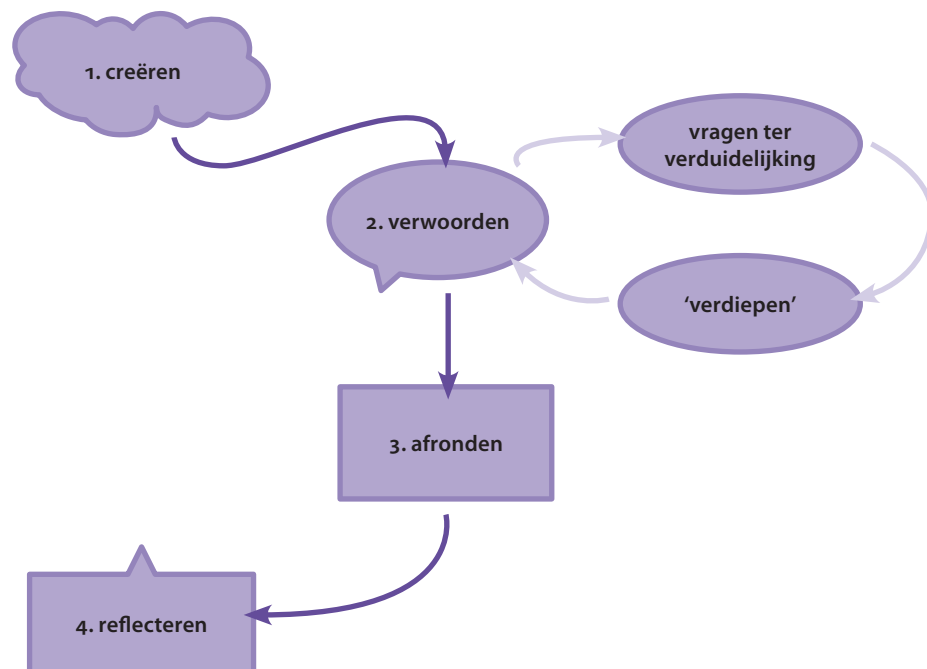


Stilleven als spiegel van persoonlijke waarden of kwaliteiten

Beelden zeggen meer dan duizend woorden

Esther Hasselman



INTRODUCTIE

Praten doet een groot beroep op het rationele denkvermogen en maakt dat de coachee ‘in zijn hoofd gaat zitten’. Om ruimte te geven aan gevoelsmatige ervaringen, herinneringen en associaties werken coaches met beelden en directe zintuiglijke ervaringen.

Een stilleven maken is zo'n werkvorm. De coachee wordt uitgenodigd om te gaan kijken, voelen, ruiken en misschien zelfs luisteren. De wereld is zijn spiegel; hij ziet de dingen die passen bij het onderwerp waar hij mee bezig is en belicht juist die aspecten die daarbij aansluiten. Een prettige bijkomstigheid is dat deze oefening concreet en tastbaar is. De coach kan meekijken en ziet meestal nog aanvullende aspecten aan het stilleven.

BESCHRIJVING

Fase 1: creëren

Bij het geven van de opdracht wordt een tijd afgesproken – vijftien tot twintig minuten – waarna de coachee op de vertrekplaats terugkeert. Tijdens het samenstellen van het stilleven laat de coach de coachee zijn eigen gang gaan. De coach loopt niet met de coachee mee en stelt geen vragen tijdens deze fase. De coachee gaat op zoek naar een plek en naar materialen die hem aanspreken. Hij verzamelt de materialen op de gekozen plek en rangschikt ze tot een stilleven.

Fase 2: verwoorden

Vervolgens nodigt de coach de coachee uit om te vertellen over het stilleven. Nadat de coachee zijn verhaal heeft gedaan stelt de coach eerst alleen vragen ter verduidelijking van wat de coachee verteld heeft. Eventueel volgen – als dit nog niet aan de orde is geweest – vragen over de gekozen plek en omgeving en over het proces van het maken van het stilleven. Ook kan de coach aspecten van het stilleven benoemen waar de coachee nog geen aandacht aan heeft besteed.

Belangrijk is dat eventuele duiding (wat dit zegt over de waarden en kwaliteiten van de coachee) van de coachee zelf komt. De coach kan opvallende woorden en zinnen van de coachee vragend herhalen, maar vult niets in. De coach stimuleert de coachee alleen om nog wat langer te kijken en zijn eigen woorden te ‘herkauwen’.

Fase 3: afronden

Na het uitgebreid bespreken van alle aspecten vraagt de coach tot slot of er nog iets gezegd wil worden en of de coachee nog iets aan het stilleven wil veranderen. Indien de coachee ervoor kiest om nog iets te veranderen, krijgt hij daar eerst weer de tijd voor. Daarna vraagt de coach de coachee te vertellen over de aanpassing. Wederom worden alle aspecten belicht en tot slot kan de coachee weer kijken of het goed is zoals het nu is. Als het goed is zoals het is, krijgt de coachee tot slot alle tijd die hij nodig heeft om nog te kijken, rond te lopen, te reflecteren, iets op te schrijven of te tekenen. Het is van belang hier ruim de tijd voor te nemen.

