



De Voldoende Filosofie

Wat kan de loopbaancoach ermee?

Chris Rooijackers

Ik vraag me steeds vaker vertwijfeld af: waar ben ik mee bezig? Misschien moet ik stoppen met lesgeven aan coaches in spé. Niet dat de cursisten niet enthousiast zijn. Integendeel. Het is juist het enthousiasme dat me verwacht. Er is iets waar cursisten blij van worden, maar ik steeds minder. Tijd voor zelfonderzoek.

Zo'n 80 procent van de cursisten wil loopbaancoach worden. Niet mijn ding. Veel te praktisch en veel te positief. Waarom willen toch zoveel mensen zich richten op deze variant van coaching?

Het is juist het praktische wat vele anderen aan lijkt te trekken. Geen navelstaarderij maar concrete oefeningen en opdrachten die tot concrete stappen leiden. Daar wordt iedereen blij van: opdrachtgever, klant en coach. We willen immers dat coaching iets oplevert en dat je daadwerkelijk 'vooruit' komt.

Dat vraagt om een sterke oplossingsgerichtheid. Maar dat is het niet alleen. De aantrekkingskracht komt ook door de positieve insteek van loopbaancoaching. Want hoe wil je een volgende stap in je carrière zetten als je niet gelooft in eigen kunnen? En dus richten loopbaancoaches zich op drijfveren, talenten, dromen. Niet de belemmeringen staan centraal. 'Wat kun je wél? Waar word je blij van? Waar wil je over vijf jaar zijn?'

Op de coachopleiding zie ik cursisten opgetogen uit oefensessies komen. Er zijn dromen beschreven, toekomst verbeeld. De oefeningen dragen bij aan een sfeer van 'alles is mogelijk, als je maar wilt'. Bij de terugkoppeling vertelt menigeen over de eigen ontdekte missie die ook nog eens als uniek wordt ervaren. Toch komt die missie veelal op hetzelfde neer: een praktijk als loopbaancoach, om dit o zo positieve gevoel, verder door te kunnen geven. En zo komen er steeds meer loopbaancoaches om andere mensen ook hun potentie te laten ontdekken en ermee aan de bak te gaan.

Een loopbaancoach die aandacht heeft voor verdriet kan helpen voorkomen dat je steeds in dezelfde fuik stapt.

Ondertussen groeit mijn ongerustheid. Op de korte termijn worden mensen er ontegenzeggelijk blij van, maar wat zijn de effecten op langere termijn van deze praktische, positieve insteek? En hoe verhoud ik me daartoe?

Loopbaancoaching versterkt de ratrace

Loopbaancoaching past naadloos in onze ratrace naar succes en geluk. Het is een afgeleide van het neoliberale gedachtegoed waarbij dromen te realiseren zijn, zolang je maar gelooft in wat je doet, jezelf trouw bent, en uit je comfortzone treedt. Geluk en succes zijn haalbaar en maakbaar, tenminste, als je de juiste loopbaancoach in de armen neemt.

Loopbaancoaching past niet alleen bij het ratrace-denken, het versterkt dit ook. De kans bestaat dat je – onder begeleiding van je coach – daadwerkelijk een droom realiseert. Daardoor groeit het selfmade-gevoel. Het kan ook zijn dat het niet lukt. Ook dat draagt bij aan het denken vanuit het construct van de maatschappelijke ladder. Je boekt bijvoorbeeld nog wat sessies bij omdat je jezelf nog niet volledig

hebt gerealiseerd. Of je blijft gedesillusioneerd achter. Of je gaat op zoek naar een nieuwe hulpbron die je beter kan helpen op je missie naar succes en geluk. Aan ieder om zijn individuele plek te vinden op de maatschappelijke ladder en zich daartoe te verhouden. De ladder zelf wordt niet bevraagd.

