

## Socratisch coachen

# ONTMASKERING GEDACHTEN



Bij het inladen van de emailberichten valt de nieuwsbrief van het Tijdschrift voor Coaching in de bus. Zoals gebruikelijk lees ik deze eerst diagonaal... Mijn oog valt op de in de proeverij aangeboden Intensieve Training Socratisch Coachen. Als professioneel coach en docent filosofie was dit bericht een dubbel schot in de roos van mijn referentiekader! Onmiddellijk klikte ik op de knop 'lees verder', om enige minuten later mijn motivatieschrijven door te sturen met een muisklik op 'verzenden'. Een paar weken later ontving ik de uitnodiging om de training te volgen. Een training van vier volle en ja, intensieve dagen...

Van Kortrijk naar Voorburg bij Den Haag. Voor de Nederlander wellicht een centrale en strategisch uitstekende ligging; voor een Belg niet zo vanzelfsprekend te bereiken.

Ik stap het hotel binnen en een bordje brengt me al snel bij het seminarielokaal aan het eind van de lobbyruimte. De trainer en coach Hilde Veraart laat er geen gras over groeien en begint stipt op tijd aan de eerste sessie.

Tijdens de korte voorstelronde merk ik op, dat ik niet de enige Belg ben. Er wordt geopteerd in kleinere groepen te werken om intensief te kunnen oefenen. Na een korte toelichting en uitleg aan de hand van voorbeelden gaat de groep aan de slag met realistische casussen.

### Kracht

Wat zijn nu de accenten of krachtlijnen van het socratisch coachen? Vooreerst trekt het socratisch coachen de volledige kaart van het coachen. Het aan het denken zetten van de coachee over eigen uitdagingen, verlangens of problemen, is het uitgangspunt. De kracht

van deze coachingsaanpak ligt in de zelfwerkzaamheid. Iemand leert zelf zijn situatie en denken te analyseren en wordt uitgedaagd hieraan te werken.

Hilde verstaat haar vak: wanneer wij cursisten vastlopen in een casus, schuwt zij niet zich hierin te mengen, heerlijk!

### Socrates

De filosoof Socrates staat bekend omwille van zijn doortastendheid, onbevangenheid en eerlijkheid, maar evenzeer omwille van zijn methodiek om dialogen aan te gaan en de toehoorder te toetsen op de houdbaarheid van zijn opvattingen. En uitgerekend hiermee komen we binnen in het coachingstraject. De socratische vragen bieden de coach een schat aan informatie. De vraag naar de feiten (*Is dat zo?*) leidt ertoe verheldering van deze feiten te formuleren (*Wat maakt dat het voor jou lastig is?*). De hypothetische vraag creëert nieuwe perspectieven, zodat iemand het vastzittend kader in het denken verlaat en

# VAN IRRATIONELE

nieuwe opties ziet (*Stel dat een collega je om advies vraagt, wat zeg je hem dan?*).

## RET

Op zich is socratisch coachen voor mij niet echt nieuw. Wat voor mij wel nieuw is, is de integratie van de Rationeel Emotieve Training (RET) in de socratische vraag. De RET ontmaskert de irrationele gedachte (dikwijls de basis van emotionele problemen). Een gedachte die zich vaak vertaalt in eisend gedrag: dit moet zo gebeuren, ik heb dit nog *nooit* gekund, *niemand* heeft oog voor mij, ... Deze irrationele gedachten zijn de betekenis die wij geven aan ervaringen en zij spoken verder in ons doen en denken. De RET en de socratische vraag dagen deze irrationele gedachte op zo'n wijze uit (*Niemand? Wat maakt dat dit moet?*), dat de irrationele gedachte wordt omgezet in een rationeel denken, waardoor een stap naar een ander gedrag kan worden gezet.

## Rust

Wellicht dat deze wijze van coachen een loodzware opdracht lijkt. Toch is het veel minder intensief dan gedacht, integendeel: het goed onderhouden contact biedt de coachee rust tijdens het coachingsproces, maar maakt het daarom niet minder uitdagend.

Hilde put uit eigen haar ervaring als ze toelicht: "Deze aanpak heeft bij menig medewerker met een gedragsprobleem in het werk een wezenlijke, blijvende verandering tot stand gebracht, al in vrij korte tijd gerealiseerd: mensen die anderen de wet willen voorschrijven, die autoritair of moeilijk in de omgang zijn, mensen die zichzelf overschatten of juist onderschatten, mensen op de

rand van burn-out, mensen met frustraties over een gedwongen herplaatsing of gemiste promotie, mensen met een verlammeende sollicitatievrees of mensen die aan intimidatie onderdoor dreigden te gaan. Maar ook bij menig managementteam veranderden oude, ingegraven posities en tegendenken in luisteren en meedenken."

## Tot slot

Inmiddels heb ik ook Hilde Veraarts boek *Socratisch Coachen* gelezen. Naar mijn mening was dit boek in 2007 terecht genomineerd voor de GIDS-prijs voor het beste boek voor de HR-manager. Persoonlijk verkies ik de training boven het boek. De interactie met de trainer en medecursisten, de mogelijkheid tot oefenen en het als coach daadwerkelijk ervaren van deze werkwijze bieden mij meerwaarde. Hilde wist de inhoud op tref-

fende wijze over te brengen en de groep te activeren en motiveren. In de groep heerste veiligheid en vertrouwen, waardoor optimaal aan de casussen gewerkt kon worden.

Als docent ben ik ervan overtuigd dat deze coachingsstijl in het onderwijs een plek verdient. Deze vorm van begeleiding verhoogt de zelfsturing van studenten, alsook de verantwoordelijkheid voor eigen ontwikkeling en dit een leven lang.

Als coach heb ik ook aspecten uit de RET in mijn repertoire opgenomen en stel ik vast, dat het uitdagen van irrationele gedachten met de daaraan gekoppelde 'wondervraag' echt zijn vruchten afwerpt.

*Kurt Vroman werkt als zelfstandig coach en docent filosofie bij KATHO. [www.coachplus.org](http://www.coachplus.org)*

