

22/08/2012

MERLIJN
KOCH

EDUCATIE IN LIFECOACHING



Ontwerponderzoek | Universiteit voor Humanistiek

Educatie in lifecoaching

Ontwerponderzoek

Merlijn Koch

levenskunst@hotmail.com

Universiteit voor Humanistiek

Masterscriptie afstudeerrichtingen Geestelijke Begeleiding en Educatie

Augustus 2012

Begeleider: Dr. Christa Anbeek

Universitair hoofddocent bestaansfilosofie en voorzitter sectie Geestelijke Begeleiding

Meelezer: Prof. Dr. Wiel Veugelers

Hoogleraar Educatie en voorzitter sectie Educatie

Omslag: Miltons's Place. Aquarel van Hans Koch.

Voor mijn vrienden en mijn familie,
Omdat jullie heel bijzonder voor mij zijn.

Voor het Europees Instituut.
Een heel bijzonder leerinstituut. Ook voor stagiairs.
Dank voor het vertrouwen en het enthousiasme.

Voor de Universiteit voor Humanistiek.
Door de jaren heen een geweldige studie.
Dank voor de legendarische colleges en practica,
Ik draag ze voor altijd mee.

Als persoon ben ik iemand die graag ergens inspringt. Mijn eerste stage heb ik afgerond bij een organisatie die trainingen en advies aanbood voor organisaties. De stageopdracht was het analyseren van verschillende trainingsstijlen binnen de organisatie. Ik moest zelf de trainers aanspreken en regelen wat ik graag wilde in mijn stage. Dit bood ruimte om overal mee te kijken, te assisteren, trainingen te ontwerpen en uit te voeren. Het ene moment zat ik bij een managementtraining op de heide en het volgende moment in een oud klaszaaltje met een groep politiemensen. Mijn tweede stage bij het Europees Instituut, waar opleidingen in coaching en counseling worden aangeboden, was zo mogelijk een nog grotere sprong. De vraag om een visie op lifecoaching te ontwikkelen, zelf een pilot op te zetten, deelnemers te werven, lifecoaching uit te voeren, te evalueren en toe te werken naar een onderwijsmodule, was geweldig. Voor mij betekende de opdracht één grote verkenningstocht in de wereld van coaching, maar ook een evaluatie van mijn studie. Wat heeft humanistiek te bieden, welke verbindingen zijn mogelijk? Beide stages zijn overweldigend geweest, ik heb kunnen ervaren dat humanistiek door een brede basiskennis en veel practica een goede toerusting biedt. Tijdens die stages is het mij opgevallen dat veel van de kennis en kunde vanuit humanistiek niet overspringt naar de praktijk van coaching en training. Daar ligt een bijzonder grote kans voor coaches en trainers om verder te specialiseren en voor humanistici om meer zichtbaar te worden en ruchtbaarheid te geven aan de effectiviteit en zinvolheid van inzichten uit ons studiegebied.

Met dit ontwerponderzoek hoop ik concreet bij te dragen aan het realiseren van een onderwijsmodule lifecoaching, waarin inzichten uit coaching en humanistiek effectief gecombineerd worden. Daarbij ben ik veel dank verschuldigd aan het Europees Instituut voor het vertrouwen dat zij in mij hebben gesteld. Voorts dank ik Ron van Deth voor de persoonlijke begeleiding. Heleen Hordijk voor haar enthousiasme en meedenken. Nynke Sikkema, Elsbeth Ophoff en Valentijn Ouwens, die nauw betrokken zijn geweest bij de ontwikkeling van de onderwijsmodule lifecoaching, voor de feedback en ondersteuning.