Het is als een lemniscaat, een loop die we blijven herhalen en bevestigen. Is het niet onze taak als coaches dit lemniscaat te bevragen in plaats van deze te verstevigen, te verankeren en te vergroten? Al is het alleen maar om bij te dragen aan een meer solidaire wereld omdat immers niet iedereen dezelfde kansen heeft en niet iedereen zich een coach kan veroorloven.

Er is altijd een andere kant

Ik geef toe: ik heb de neiging neer te kijken op loopbaancoaching. 'Doe mij maar zingevingsvragen', kan ik hautain denken. Maar wat ben ik als coach en coachopleider waard als ik niet ook de hand in eigen boezem steek? Veel mensen – waaronder ikzelf – worstelen met keuzes in het werk, juist nu zoveel om me heen onzeker aan het worden is. En heeft dat niet juist met grote zingevingsvraagstukken te maken? Hoe kan dat oppervlakkig zijn? Misschien is loopbaancoaching wel de meest uitdagende vorm van coaching mits we bereid zijn onszelf opnieuw uit te vinden.

Als opleider had ik de afgelopen jaren de oppervlakkigheid meer kunnen bevragen en uitdagen. Ik had mijn ongerustheid, mijn geïrriteerdheid en mijn treurnis over wat ik zag veel meer kunnen uiten. Maar nee, ik heb me laten verleiden door al die blije gezichten en mijn eigen gevoelens van vertwijfeling niet serieus genoeg genomen. Daarmee ben ik verwijderd geraakt van mijn eigen taak. Als ik blijf hangen in stil verzet, blijf ik gevangen in de lemniscaat die me zo afstoot.

En dus vraag ik me, zoals een loopbaancoach betaamt, af: hoe kan ik onderdeel van de oplossing in plaats van het probleem zijn?'

De Voldoende Filosofie als alternatief

In mijn stil verzet heb ik de afgelopen jaren gebroed, veilig vanachter mijn bureau. Dat heeft geleid tot het boek *Laat je niet gek maken. De Voldoende Filosofie als alternatief*. De Voldoende Filosofie kan de loopbaancoach ondersteunen die dezelfde existentiële vragen heeft als ik.

De Voldoende Filosofie gaat uit van het begrip *voldoende*. Je voldoet als mens. Dat sowieso. Maar de voldoende is ook op zoek gaan naar een maat. Een maat die precies goed is op dat moment. Werken met de Voldoende Filosofie in je achterhoofd, betekent steeds opnieuw op zoek gaan naar een maat die voor jou voldoet. Daarvoor hebben we onze emoties nodig. Niet alleen 'blij'. Maar al onze emoties. Ze zijn onze belangenbehartigers en helpen ons zoeken naar 'wat goed voelt'. Ze kunnen ons ervoor behoeden dat we achteloos mee gaan scheuren op de achtbaan van de lemniscaat en dichtbij onszelf blijven – zoals we ons op dat moment voelen. In *laat je niet gek maken* werk ik per basisemotie uit hoe dat eruit kan zien.

Wat betekent dat voor de loopbaancoach?

Voor de loopbaancoach betekent dat dat we niet langer doorslaan in één emotie. Blij zouden we kunnen doseren, in plaats van doorschieten in euforie, talent- en succesdenken. Bedroefde, boze en bange gevoelens daarentegen kunnen we meer waarderen. Hoe ziet dat er concreet uit?

In de ratrace richten we ons maar op één basisemotie. We willen blij zijn, liefst de hele tijd. De andere basisemoties, woede, verdriet en angst, passen niet zo goed in ons succes- en geluksdenken. We vinden ze niet prettig en als ze toch onverhoopt de kop opsteken, willen we er zo snel mogelijk vanaf. We noemen ze 'negatieve emoties'. Onzin. Negatieve emoties bestaan niet. In feite zijn alle emoties neutraal of kunnen zowel positief als negatief uitpakken.

Angst kan ervoor zorgen dat je je terug wilt trekken in je schulp. Angst kan je ook behoeden en alerter

maken. Zo kun je als loopbaancoach – naast rooskleurige dromen – ook een angstdroom inkleuren om te onderzoeken wat angst wil bewaken.