TOEPASSING

Het stilleven helpt de coachee een beeld te krijgen van wat hij kan en wil, bijvoorbeeld in een loopbaantraject of als hij op een kruispunt in zijn leven staat. Het stilleven gaat over kwaliteiten en waarden van de coachee.

- Het kan een weerspiegeling zijn van zijn aangeboren kwaliteiten. Deze zijn in de kindertijd nog relatief onaangetast. Als inleiding wordt gepraat over de kindertijd: het ouderlijk huis, de schooltijd, vriendjes uit die tijd, enzovoort.
- Het stilleven kan ook gaan over waarden in het huidige leven van de coachee. In dat geval gaat het gesprek vooraf over wat de coachee belangrijk vindt in zijn leven.

Voorafgaand

Het gesprek heeft zich op een natuurlijke manier ontwikkeld in de richting van kwaliteiten en waarden. Als er voldoende tijd is – ga uit van een uur – kan de coach besluiten deze techniek toe te passen. Voorafgaand aan de werkvorm wordt een korte oefening gedaan om het praten los te laten, bijvoorbeeld een grondingsoefening.

Na het stilleven

Na deze oefening is het prettig om enige tijd in stilte te lopen om de nieuwe inzichten 'te laten zakken'. Als de coachee daar behoefte aan heeft, kan daarna nog wat worden uitgewisseld.

Variaties

De stilleventechniek is gebaseerd op Coaching in de natuur. Er zijn variaties mogelijk die binnen kunnen worden toegepast: coach of coachee kan materialen voor een stilleven meenemen. Dit kunnen natuurlijke materialen zijn of bijvoorbeeld legoblokjes, krallen, stenen of sieraden. Of de coachee kan een collage maken met oude tijdschriften en ansichtkaarten.

Bij deze variaties valt de werking van de natuurlijke omgeving weg. Als mensen in aanraking komen met de natuur, komen ze direct dichterbij hun eigen natuur. Ze komen thuis in de natuur en kunnen makkelijker contact maken met hun kernkwaliteiten.

PRAKTIJK (VOORBEELDEN)

Isabel heeft een stilleven gemaakt over hoe het nu met haar is, in deze levensfase. Ze vertelt over de voorwerpen die ze heeft verzameld. Deze vertegenwoordigen wie zij is en doet. De voorwerpen liggen tegen de onderkant van een grote, dikke, diepgewortelde boom aan. De boom staat wat schuin en de dikke wortels liggen deels boven de grond. Als ik haar zeg dat het me opvalt dat ze alles tegen deze boom aan heeft gelegd, reageert ze met: 'Maar ik kan me niet voorstellen dat ik dat ook ben ...' Nadat ze dit tot zich heeft laten doordringen, besluit ze tegen de boom aan te leunen, waarbij de zon op haar gezicht valt. Ze ontspant, de boom voelt goed. Even later gaat ze op de dikke wortels zitten; ze geniet een paar minuten in stilte. Het is duidelijk voor haar dat ze veel behoefte had aan dit ont-

spannen en 'leunen tegen'. Of de boom symbool staat voor een deel van haarzelf, een verlangen of iets wat zich in haar omgeving aandient, is voor later. De stilte na de oefening doet haar werk.

Mieke blijft bij het maken van een stilleven van haar persoonlijke kwaliteiten dicht in de buurt. De coach krijgt de indruk dat ze probeert te doen wat ze denkt dat de coach verwacht. Mieke legt het stilleven uit in termen van 'zijnskwaliteiten': vrouwelijk, ontvangend en zorgend. Als ze verder uitlegt waar het stilleven voor staat, blijkt dat de kwaliteiten vrijwel allemaal naar buiten, op anderen gericht zijn. Zo staat een tak vol paddenstoelachtige schimmels symbool voor het voeden van anderen. Ze heeft het stilleven gelegd op een oude omgevallen boom, waar ook mos en schimmels op groeien. Ze herkent dit: anderen kunnen altijd op haar bouwen. Het maakt haar verdrietig: zij bouwt eigenlijk niet op anderen. Tijdens de stille wandeling na de oefening reflecteert Mieke hierover in zichzelf.

COACH

Esther Hasselman is mindfulnessstrainer en natuurcoach-counselor – een 'wandelcoach-plus': ze werkt met haar coachees in en met de natuur. De natuur is altijd in het hier en nu en leeft voor wat we vaak missen in onze huidige, overspannen maatschappij. In haar coach- en trainingssessies is veel aandacht voor bewustwording, rust en stilte, acceptatie, loslaten en compassie. Meer informatie vind je op www.contact-at-work.nl of op www.natuurcoach.NU.

VERDER LEZEN

Houdt, J. van den & Siebring, V. (2009). *En nu naar buiten! Werkvormen voor training en coaching*. Utrecht: Uitgeverij Zadoks.

Zadoks, J. & Bode, P. den (2008). *Ruimte door beelden: Werken met visuals – Voor adviseurs, trainers en coaches* (2^e druk). Utrecht: Uitgeverij Zadoks.

Zadoks, J. & Wetering, T. van de (2008). *Natuur werkt!* Utrecht: Uitgeverij Zadoks.