Veel dank gaat uit naar mijn scriptiebegeleidster Christa Anbeek, die zelfs tijdens haar vakantie bereid was de scriptie te lezen en haar feedback stuurde met uitzicht op de Zwitserse bergen. Meelezer Wiel Veugelers voor zijn uitgebreide feedback en concrete suggesties

waardoor ik in de eindversie nog een aantal goede en zinnige veranderingen heb kunnen aanbrengen. Het meedenken van Zingeving&Professie in de persoon van Mark Bos en Tonja van den Ende die de commerciële tak van humanistiek vertegenwoordigen.

Heel veel dank ben ik ook verschuldigd aan mijn moeder Bright van der Loo, haar vriend Marcel Boerboom en mijn oma Cecile Natrop-van der Loo, voor het eindeloze vertrouwen en meelesen. Jeanine Groen, mijn boze stiefmoeder, verdient ook speciale vermelding. Zij was bereid voor de eindversie tot op de letter mee te lezen om alle overgebleven spellingfouten, onleesbaarheden en onduidelijkheden weg te poetsen. Mijn vrienden en mijn familie voor het meelevens, mee lachen en motiveren op de juiste momenten.

Merlijn Koch

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	4
Inleiding	7
Onderzoeksopzet	8
Hoofdstukindeling.....	13
Hoofdstuk 1 Lifecoaching: de huidige situatie	14
Opkomst van coaching	15
Methoden van lifecoaching	19
Het aanbod van lifecoaching	34
Hoofdstuk 2 Lifecoaching in perspectief.....	38
Ontwikkelingen in de moderne maatschappij.....	39
Kritiek vanuit filosofie	49
Twee gescheiden werelden	64
Besluit: lifecoaching verwerpen?.....	69
Hoofdstuk 3 Nieuwe visie op lifecoaching	72
Karakteristieken en kenmerken van lifecoaching	75
Methodiek van lifecoaching	88
Hoofdstuk 4 Educatie in lifecoaching	94
Opbouw van het leerplan lifecoaching.....	96
Hoofdstuk 5 Besluit	97
Aanbevelingen	102
Literatuur	105

Dit onderzoek schrijf ik in opdracht van het Europees Instituut, een bijzondere organisatie die opleidingen verzorgt in coaching en counseling. De aanleiding ontstond tijdens mijn stage waarin ik was gevraagd een nieuwe methode voor lifecoaching te ontwerpen.

Lifecoaching is een nieuwe vorm van coaching. In de praktijk zijn verschillende definities in de omloop en worden verschillende werkwijzen toegepast. Lifecoaching kan wat mij betreft het best omschreven worden als een coaching setting waarbinnen mensen worden gemotiveerd en ondersteunt in het behalen van doelen in het persoonlijk leven. Het is een dienst die commercieel wordt aangeboden en daarmee los staat van reguliere psychologische hulpverlening. Het wordt niet aangeboden als hulpverlening, maar als instrument om het maximale uit jezelf en uit het leven te halen. Vaak wordt lifecoaching geassocieerd met positieve psychologie en typische coachingsinstrumenten zoals ‘Neurolingüistisch programmeren’ en ‘Transactionele analyse’.

Het is een van de laatste nieuwe toepassingen in het snel verbreidende veld van coaching. Eind jaren tachtig komt coaching echt in gebruik. Het wordt populair als grote organisaties coaching gaan inzetten als onderdeel van excellentieprogramma's. Coaching slaat dan om van een human resource instrument voor slecht functionerende werknemers naar een instrument voor goede werknemers met veel potentie voor de organisatie. Coaching krijgen wordt een symbool van status in de organisatie. Het succes en de grote vraag naar coaching gaat samen met een verbreding van de toepassing van coaching. Er ontstaan richtingen die los staan van de werkvloer zoals personal coaching en later lifecoaching (Brouns, Sibbes en Tap, 2002; Liljenstrand 2003). Door het Europees Instituut werd een opkomst van opleidingen in lifecoaching gesignaleerd. Het beeld was dat de in de markt aanwezige methoden voor lifecoaching veelal nog te oppervlakkig waren. Het Europees Instituut wilde daarom zelf een opleiding lifecoaching gaan aanbieden met meer kwaliteit en onderbouwing.

