

1 De mens die leest en de mens die schrijft

Beste lezer,

Wat ontzettend fijn dat je bent begonnen met het lezen van dit boek.

Ik heb het geschreven voor alle coaches die *echt* willen coachen, voor alle mensen die *echt* coach willen worden en eigenlijk ook voor alle coachees die echt mens zijn.

Dit boek is een soort brief aan jou. Een brief waarin ik schrijf over mijn ervaringen als mens en als coach en waarin ik je uitnodig om door mijn bril te kijken, naar jezelf en naar je coachee. Een brief waarin ik vragen stel, aan jou en aan je coachee. Waarin ik je bouwstenen en brillen aanreik. Een brief waarin ik je een spiegel voorhoud. Omdat jij een mens bent, die mensen coacht.

En omdat ik een coach ben die coaches coacht, heb ik het schrijven van dit boek ook gebruikt om mijn eigen spiegel weer wat schoner te poetsen.

Hopelijk is deze brief voor jou een steuntje in de rug op jouw persoonlijke reis en op je reis als coach. En ja, het is een dikke brief geworden. Ik had ook veel te vertellen.

Ik begon deze brief in de zomer van 2024, op een terras op het misschien wel het mooiste plein van Spanje, het Plaza Mayor in Salamanca. Dat wilde ik al heel lang, maar het kwam er steeds niet van. Er moest gewerkt, geklust, gezorgd, verdiend, gelezen en gepraat worden en ik had to-do lijsten waar zelfs een iPhone verlegen van zou worden. En toch moest dit boek er komen. Langzaam maar zeker kwam het in opstand tegen mij. Aangemoedigd door mensen die mij goed kennen en mij hun vertrouwen gaven, ging ik zitten op dat terras, bestelde een cola zero, klapte mijn laptop open en begon te schrijven. Mijn brief aan jou.

De noodzaak van dit boek

Ken je dat eenzame rotgevoel dat je bekruipt als de zoveelste aanpak niet werkt, in ieder geval niet voor jou. Anderen zweren erbij maar jij valt weer terug in je oude gedrag. Je wordt nog steeds angstig wakker, je maakt nog steeds ruzie, je ego beleeft hoogtijdagen en je leeft nog steeds geen glorieus leven. Je gaat zo langzamerhand twifelen aan jezelf. Je betrapt jezelf op de gedachte dat het leven niet maakbaar is en dat je door onzichtbare koorden naar achteren wordt getrokken. Het verleden dreigt je in te halen. Je voelt je achtergelaten. Je bent weer alleen.

Dit gaat over jouw coachee, toch? En niet over jou. Maar is dat waar? Is er een groot verschil tussen jou en je coachee of zijn jullie allebei mensen die op zoek zijn naar hun beste leven. Ben je daarom misschien coach geworden omdat je jezelf wilt door-

gronden, doorvoelen en doorleven? Omdat je op zoek bent naar antwoorden. Jij wilt je coachee waarschijnlijk een spiegel voorhouden maar realiseer jij je dat jij zelf die spiegel bent? Als je antwoord daarop is: *ja, dat is waarschijnlijk het geval*, dan is dit een boek voor jou. Een boek vol vragen.

En natuurlijk is ook jouw spiegel gekromd, bekrast en beslagen. Net als bij een oude spiegel kunnen er soms zwarte vlekken op zitten. Maar je spiegel is wel facet geslepen en zeer de moeite waard. Wat dacht je dan, dat jij de dans van het echte leven zou ontspringen, dat jij anders bent, dat jij geen ego hebt? Ik las laatst op LinkedIn dat een coach achter zijn naam schreef, # steeds minder ego. Ik moet bekennen dat ik dat een briljant staaltje ego vind, waar ik me echt tranen om gelachen heb. En dat is dan weer ego van mij.

Dit boek gaat daarom niet alleen over jou als coach en jouw coachee, maar ook over mij en over alle mensen die mij hebben gevormd en geïnspireerd. Irvin Yalom schrijft in zijn boek *De therapeut* over de relatie tussen hem en zijn cliënt. Dat voelt voor mij juist. Daarom zal ik naast verhalen van mijn eigen coachees ook delen van mijn eigen levensverhaal delen. Wel even een waarschuwing vooraf: mijn spiegel is ook niet helemaal vlak en schoon en kan dus een vertekend beeld opleveren. Maar de oude volkswijsheid *Wie lacht niet die de mens beziet*, kan helpen om dit best wel serieuze boek met een knipoog te lezen.

De waarheid bestaat niet maar wij wel

Zoveel coachboeken lijken te gaan over antwoorden. Dit boek gaat over vragen, langzame vragen, echte vragen, vragen die jou en mij en onze coachees kunnen helpen. Dit boek is dus niet gevuld met absolute waarheden. Er worden geen eenvoudige oplossingen aangeboden, geen shortcuts en quick fixes aangereikt. In dit boek staat het niet weten centraal. Daarom wil ik schrijven over wat ik niet weet. Over twijfels, over omwegen, over verdragen en naar voren struikelen. Over de zoektocht naar juist, in plaats van goed of fout. Over mens zijn.

Hoewel ik veel niet weet, vertrouw ik erop dat ik een paar dingen wel weet. Niet omdat ik het zeker weet, maar omdat er zorgvuldig over is nagedacht, het diep is doorvoeld en het resoneert op een niveau dat ik ook niet helemaal begrijp. En omdat ik ervoor kies om soms iets wél te weten. Wat ik wél wil weten, is dat nieuwsgierigheid noodzakelijk is, dat compassie een heel goed kompas is, dat zingeving sowieso zinvol is, dat levenslust van levensbelang is en dat we een wereld te winnen hebben als we wat bewuster worden. Maar daarover later meer.