

SOCRATISCH COACHEN

Wil je iemand die jou om hulp vraagt bij de hand pakken? Dan hoef je niet verder te lezen. Wil je de ander helpen zelf verantwoordelijkheid voor zijn of haar leven te nemen? Dan heeft Socrates nog wat tips voor je.

Helpen met opnieuw geboren worden

Socrates had een heel eigen stijl van coachen. Hij stond niet bepaald klaar met advies, maar wist iedereen uit te dagen zélf te gaan denken. Hij was ervan overtuigd dat een mens veel meer innerlijke wijsheid bezit dan waar hij dagelijks gebruik van maakt. Daarom deed hij niets dan vragen stellen, in de overtuiging dat dat de enige manier is om anderen te helpen hun eigen wijsheid geboren te laten worden.

Hoe stel je jezelf uit?

De opgave voor iemand als socratisch coach of als socratisch gesprekspartner is dan ook om gedurende een groot deel van het gesprek 'alleen maar te vragen naar de feiten'. Wat dit vooral moeilijk maakt is dat je het daarbij moet kunnen verdragen om 'je eigen neigingen uit te stellen', te weten: uitstel van je oordelen, uitstel van je adviseren, zelfs uitstel van je begrip en van je empathie. Je moet in staat zijn om via neutrale feitvragen een 'vrije ruimte' te laten ontstaan tussen jou en de ander(en). En dat is niet gemakkelijk want we willen zó graag ons missionaris-hart volgen, onze kennis gebruiken en onszelf projecteren in de ander. Maar nee, Socrates vraagt je, stoïcijns, om jezelf even in te houden en het te verdragen dat er een braakliggend terrein ontstaat; een open vlakte van louter feiten die schreeuwt om opgetuigd te worden.

Maar in plaats van daar in te springen met alle reddingsboeien die je in je leven verzameld hebt, ga je slechts náást de ander staan en ga je samen kijken naar die feiten. Net zo lang totdat de ander wel móet komen met eigen inzichten, eigen wijsheid, verantwoordelijkheid; met het oppakken van eigenaarschap van een probleem.

In de tussentijd kun je je wel verplaatsen in de situatie van de ander, maar dan als jezelf en niet als deskundige. Je mag uitspreken wat jij zou voelen, denken en doen in deze specifieke situatie. En je kunt de ander laten reflecteren op de kardinale deugden van Aristoteles, dat wil zeggen op wat moed, matigheid, wijsheid en rechtvaardigheid zou zijn in deze specifieke situatie. Je blijft daarbij steeds gelijkwaardige gesprekspartners; wat de een zegt is niets meer of minder waard dan wat de ander zegt. Let wel, we zitten nog steeds in de fase van uitstel. Die duurt vrijwel het hele gesprek door. Het bovenstaande kan zich in de loop van 5 minuten afspelen, of uren in beslag nemen. Pas in de laatste fase van het gesprek, als de ander verantwoordelijkheid heeft genomen voor wat hij of zij zegt en doet, kun je eventueel je eigen advies toevoegen.

Eigen wijsheid

Socratisch coachen gaat niet over het overdragen van deskundigheid of kennis. Het gaat over het helpen van de ander met karaktervorming; met het opdoen van eigen wijsheid. Dat is praktische, alledaagse wijsheid: jezelf kennen, weten wat je wel en niet moet zeggen, situaties goed inschatten, de juiste timing herkennen. Vanwege de gezamenlijke reflectie met de cliënt doe je zelf als coach ook weer wijsheid op. Want wie is er ooit klaar?

Overigens, als je de socratische spelregels volgt kan elk gesprek een dialoog zijn waarin de gesprekspartners elkaar uitdagen om hun innerlijke wijsheid te gebruiken in plaats van zichzelf te herhalen. Het is een levenshouding die je je kunt eigen maken. Na een tijdje gaat dat spelenderwijs.

Marlou van Paridon, www.hetsocratischgesprek.nl, oktober 2016.