In de ontwikkeling van de onderwijsmodule lifecoaching liep het Europees Instituut vast. Men trof een veelheid aan opvattingen over lifecoaching aan. Een veelheid aan perspectieven op zingeving en coachingsmethoden. Het bleek binnen de ontwikkelgroep onmogelijk om tot een eenduidige visie en methode voor lifecoaching te komen. De zaken waren blijven liggen tot ik

een open sollicitatie verstuurd. Met de achtergrond van humanistiek was ik in staat te laten zien dat een combinatie van wetenschappelijke theorieën over zingeving en nieuwe coachingsmethoden een zinnige en gefundeerde invulling voor lifecoaching konden bieden. In mijn stage ben ik gevraagd die visie verder te ontwikkelen en uit te voeren in de praktijk. Met een voorlopige visie en methode heb ik tijdens mijn stage met elf cliënten een lifecoachingtraject doorlopen. In de evaluaties werd dit bijzonder positief beoordeeld. Deelnemers zouden dit aanraden aan anderen die met levensvragen zaten.¹ Dit heeft aanleiding gegeven de visie op lifecoaching en de onderwijsmodule verder te ontwikkelen in dit ontwerponderzoek.

ONDERZOEKSOPZET

Met dit onderzoek beoog ik twee doelen te bereiken. Allereerst de opzet van een goede kennisbasis voor lifecoaching. Daaruit voortvloeiend de opzet van een onderwijsprogramma.

PROBLEEMSTELLING

De probleemstelling valt uiteen in drie delen, te weten: literatuuronderzoek, visie en methodiek en tot slot het ontwerp van een onderwijsmodule.

Het literatuuronderzoek valt uiteen in een onderzoek naar wat bekend is over het werkveld lifecoaching en onderzoek naar de relevantie van lifecoaching in het perspectief van de huidige samenleving.

Het tweede deel betreft de ontwikkeling van een nieuwe visie en methodiek voor lifecoaching. Dit is een praktijktoepassing op basis van conclusies uit het literatuuronderzoek, beschreven in de eerste twee hoofdstukken. Daarbij heb ik voorts gebruik gemaakt van inzichten en methoden van het humanistisch raadswerk, de positieve psychologie en methoden van coaching uit de opleiding van het Europees Instituut.

Het derde deel betreft het ontwerp van een onderwijsmodule. Voor dit ontwerp heb ik onderzocht welke competenties een lifecoach moet hebben als we uitgaan van de nieuwe

¹ Voor de evaluaties zie mijn stageverslag. Aan te vragen via levenskunst@hotmail.com

methode. Daarnaast heb ik onderzocht welke onderwijsvorm het meest geschikt zou zijn voor de onderwijsmodule lifecoaching, rekening houdend met doelgroep en de randvoorwaarden van het Europees Instituut. Tot slot heb ik een voorstel gedaan voor een onderwijsprogramma.

DOELSTELLING

De doelstelling voor dit afstudeeronderzoek is het ontwerpen van een curriculum voor de educatiemodule lifecoaching. Inherent aan deze doelstelling is het verkrijgen van inzicht in het werkgebied lifecoaching en de opzet van een nieuwe methode, theoretische basis en definitie van lifecoaching.

VRAAGSTELLING

In het onderzoek houd ik de volgende vraagstelling aan:

“Welke methoden en inzichten dragen bij aan het ontwerp van een nieuwe visie op lifecoaching en aan welke eisen, praktische en theoretische inhoud, moet een curriculum voor de educatiemodule lifecoaching, gegeven door het Europees Instituut, als specialisatie voor mensen met een coachingsopleiding of vergelijkbare achtergrond voldoen?”

