

Weg met de knuffelcoach

Wie heeft er nu geen coach tegenwoordig? Daniëlle van Duindus. Die verbaast zich over het fenomeen en vindt de meeste coaches maar quatsch.

Ik zie mensen die aangeven dat hun energie beperkt is omdat ze niet in hun kracht staan om het leven bij de ballen te pakken. Snap je deze zin, die ik van een willekeurige website van een mental coach heb geplukt? Is het antwoord 'ja', lees niet verder. Je hoort dan waarschijnlijk tot de helft van de mensheid die gecoacht wordt óf tot de andere helft, die zelf coacht en daar wel bij vaart. Ik val daar buiten, vrees ik. Voor mij staat de coachingswereld voor nooit concreet worden en betekenisloze frasen, voor schijnoplossingen en niet-gedefinieerde problemen. De woorden in de zin waarmee ik dit stukje begon, zijn inwisselbaar. Je kunt ze op een andere plek zetten en dan staat er precies hetzelfde, of liever gezegd: niks. Kijk maar: 'Ik zie krachten die aangeven dat mensen beperkt zijn omdat ze niet in hun energie staan om de ballen van het leven te pakken.'

Er zijn ontelbaar veel soorten coaches

Een kleine greep: life coaches, knuffelcoaches, opruimcoaches, businesscoaches, competentie-ontwikkelingsgerichte coaches, co-activecoaches, e-coaches en slaapcoaches. De grappigste vind ik wel de stiltecoach: door betaling van 70 euro mag je een uur lang, zwijgend wandelend naast je coach, 'het onzegbare ervaren' en 'je eigen stilte ontdekken'. Wat de meeste coaches gemeen hebben, is de grote nadruk op positivisme, op een permanente staat van gelukzaligheid. Alles moet continu fantastisch zijn. En als het dat niet is, dan zijn de dingen 'gewoon goed zoals ze zijn'. Maar als je 24 uur per dag blij bent, dan ben je het toch nooit? Als het 365 dagen per jaar zonnig en 25 graden is, hoe krijg je dan ooit dat fijne lentegevoel? En hoever kun je gaan in je obsessie met 'positief denken'? Een vriend vertelde dat hij er na jaren achter was gekomen dat zijn vrouw, van wie hij veel hield, al die tijd een verhouding had met zijn beste vriend. Een actie die bijna iedereen beschouwt als de ergste vorm van dubbel hoogverraad. Wat hij erover

zei was dit: 'Ik was heel blij voor ze dat ze het zo leuk met elkaar hadden.' Huh?! Geen kwaad woord over vrouw noch vriend. Zijn coach had hier duidelijk werk verricht, maar de relatie was wel beëindigd, met beide partijen.

Een prachtig mens

Ook al hanteren coaches allerlei moeilijk klinkende methodieken – vaak met een *-tekentje erachter (ZijnsModel*, Cirkellere*) – een coachingssessie blijkt vaak kinderlijk eenvoudig. Je verzint een letterlijke oplossing voor een figuurlijk probleem en weg is het probleem! Een manager die op zijn werk moeilijk de teugels kan laten vieren, zet je op een kar met een paard ervoor en dan laat je hem de teugels vieren. De wandelcoach laat haar klant over een bruggetje wandelen en vraagt dan: 'Hoe voelt dat nou, je eigen route lopen?' Wat coaches ook vaak doen is erop hameren dat je jezelf 'een prachtig mens' moet vinden. Wie is er nou 24/7 een prachtig mens? Zelf heb ik het prima naar mijn zin met mijn zelfbeeld, al vind ik mezelf meestal verre van 'prachtig'.

Het heeft iets raars als je het mij vraagt, die algemeen omarmde vorm van narcisme. Geef mij maar wat zelfreflectie, of beter nog: zelfspot. Mensen die alles als één grote Punic Oase zien, vind ik persoonlijk nogal wereldvreemd. Lezen ze de krant wel, kijken ze tv? Niet altijd even gezellig wat mensen elkaar (en dieren) aandoen, toch?

Natuurlijk: er zijn ook effectieve en niet-zweverige coaches. Een chronisch jobhoppende collega had veel baat bij een loopbaancoach: ze heeft eindelijk haar (werk)plek gevonden. En sinds een vriendin een opvoedcoach heeft ingehuurd, maken haar kinderen niet meer dagelijks, maar nog maar één keer per maand tekeningen op de wit gestuukte muren. Nu ik erover nadenk: misschien ben ik zelf wel rijp voor een anti-scepsiscoach. Al durf ik ook dat te betwijfelen. ■

