



ACHTERGROND

Vorbij het
denken

DIEPGANG DOOR VERSTILLING

In het leven van alledag nemen activiteit en communicatie een voorname plaats in. Maar is er ook ruimte voor diepgang? Door drukke werkzaamheden die zich voornamelijk naar buiten toe richten, zijn de meesten van ons zich maar vaag bewust van een innerlijk aspect dat achter alle uiterlijkheden verscholen ligt. Toch sluimeren er verborgen diepten in ons die, wanneer ze bewust ontwikkeld worden, een toegevoegde waarde kunnen hebben. Het loont de moeite dit innerlijke aspect te onderzoeken op zijn diepere gelaagdheid en praktische toepasbaarheid in onze werkzaamheden, want dan wordt duidelijk dat we relatief eenvoudig veel meer diepgang in het werk kunnen creëren.

Het innerlijk vormt een wezenlijk deel van onze algehele belevingswereld, want in onze diepte ligt niet alleen een onbegrensde creativiteit verborgen maar ook een vitale krachtbron. Veel mensen hebben last van toenemende spanningen omdat er meer moet worden gepresteerd in minder tijd. Ook als coach ontkomen we daar niet aan. Zowel op zakelijk als op persoonlijk gebied is het rationele denken centraal komen te staan. Maar ook al gelden het rationele denken en de logica als maatstaf, het leven zelf blijkt in veel gevallen een volkomen onlogische en onverwachte wending te nemen. Dan wordt ineens duidelijk dat het enkel denken in concrete feiten niet met de werkelijkheid strookt en vaak ontoereikend is om adequaat te reageren op onvoorziene ontwikkelingen. Bijvoorbeeld wanneer onze keurig geplande agenda overhoop wordt gehaald doordat er plotseling een afspraak wordt afgezegd of doordat we onderweg vastlopen in een file en zelf onze afspraak in de war sturen.

De weg naar binnen

Tal van gebeurtenissen geven aanleiding tot wezenlijke vragen als: waarvoor doe ik dit werk, of waar leidt dit alles toe? Dergelijke vragen kunnen toegang geven tot de motieven die werkelijk ten grondslag liggen aan ons werk als coach, omdat ze de dagelijkse routine en daarmee samenhangende oppervlakkigheid doorbreken. Dat zijn momenten waarop we even zouden moeten terugtreden om ons naar binnen te keren en te overwegen wat we nu eigenlijk voelen. Deze innerlijke gerichtheid wordt aanzienlijk versterkt als we op zulke momenten de gedachtestroom tot rust

kunnen brengen door onszelf te trainen in aandachtigheid.

Bij een bepaalde vorm van aandachtstraining zitten we stil, op een rustige plek, en observeren we het innerlijke denkproces vanuit een waakzame houding. We laten alle gedachten opkomen, zonder erin verstrikt te raken of erover te oordelen. Op momenten dat de gedachten wat minder overheersend zijn, richten we de aandacht op de ademhaling en proberen die zo goed mogelijk te volgen. Bij deze training staat de adem centraal en zal de in- en uitgaande ademstroom vanzelf langer en dieper worden. Door deze beweging aandachtig te volgen worden we ons bewust van verkrampingen en door bewustwording komen we tot ontspanning en krijgt de adem meer ruimte. Deze vorm van aandacht heeft een specifieke gerichtheid waarmee we de gedachtestroom gaandeweg kunnen indammen en kalmeren. Door de uitademingen te tellen zal het aandachtspunt lager in het lichaam komen te liggen. Dan kun je ook de korte pauze ervaren die tussen de volledige uitademing en de daaropvolgende inademing ligt. Dit stiltemoment is van groot belang voor het tot rust brengen van lichaam en geest. In de stilte van die lege ruimte kun je heel even rusten, waardoor je de kracht van het lichaamsmidden bij de volgende inademing des te beter kunt opnemen. Als gevolg hiervan zal het denkende hoofd minder overheersend worden. Vanuit de zich verdiepende uitademing kunnen we de stilte in onszelf toelaten, die na verloop van tijd ook onze werkdag gaat beïnvloeden. Dan heeft de stilte zich als het ware in ons genesteld. Daarmee krijgen onze

dagen langzaam maar zeker een andere gerichtheid, waardoor het beter lukt om bij onszelf te blijven en ons niet mee te laten trekken in de hectiek. Op die manier vervloeit de eigenlijke oefening met de gewone dagelijkse bezigheden.