Woede kan ertoe leiden dat je iets kapot wilt maken. Woede kan je ook in beweging brengen. Door ruim baan te geven aan boze gevoelens, komt misschien niet zozeer een carrièrepad in beeld, maar wel de waarden volgens welke de klant wil leven.

Verdriet kan ons verstikken. Verdriet kan ons ook wijs maken en stil laten staan. De basis om te kunnen verwerken. Misschien hopt de klant wel van baan naar baan om weg te lopen van iets dat pijn doet. Een loopbaancoach die aandacht heeft voor verdriet kan dan helpen voorkomen dat je steeds in dezelfde fuik stapt.

De Voldoende Filosofie gaat ervan uit dat je pas jezelf kunt zijn op het werk als alle emoties gewaardeerd worden. Wanneer je doorslaat in één emotie, zoals in geluk, dan duwt dat andere emoties weg. Alle emoties zijn nodig en houden elkaar in balans. Als loopbaancoach kunnen we ondersteunen om zicht te krijgen op de balans van dat moment.

De Voldoende Filosofie gaat ervan uit dat je pas jezelf kunt zijn op het werk als alle emoties gewaardeerd worden.

Loopbaancoachen vanuit een voldoende perspectief

Terug naar mezelf. Ik ben meegegaan in de blijie hype. Ik heb mijn irritatie over de positieve hype afgedaan met 'loopbaancoaching is oppervlakkig'. Ik heb mijn treurige gevoelens bij al te praktische tools onderdrukt en ik heb mijn angst dat we bijdragen aan een weinig solidaire wereld onvoldoende uitgesproken. Ook mijn blijie, creërende kant heb ik niet ingezet om een alternatief te bedenken.

Het wordt tijd voor een carrièreswitch. Ook ik heb een missie, een droom. Ik zie kansen en ik geloof erin. Al het mooie wat ik met loopbaancoaching heb geleerd over talenten, drijfveren, oplossingsgericht werken en praktische invulling geven, is daarbij van toepassing. Toch wil ik ernaar kijken vanuit een – voor mijzelf – radicaal andere bril. Nuanceren wil ik niet. Niet de scherpe randjes ervan af. De komende tijd ga ik me richten op hoe te coachen vanuit het alternatief van de Voldoende Filosofie. Wat het

me brengt, ik weet het niet. Het is niet een stapje verder, of een stapje terug. Het is een stap opzij. Uit de ratracebubbel.

Loopbaancoaching is zo gek nog niet. Maar in plaats van dat het woord verwijst naar een carrière verwijst het wat mij betreft naar de baan waarin mijn denken zich bevindt. Ik kan de loop ervan veranderen. En dat ga ik doen. ■



Chris Rooijackers

Chris Rooijackers is coach en supervisor. In 2022 verscheen haar boek *Laat je niet gek maken*. De Voldoende Filosofie als alternatief.

www.devoldoendefilosofie.nl



Voldoende is het nieuwe goed

Nergens wordt de ratrace naar succes en geluk zo zichtbaar als in onze verhouding tot het werk. We hebben nooit voldoende en we kunnen nooit voldoen. Daardoor raken we verwijderd van onszelf. Dat moet anders. En dat kan anders. Dit boek neemt je mee in de belevingswereld van het werk. De basisemoties Blij-Bedroefd-Boos-Bang passeren de revue. Het zijn onze belangenbehartigers. Het wordt tijd dat we er zorgvuldiger mee omgaan en ze in gaan zetten. De Voldoende Filosofie biedt een alternatief voor het ratracedenken. Het opent een nieuw perspectief op de betekenis van 'goed werk' en laat zien hoe je dat in de praktijk kunt toepassen, als individu of als team. In onze emoties ligt de sleutel.

37,95

Nu verkrijgbaar bij
coachboeken.nl