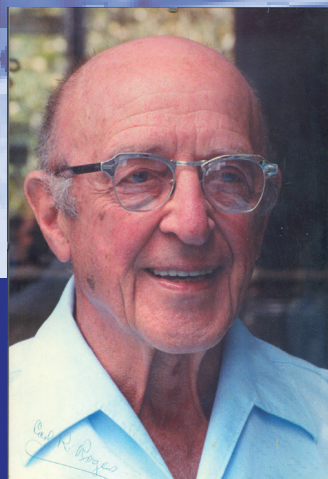
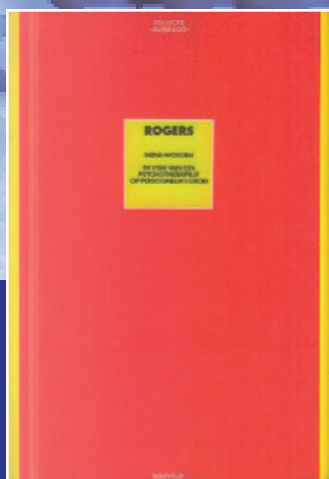


# uit de boekenkast



**Rogers, C (1961).**

**Mens worden:** De visie van een  
psychotherapeut op persoonlijke groei.  
Utrecht: Bijleveld.

# Carl Rogers

Mijn vader was psychotherapeut en als hoogleraar verbonden aan de Universiteit van Utrecht ten tijde van de Utrechtse school. Deze bestond uit een gevarieerde groep van fenomenologische sociale wetenschappers, die in de jaren 50 en 60 de faculteit ontwikkelden. Ik heb zijn boekenkast geërfd, waarin het werk te vinden is van veel beroemde en beruchte psychologische en filosofische denkers. Als ik naar de kaften kijk, komen bij mij de vragen op: Wat kunnen wij coaches leren van deze grote denkers? Wat is er behouden, wat hebben we inmiddels weer losgelaten en wat voegen wij in ons vak toe aan hun visie? Voor deze serie artikelen pak ik iedere keer een boek uit de kast om antwoord te vinden op deze onderzoeksvraag. Ik nodig je graag uit om deel te nemen aan deze speurtocht, in dialoog met onze traditie..

AUTEUR: JIKKE DE RUITER

Laten we starten met Carl Rogers. Waarom? Mijn vader leek een beetje op hem, qua uiterlijk. En ik hoor hem nog zeggen: "Lieve Rogers, hij was wel een van de sympathiekste." En inderdaad: meteen bij de start van het boek merk ik wat een bijzonder liefhebbend mens hij is geweest: "Voor de therapeut is het steeds

weer een nieuw relatieavontuur. Hij heeft het gevoel: hier is de ander, hier is mijn cliënt. Ik ben een beetje bang van hem, een beetje bang van de verborgenheid die hij heeft, net zoals ik een beetje bang ben van de verborgenheid in mezelf. Toch krijg ik als ik met hem ga praten respect voor hem, ga ik me met hem

verwant voelen. Ik voel hoe beangstigend zijn wereld voor hem is, hoe gespannen hij die wereld op zijn plaats probeert te houden (...) Ik zou willen dat hij wist dat ik naast hem sta in zijn benauwde beklemd wereldje en dat ik dat nogal onbevreesd kan bekijken.”

Welke inzichten had Rogers vanuit het werkveld ontwikkeld? Hij somt ze als volgt op:

- “Het begon tot mij door te dringen dat ik er maar van af moest zien mijn eigen intelligentie en geleerdheid te demonstreren.”
- “Therapie is de ervaring waarin ik mezelf subjectief kan laten gaan.”
- “Ik heb in mijn relaties met mensen ontdekt dat het op de lange duur niet helpt te doen alsof ik iets ben wat ik niet ben.”
- “Ik heb gemerkt dat het verrijkend is kanalen te openen, waardoor anderen hun gevoelens en hun eigen ervaringswereld aan mij kunnen overbrengen.”
- “Waardering van anderen kan nooit een leidraad voor mij zijn.”
- “Wat het meest persoonlijk is, is ook het meest algemeen.”
- “Het is mijn ervaring dat de mens fundamenteel een positieve instelling heeft.”
- “Het leven in zijn hoogste vorm is een vloeiend veranderingsproces waarin niets vaststaat.”

De succesfactor in helpen wordt volgens Rogers bepaald door de mate waarin de hulpverlener in staat is om een vruchtbare relatie tot stand te brengen met de cliënt. De vraag ‘hoe kan ik deze mens helpen?’ heeft Rogers verschoven naar: ‘hoe kan ik deze mens een relatie aanbieden, die hij kan gebruiken voor zijn eigen persoonlijke groei?’ Het antwoord daarop luidt als volgt: “Als ik een relatie kan scheppen die aan mijn kant gekenmerkt wordt door echtheid en doorzichtigheid, waarbij ik de ander warmte geef en volledig aanvaard als een zelfstandig individu, en mijn invoelend vermogen inzet om zijn wereld en hemzelf te zien zoals hij die wereld voor zichzelf ziet, dan zal de ander in de relatie die aspecten van zichzelf die hij onderdrukt houdt, ervaren

en begrijpen, meer zijn eigen weg gaan, meer zelfvertrouwen ontwikkelen en meer een eigen, unieke persoonlijkheid worden.”

