

Pijnlijk Positief

Column

Gepubliceerd op site van NVO2



## Pijnlijk Positief

### *Over leren en beleren.*

*“Maar in mijn geest was ik niet in staat te herkennen wat ik met eigen ogen had gezien”  
Otto Scharmer in zijn boek Theory U*

In mijn column ‘Moppermotivatie’ schreef ik dat het bijna vanzelfsprekend lijkt dat de motivatie van iemand alleen geloofd wordt als hij zich uitdrukt in positieve bewoordingen. Zoals iemand in de workshop die ik over dit thema gaf, zei; ‘Niet mopperen, maar opperen!’ Het wonderlijke is dat bij het werken met leerthema’s van coachees/deelnemers weer een andere, nogal tegengestelde, norm lijkt te bestaan. Die coachees/deelnemers MOETEN dan opeens wel overduidelijk ergens een PROBLEEM mee hebben en ergens LAST van hebben.

Een anekdote uit de praktijk:

Lisette \* is een stralende en stevig ogende vrouw. Qua energie-uitstraling een ‘dijk van een vrouw’ met een grote gestalte, die zij nog eens benadrukt met een hoog opgestoken knot op haar hoofd en pumps met enorme hakken. Zij zit in de groep stevig op haar billen, met kaarsrechte rug, de handen op haar knieën en haar voeten stevig naast elkaar gepland. Zij reageert overal met enthousiasme op en steevast met ’n vrolijke glimp in haar ogen.

‘En wat wil jij in dit programma leren, Lisette?’

‘Oh...vanALLES! Ik vind alles leuk, boeiend en inspirerend! Ik verheug me nu al op deze week. Kom maar op!’

Tijdens deze training presenteren ervaren trainers en coaches allerlei werkvormen in de groep om zo al doende te leren van elkaar. Natuurlijk wordt Lisette daarbij ook iedere keer uitgenodigd om haar eigen vragen en casuïstiek in te brengen.

Een van de collega’s wil bijvoorbeeld een demonstratie doen met dramatechnieken en vraagt aan iedereen om een probleem in te brengen waar ze mee willen werken. Lisette: “Ik kan geen probleem verzinnen. Ik zie alles als een spel en uitdaging! Maar ga gerust je gang hoor, ik leer overal wel van!” Een ander wil iets doen met ‘body-dialogue’ en vraagt haar deelnemers om de aandacht te richten op een plek in het lijf waar ze soms last van hebben, de zogenaamde fysieke ‘plek van moeite’. Lisette roept vrolijk: “Zo’n plek heb ik helemaal niet! Ik geniet van mijn lijf! Altijd! Maar ik kan heus wel ’n plekje kiezen om mee te werken en aan de oefening mee te doen. Begin gerust!”

Weer een ander wil werken met een mediationstechniek en vraagt naar sluimerende of expliciete conflictsituaties. Lisette: “Weet je, nee, ik heb nooit conflicten. Alles is LIEFDE! Ik ben wel benieuwd naar je werkvorm, want die kan ik wellicht bij mijn eigen klanten ook eens inzetten.”

In een van de pauzes loop ik ’n rondje in de boomgaard en neem ik mijn eigen houding als begeleider t.o.v. Lisette eens onder de loep. Ik heb geen idee wat ik voor haar ‘te doen heb’ en wat ik daarbij ervaar is wel verrassend. Ze doet geen enkel appèl om geholpen, ‘gecoacht’, begeleid of onderwezen te worden – alles wat er gebeurt is namelijk altijd al meer dan genoeg voor haar - en toch twijfel ik er geen moment aan dat ze hier op de juiste plek de voor haar goede dingen aan het leren is. Ik geniet van haar enthousiasme, betrokkenheid, leergierigheid EN haar hulpvaardigheid voor anderen. In de groep groeit echter het ongemak...de druk wordt verhoogd...de klemmen worden wat vaster aangedraaid....

'Heb je nou echt geen probleem waar je vanaf wilt?'

'Weet je wel zeker dat je niet alles door een te roze bril zit te bekijken? Weet je wel zeker dat je je eigen schaduwkanten niet gewoon negeert?'

'Kun je trouwens wel om hulp vragen? Kun jij je eigenlijk wel kwetsbaar opstellen?'

'WIL je eigenlijk wel iets leren hier?'

Lisette blijft stralend en vrolijk haar antwoorden geven op wat gevraagd wordt.

Het ongemak groeit....

Een van de cursisten, Carole, durft het aan om iets over dit ongemak te vertellen. 'Ik heb last van jouw houding Lisette. Het belemmert mij echt in mijn eigen leerproces. Je bent de enige hier die nooit een probleem heeft. Ik ervaar jou gewoon als een 'lek' in deze groep. Ik ZIE jou NIET! Waarom laat je niet meer van jezelf zien?! Ik wil echt meer ZIEN van jou!!' Deze uitroep is bijna hartverscheurend, moedig en lachwekkend tegelijkertijd. Zie daar Lisette....een vrouw van bijna 2 bij 1 meter....niet GEZIEN...?!

