel,' zegt Hein, 'maar in hoeverre kan jouw omgeving dat begrenzen?' Ik antwoord dat als een ander geen grenzen aangeeft, ik gewoon doorga. 'Soms ga ik zelfs gewoon over iemand heen', bloos ik. 'En wat als die persoon geen grenzen kan of durft aangeven? En jij je als een bulldozer in zijn persoonlijke ruimte gooit? Hoe zou die persoon zich daarbij voelen?' Dat slaat in als een bom. 'Slecht', antwoord ik stilletjes.

Een inzicht rijker

Ik heb altijd lopen verkondigen dat mensen die niet willen genezen ook niet kunnen genezen. Dat verslaafden die niet uit eigen beweging willen stoppen niet kunnen stoppen. En kijk mij nu. Ik dwing mensen als het ware tot een levenswandel die ze niet willen volgen of waar ze misschien nog niet klaar voor zijn. Plots begint het me te dagen. Ik moet proberen om andermans ruimte te respecteren. Ik moet leren wachten om mijn raad en advies voor me te houden tot een ander klaar is om erom te vragen. 'Dan zullen de resultaten ook een pak positiever uitdraaien', vult Hein aan. Ik begrijp het en ik lach. Meteen groeit het idee om mijn positieve vibes dan maar op een andere manier uit te dragen: een praatgroepje, een blog ... Want ja, zo ben ik dan. Ik kan wel begrijpen en leren en verzachten, maar de ware aard van het beestje veranderen is toch nog een ander paar mouwen ... Tenslotte is mijn huidige job ook een beetje 'missionaris' spelen voor geluk en door mijn artikels mijn ervaring en kennis met anderen delen. Misschien moet ik leren beseffen dat ik zo ook een bijdrage lever en dat ik op die manier zelfs een pak meer mensen op een ongedwongen in plaats van opgedrongen manier bereik.

Socrates

Socrates was naast Plato en Aristoteles een van de drie invloedrijkste filosofen uit de Griekse oudheid en de uitvinder van de socratische methode. Hij was een meester in de kunst van het vragen stellen en was de eerste die het handelen van de mens centraal stelde in zijn wereldbeschouwing, vanuit de vraag: hoe kunnen we zo verantwoord mogelijk leven? Volgens Socrates moest een mens op zoek naar het antwoord in zichzelf, een waarheid die in elk van ons aanwezig is maar niet altijd kan of wil gezien worden. Een socratisch coach is dan ook iemand die in de eerste plaats de gangbare gesprekstechnieken door en door beheerst. Door korte vragen te stellen die onder de oppervlakte reiken en een directe confrontatie niet uit de weg gaan zorgt de socratisch coach ervoor dat je inzicht krijgt in je eigen gedragingen en uitsluitel krijgt over je keuzes. Dat inzicht is noodzakelijk om je gedragingen of percepties eventueel te kunnen bijsturen. De thema's van een socratisch gesprek kunnen variëren, gaande van relationele problemen tot levensvragen.

Meer lezen

Epiktetos' zakboekje. Wenken voor een evenwichtig leven (Uitgeverij Boom, 2009)

Meer info

Hein Hoek
Pelikaanhof 6
3090 Overijse
0486 420 446
philocon.biz

Een filosofisch consult duurt ongeveer een uur en een kwartier en kost € 70.
Formules voor bedrijfssessies op aanvraag.