Rogers had dus zijn argumentatie op orde: “De cliënt zal beter naar zichzelf gaan luisteren als hij iemand heeft gevonden die zo naar zijn gevoelens luistert en deze aanvaardt. Als hij zo meer openstaat voor wat zich binnen in hem afspeelt, zal hij leren luisteren naar de gevoelens die hij tot dan toe altijd had ontkend en onderdrukt. Hij gaat zichzelf meer aanvaarden. Hij zal dan vanzelf congruenter worden met zichzelf. Hij wordt daardoor open en minder afwerend, waardoor hij eindelijk vrij is om te veranderen en te groeien overeenkomstig de lijnen die voor het menselijk organisme natuurlijk zijn. Het proces behelst het zich losmaken van het cognitieve ervaringskader.”

Naast het vermogen om een relatie op te bouwen herkent Rogers de volgende benodigde ingrediënten van een goede hulpverlener:

1. Congruentie: een therapeut moet authentiek zijn, zonder uiterlijk vertoon, zonder façade en met de volledige transparantie over zijn gevoelens en opvattingen. De hulpverlener moet volledig als mens aanwezig zijn.
2. Onvoorwaardelijke positieve aandacht: wanneer de therapeut een warme, positieve en aanvaardende houding ervaart ten aanzien van datgene wat er in de cliënt leeft, dan zal dat verandering bevorderen. Het veronderstelt een wezenlijk positief gevoel, zonder reserves, zonder beoordeling.
3. Empathisch begrip: de therapeut moet de persoonlijke beleving van binnenuit aanvoelen – het als het ware meebelevan.

### **Wat hebben we van deze traditie behouden in onze visie op coaching?**

Wij zijn behoorlijk beïnvloed door Rogers. Een hoop van zijn ideeën zijn inmiddels gemeengoed geworden in onze praktijk. In vrijwel iedere coachopleiding vind je namelijk Rogers’ humanistische visie terug, soms zelfs geherformuleerd als criteria voor de goede coach.

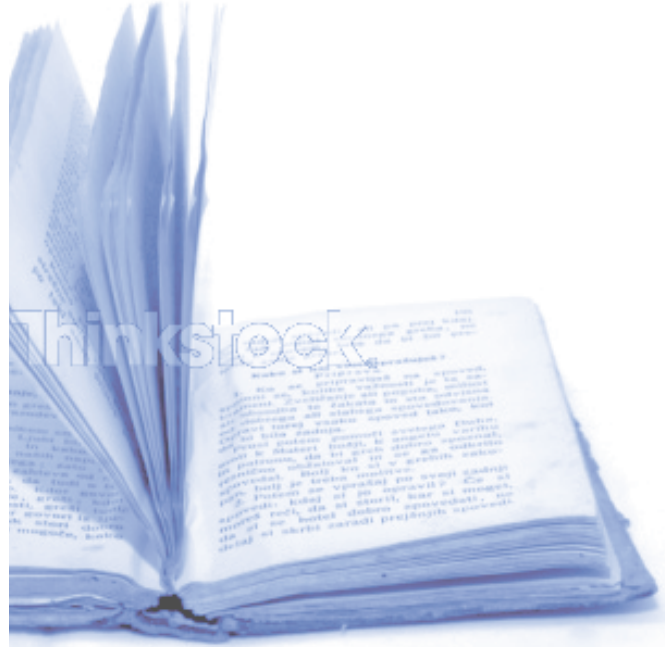
Een van de meest revolutionaire opvattingen die Rogers formuleerde in zijn tijd is sinds het humanisme algemeen geaccepteerd: de mens is in wezen goed. Rogers zegt: "We zullen in toenemende mate zien dat de diepste kern van de menselijke natuur, de diepste lagen van zijn persoonlijkheid, de grondslag van zijn dierlijke natuur, positief van aard is – fundamenteel op anderen gericht, zich voorwaarts bewegend, redelijk en realistisch." In zijn tijd was dit revolutionair omdat het christendom al eeuwen predikte dat de mens in wezen zondig is en Freud daar nog een schepje bovenop deed met zijn Es: de fundamentele en onbewuste menselijke natuur die primair bestaat uit driften die, indien ze vrij geuit konden worden, tot incest, moord en andere misdaden zouden leiden. Therapeutisch probleem was voor Freud dan ook: hoe hou je deze ongetemde krachten onder controle? De humanistische psychologie en nu ook de coaches hebben daartegen gereageerd en Rogers gevolgd: wij coaches hebben het geloof in de potentiële goedheid van de mens behouden. Mensen moeten niet geleerd worden om zichzelf te controleren, Goed tegenover

Slecht te stellen, mens tegenover dier te zetten. Coaches helpen om het mooiste van de mens te laten opbloeien.