En Lisette reageert alleen vanuit empathie voor Carole en de anderen. 'Wat vervelend dat je je belemmerd voelt door mij.....en eigenlijk ook mooi dat je mij uitnodigt om nog meer van mezelf te laten zien....Ik zal erover nadenken wat ik voor je kan doen... Misschien hebben anderen hier ook wel last van?' Er wordt wat gemompeld, wat weg gekeken en door een paar instemmend geknikt.

Op mijn vraag hoe Lisette zich voelt bij deze feedback van Carole, blijft zij onverminderd positief. Ja, zij kan zich die reactie wel voorstellen. Ze waardeert het echt dat Carole zich zo durft te uiten. Het is toch een uitnodiging? En daar kan zij toch weer haar voordeel mee doen? Ze vindt het vooral jammer dat haar medecursiste - en misschien nog wel meer mensen? - daar zo'n last van heeft.

Ik glimlach bij zoveel congruentie. 'Het is alsof je dit niet voor het eerst meemaakt. Alsof je dit herkent. Klopt dat? En het is alsof hier in de groep een boeiend thema geraakt wordt. Wat kun je als Interventiekundige 'doen' met deelnemers waarvan je niets 'MOET' doen? Wat kun je als medecursist leren van iemand die anders leert dan jij? Doen lijkt makkelijker dan -los- laten. Het lijkt makkelijker om te werken met een heldere vraag, met een nog op te lossen probleem, dan om te werken met wat er in positieve zin al IS. Boeiend. Alsof werkend leren en lerend werken vooral iets anders, iets moeilijkers, moet zijn dan genieten naast iemand staan. Alsof 'helpen-bij-een-hulpvraag' beter is dan erop vertrouwen dat die ander allang zichzelf aan het helpen is....? Alsof hard werken aan veranderen meer waard is dan het proces te ondersteunen wat al gaande is.

In de stilte die volgt wordt gekauwd en gebroed. Welke normen leggen we toch aan elkaar en onszelf in dit vak op? En welke effecten hebben die normen op ons verlangen naar vrije ruimte in de omgang met elkaar en naar het ervaren om te mogen zijn wie we zijn?

Lisette doorbreekt die stilte met een verhaal over een van de eerste trainingen die zij in dit vakgebied volgde. 'Het was zo'n training waar meer dan 300 mensen aan meededen, met heel veel trainers en co-trainers. De eerste opdracht was dat iedereen op het podium iets moest vertellen over z'n meest indringende ervaring uit het verleden en de levenslessen die hij of zij daaruit gehaald had.

Ook ik bracht mijn verhaal. Ik was alleen de enige die een indringende *positieve* ervaring inbracht en dat mocht niet. Dat was niet de bedoeling. Dat was fout. Het moest een pijnlijk, dramatisch, traumatisch, problematisch enz. moment zijn. Door alle aanwezige trainers werd unaniem besloten dat ik aan geen van de volgende opdrachten voor de komende drie dagen mee mocht doen, voordat ik óók een verhaal dat gebaseerd was op pijn, zou inbrengen. Tot die tijd moest ik daar maar, in een van de nissen van die grote zaal over nadenken.....

Maar het is me niet gelukt. Ik ben en denk nou eenmaal niet zo. Ik kan overal het goede in zien.

Natuurlijk heb ik ook vragen, maar geen vragen waar ik last van heb. En natuurlijk ken ik ook last, pijn en moeite in mijn leven, maar de lessen die ik leer – en wil onthouden - zijn toch de lessen die ik haal uit het positieve van die momenten. Ik voelde toen ook oprecht dat ik me niet in dat keurslijf van de opdracht wilde persen. Ik heb het – geweld – doorstaan en heb dus drie dagen lang toegekeken en gevoeld hoe het is als een groep iemand buitensluit. Heb daar heel veel van geleerd. En dat was wel een van de pijnlijkste ervaringen in mijn leven....

Bij die laatste zinnen rollen de tranen over Lisette's wangen. En Carole kan opnieuw Lisette moeilijk zien, maar nu omdat ook haar ogen wat mistig geworden zijn.

Het zal duidelijk zijn dat dit moment in de groep nogal indruk maakte. Ongemak en verwijdering maakte plaats voor toenadering. Een gesprek ontstond over hoe we elkaar soms ongewild en onbedoeld tekort doen door beperkende normen als leidraad te nemen. 'Jij moet JOUW motivatie uiten op een manier die voor MIJ motiverend is!', 'JIJ moet met mij aan het werk gaan zoals IK wil werken!', 'Als jij JOUW leerwensen en vragen niet formuleert zoals IK dat wil, kan ik niet met je werken!'.  
We hebben er met z'n allen veel van geleerd door deze normen tegen het licht te houden en te oefenen met daar doorhéén te kunnen kijken.

\* de namen in dit stukje zijn natuurlijk gefingeerd

Marjo Korrel  
[www.deinthe.nl](http://www.deinthe.nl)  
[m.korrel@deinthe.nl](mailto:m.korrel@deinthe.nl)  
0650662624