ONDERZOEKSMETHODE

Onderzoek om tot het ontwerp van een curriculum te komen draait om de vraag van zinvolheid, kwaliteit en verwachte effectiviteit. Dit onderzoek is een toegepaste vorm van onderzoek. Of een curriculum effectief de beoogde doelen haalt vormt in de regel het laatste stadium van het onderzoek. Dit is vaak kostbaar en het is bijzonder lastig om zicht te krijgen op de mate van effectiviteit. Deze aanpak is een strikte vorm van evidence based onderzoek, een benadering uit de Verenigde Staten, de *‘What Works Clearinghouse (WWC)’* (Van den Akker & Thijs, 2009).

Het nadeel van deze aanpak is dat het onderzoek pas begint bij het eindproduct. Deze vorm van onderzoek is niet van toepassing op de ontwikkeling van een curriculum. Het

uitgangspunt, de validiteit van de gebruikte inzichten en ethiek, wordt dan niet onderzocht. De onderwijsraad in Nederland stelt daarom voor om uit te gaan van een gefaseerde aanpak van evidence based onderzoek in onderwijs. Voordat het eindproduct onderworpen wordt aan het harde onderzoek, kan in eerdere stadia worden uitgegaan van voorlopige bewijsvoering. Met voorlopige bewijsvoering bedoelt de onderwijsraad, dat op basis van inzichten en kennis over effectiviteit van onderwijsmethoden de ontwikkeling van een leerplan getoetst kan worden (Van den Akker & Thijs, 2009). De onderwijsraad spitst zich vooral toe op leereffecten bij leerlingen. Het SLO, het nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling, stelt in de publicatie *Leerplan in ontwikkeling* voor om nog een bredere invulling van evidence based onderzoek te hanteren.

Het SLO gaat uit van vier criteria voor een kwalitatief goed leerplan. Een kwalitatief goed leerplan is relevant, consistent, bruikbaar en effectief:

- Relevantie: Het leerplan voorziet in behoeften en berust op valide inzichten;
- Consistentie: Het leerplan zit logisch en samenhangend in elkaar;
- Bruikbaarheid:
 - *Verwachte*: De inschatting is dat het leerplan praktisch uitvoerbaar is in de situatie waarvoor het is bedoeld;
 - *Werkelijke*: Het leerplan blijkt praktisch uitvoerbaar in de situatie waarvoor het is bedoeld;
- Effectiviteit:
 - *Verwachte*: De inschatting is dat werken met het leerplan leidt tot de gewenste resultaten;
 - *Werkelijke*: Werken met het leerplan blijkt te leiden tot de gewenste resultaten.

De bewijsvoering voor deze vier criteria wordt volgens het SLO verkregen door (tussentijdse) onderzoeksresultaten steeds te betrekken op het proces van het ontwikkelen van het leerplan (Van den Akker & Thijs, 2009). Dit wordt een ontwerponderzoek of ontwikkelingsonderzoek genoemd. Het ontwerponderzoek start met een brede kennisbasis door middel van behoeften- en contextanalyse, literatuurstudie en expertbevraging. Dat wordt gecombineerd met frequente formatieve evaluatie tijdens het proces, gericht op het bepalen van de kwaliteit van tussenproducten en het genereren van verbeteringsvoorstellen. Summatieve evaluatie aan het

eind van het traject is gericht op het vaststellen van de effectiviteit van het uitgevoerde eindproduct (Van den Akker & Thijs, 2009).