Wat we ook behouden hebben is de opvatting dat het vermogen om een authentieke relatie te leggen één van de belangrijkste vermogens van de hulpverlener is. In de psychologie en de therapeutische opleidingen zijn er wel nuanceverschillen te ontdekken, maar wij coaches geven zeer veel aandacht aan het inbrengen van onze authenticiteit als hefboom voor ontwikkeling. Het basisinzicht van Rogers is daarin geniaal: helpen is een relatie aanbieden waarin iets kan ontwikkelen.

Het niet weten van de therapeut, het niet labelen, is als visie ook behouden en algemeen geaccepteerd. Het is een van de moeilijkste opgaven van de coach, maar we werken eraan. De cliënt is de expert in zijn leven en de therapeut leert van zijn cliënt hoe deze de wereld ziet en ervaart. Wij hebben geen kant en klare oplossingen.

Een van de meest  
revolutionaire opvattingen  
die Rogers formuleerde in  
zijn tijd is sinds het  
humanisme algemeen  
geaccepteerd: de mens  
is in wezen goed



### Wat hebben we losgelaten van zijn werkwijze?

Rogers was lang bezig met zijn cliënten. Trajecten van vijftig, zestig gesprekken waren zeer gebruikelijk. Er was dan ook weinig tot geen structuur in de aanpak. De cliënten waren op zichzelf teruggeworpen in het proces van tot inzicht komen en konden daar dan ook in verzuipen. Dat kwam voort uit het waarheidsidee dat als een mens voldoende zoekt, het antwoord daarbinnen wel ergens te vinden is.

Rogers stelt dat de enige hulp die iemand daarbij nodig heeft, een empathisch luisterende authentieke vragensteller

is. Tegenwoordig vinden we het te weinig om alleen te luisteren. De cliënt vertelt zijn verhaal, maar verwacht meer van de coach dan luisteren. Hij verwacht iets te krijgen. De *client-centered* houding lijkt in die zin erg op Freuds niet-interferentie model: het zoveel mogelijk uit de cliënt laten komen. We begrijpen dat dit onvoldoende is. Het irriteert mensen als een coach alleen maar begrijpt, jaknikt en luistert.

### Wat hebben we toegevoegd?

Inmiddels zijn we zover dat we structuur hebben toegevoegd in onze manier van helpen. Coaches zijn meesters in structureren van warrige verhalen. De *client-centered* houding zien we weliswaar als een voorwaarde om iets te kunnen gaan doen met cliënten, maar op zich is het onvoldoende. De weg richting een doel, is nu de basismetafoer geworden van coaching. Structureren is een kerncompetentie van de hedendaagse coach.

We zijn nu ook sneller, scheppender bezig in coaching. Deels omdat we resultaatgerichter zijn geworden, maar ik denk ook doordat we het onderzoek gezamenlijk met onze klanten uitvoe-

ren. Wij brengen onze kennis over mensen, gedragingen en patronen in. We zijn meer gericht op het installeren van zelfsturing. Daardoor hoeft het proces niet zo lang in het hulpverlenende patroon plaats te vinden. Significante anderen kunnen overnemen zodra iemand zichzelf kan sturen en gedeproblematiseerd is.

Ten slotte is de rolopvatting uitgebreid. We zijn leerling van onze klanten, maar we mogen ook

leraar zijn en onze kennis delen. We kunnen dialogisch onderzoek verrichten. Ook mogen we verhalenvertellers zijn en dan weer

zijn we enthousiast publiek, klappend voor onze klant. We zijn mediators, die meezijdig partijdig verschillende partijen bij elkaar brengen, en soms zelfs filosofen, die ideeën hebben over zingeving, en trendwatchers, die willen bijdragen aan nieuwe maatschappelijke patronen.

### Besluit

Interessant dus om in deze tijd coach te zijn, maar wel in grote dankbaarheid voor de rijke traditie waarop we voort mogen borduren. Rogers heeft een grote bijdrage geleverd. Zijn grondhouding is een noodzakelijke voorwaarde. Maar we willen nu meer. De coach mag/moet zichzelf inbrengen. Om te beginnen door een probleem te structureren tot een scheppend verhaal, vervolgens door de dialoog aan te gaan en zichzelf in te brengen. Zolang het binnen 'rapport' met de cliënt blijft is het oké.

**Jikke de Ruiter** is neerlandicus, communicatie- en presentatietrainer, coach, dialoogfacilitator en TvC-redactielid. Het is haar missie om de dialoog te bevorderen in zakelijke en psychosociale gespreksvoering. [www.jikkederuiter.nl](http://www.jikkederuiter.nl) en [www.comtab.nl](http://www.comtab.nl)

## Coaches zijn meesters in structureren van warrige verhalen