Naar vernieuwend inzicht

In deze innerlijke diepte merken we dat we niet alleen over een actief ik beschikken maar ook over een verstild observerend wezen. Dergelijke ervaringen leiden vaak tot de vraag: Wie ben ik in essentie? Door wie of wat laat ik me leiden op zakelijk en persoonlijk gebied? In stilte kunnen dit soort wezenlijke vragen gemakkelijk naar boven komen. De volgende stap is echter niet om een goed antwoord te vinden, maar simpelweg de vraag te blijven herhalen. Het stellen van de vraag is op zich al voldoende en brengt een eigen dynamiek op gang. Als we dat proces niet verstoren, kunnen daarin heel verrassende inzichten naar boven komen. Door onszelf te trainen in deze beschouwende houding zal er plotseling een moment zijn waarop we beseffen dat het denken geheel is stilgevallen. Daardoor treedt er een diepe ontspanning op en ontstaat er een enorme innerlijke openheid. De hersenruimte zal leeg en wijds aanvoelen; een ruimte waarin ongekende ideeën naar binnen kunnen vallen. Wezenlijk vernieuwende inzichten liggen verborgen in een veld dat zich voorbij het denken bevindt. Veel mensen hebben daar wel ervaring mee, maar zijn zich er nauwelijks van bewust.

Stel dat je tegen een dilemma bent aangelopen. Zolang je blijft nadenken gebeurt



er doorgaans niets, maar als je 's ochtend onder de douche staat te genieten van het warme water op je huid en helemaal niet nadenkt, kan de oplossing zomaar binnenvallen in het lege hoofd. De vernieuwing en creativiteit die we als coach nodig hebben voor een adequate begeleiding, kan juist bereikt worden door dat creatieve veld voorbij het denken toegankelijk te maken.

Door stilte ontstaat meer helderheid in de geest en zijn we in staat onze innerlijke kracht te voelen

De winst van inzicht door stilte

Jarenlange ervaring in mijn coachingspraktijk heeft me ervan doordrongen dat mensen bereid zijn te veranderen als ze voelen dat er iets te winnen valt. Welnu, dagelijkse aandachtstraining resulteert al snel in minder innerlijke spanning en meer plezier in je werk, meer flexibiliteit en creativiteit, meer opmerkzaamheid en concentratie. Zo'n dagelijkse aandachtsoefening kan opgenomen worden in alledaagse bezigheden. Als we lopen, doen we dat bijvoorbeeld door bewust te lopen: stap voor stap je werkkamer uit, de gang door, koffie halen en stap voor stap weer terug. Deze stille aandachtigheid is een moment van innerlijke rust en bewustwording van ons eigen functioneren.

Zolang er geen stilte is denken we alles onder controle te hebben, hoewel de realiteit laat zien dat dit vaak niet het geval is. Het is zo druk in ons hoofd dat we de subtielere alarmsignalen niet eens op-

merken. In stilte is echter ons hele lichaam waakzaam en alert, met al zijn cellen. Dan is het mogelijk vanuit een objectiever en breder perspectief de werkelijkheid te aanschouwen zoals die zich aandient. Als het innerlijke wezen tot verstillings komt, verdwijnen gedachten en gevoelens naar de achtergrond. Dan komt er meer helderheid in de geest en zijn we in staat onze innerlijke kracht te voelen.

Hoe stiller het van binnen wordt, hoe meer facetten we daarin kunnen onderscheiden. Op den duur leren we deze kwaliteit mee te nemen in alles wat we doen. Dan krijgen onze handelingen een andere uitwerking, meer afgestemd op subtiele signalen van cliënten en afgestemd op onvoorziene ontwikkelingen in het bestaan. Een praktisch voorbeeld van de manier waarop we die stiltekwaliteit kunnen toepassen, is als we de moed hebben aan het begin van een teamsessie of een vergadering enkele minuten stil te zijn. Daarin kan ieder navoelen wat op dat moment het meest wesenlijke thema is. Als er vervolgens vanuit zo'n reflectieve houding met elkaar wordt overlegd, krijgt de energie een andere lading en blijkt in veel gevallen doeltreffender te zijn. De reacties van teams die ik daarin heb begeleid zijn opvallend positief en dergelijke besprekingen worden als veel effectiever gezien.

Meer diepgang

Toenemende stilte zal de kwaliteit van ons werk verbeteren en verdiepen. Als we stiltemomenten kunnen toelaten in onze gesprekken met cliënten, kan dit het persoonlijke verdiegingsproces van onze cliënt faciliteren. Het toelaten van stilte kan een krachtig middel zijn waarbij de ander zichzelf kan zien en kan laten zien. Door die openheid zullen we zelf minder geneigd zijn ons blind te staren op nieuwe coachingsmethodes. Een ontvankelijke geest biedt ruimte voor vernieuwende elementen die als vanzelfsprekend uit de situatie naar voren komen. Op deze wijze kan verstillings en diepgang als toegepaste werkmethode tot verrassende creatieve inzichten leiden, die van groot belang zijn voor onszelf en voor onze opdrachtgevers.

Brigitte van Baren (1957) studeerde Nederlands recht en bouwde een reputatie op als coach voor persoonlijke ontwikkeling, leiderschap en teamontwikkeling. Ter ondersteuning van haar werk ontwierp ze Show Your True Colours®, een zich onderscheidende management improvement methode in spelvorm. Daarnaast geniet ze bekendheid als zenleraar en auteur. Zij schreef de volgende boeken: In Balans, De smaak van zen, Met aandacht leven en werken, Sprankelende stilte, Kracht van Compassie, Meer bereiken met minder doen. www.innersense.nl, www.showyourtruecolours.nl