In dit afstudeeronderzoek richt ik mij op het tussenproduct. Het ontwerp van het curriculum. Daarbij volg ik de stappen van het SLO. Middels literatuuronderzoek heb ik het werkgebied van lifecoaching onderzocht. Vervolgens heb ik mijn visie ontwikkeld en een perspectief te ontwikkelen op een nieuwe vorm van lifecoaching, teneinde de huidige methoden te transformeren. Daarbij pas ik methoden en inzichten toe uit de humanistiek, coaching en psychologie. Gedurende het ontwerpproces heb ik de mening en het advies van verschillende experts en betrokken partijen (Europees Instituut en samenwerkingspartners) geïntegreerd. Deze partijen hebben plaatsgenomen in een ‘panel’, dat mij al vroeg in het onderzoek feedback kon geven. De formatieve evaluatie valt buiten de kaders van dit onderzoek. De summatieve evaluatie kan eventueel worden uitgevoerd met de start van de educatiemodule lifecoaching in februari. Daarbij zal een quasi-experimentele opzet het meest voor de hand liggen. Zoals Van den Akker & Thijs aangeven in de publicatie van het SLO zal dat onderdeel van het onderzoek niet door mij uitgevoerd mogen worden. Mijn betrokkenheid bij het ontwerp van de module is te groot om betrouwbaarheid van een summatieve evaluatie te kunnen garanderen.

BEGRIPPENKADER

Methoden en inzichten:

Met methoden en inzichten doel ik hier op verschillende methoden en inzichten uit de theorie en praktijk van therapie, counseling, geestelijke begeleiding en coaching. Ook vallen perspectieven op maatschappelijke ontwikkelingen, levensloopperspectieven en behoefte aan zingeving en actualiteit van levensvragen, binnen dit kader.

Het ontwerp van een nieuwe visie op lifecoaching:

Hiermee doel ik op de theoretische onderbouwing voor de nieuwe methode voor lifecoaching die wordt ontwikkeld in samenwerking met het Europees Instituut.

Educatiemodule lifecoaching gegeven door het Europees Instituut:

Dit afstudeeronderzoek vindt plaats in opdracht van het Europees Instituut. Dit instituut wil een specialisatie ontwikkelen volgend op de tweejarige opleiding tot coach. Daarnaast zijn mogelijk extern geïnteresseerden welkom. Tijdens een stage heb ik, in samenwerking met het Europees Instituut, mogelijkheden, vormen en uitwerkingen voor lifecoaching onderzocht. Het is de bedoeling dat de educatiemodule in februari 2013 wordt aangeboden aan studenten van het Europees Instituut.

Mensen met een coachingsopleiding of vergelijkbare achtergrond

Tot de kernactiviteit van het Europees Instituut behoren de opleidingen tot coach en counselor. Dit zijn vormen van volwasseneneducatie in deeltijd, die 's avonds en in weekenden worden verzorgd. De doelgroep voor de educatiemodule lifecoaching bestaat uit:

- studenten van het Europees Instituut die de tweejarige opleiding tot coach hebben afgerond;
- studenten die een vergelijkbare opleiding hebben afgerond of anderszins voldoende kennis en opleiding hebben (op het terrein van coaching) om deze specialisatie met succes te kunnen volgen.

Curriculum:

Met curriculum wordt in dit geval bedoeld een leerplan voor het aanbieden van onderwijs: een reeks colleges, praktijkonderwijs (training), intervisie en supervisie. Tevens betreft het de wijze van beoordeling, om gewenste leerresultaten te toetsen.

Lifecoaching

Lifecoaching is een nog verder te ontwikkelen vorm van begeleiding. In dit afstudeeronderzoek formuleer ik een nieuwe visie en methode voor lifecoaching. Het uitgangspunt is een methode gebaseerd op drie pijlers: narratieve begeleiding, existentiële begeleiding en toepassing van positieve psychologie.

Voor de onderwijsmodule betekent lifecoaching: de vaardigheden, kennis en methoden die studenten in staat stellen zelfstandig en professioneel te opereren als lifecoach. De nieuwe vorm van lifecoaching staat los van definities die gebruikt worden door andere schrijvers en organisaties.

Bij de start van dit onderzoek werd duidelijk dat bijzonder weinig literatuur beschikbaar is over lifecoaching. Daardoor is het lastig een goed beeld te geven van het werkveld lifecoaching. De algemene indruk die de literatuur biedt is dat het vaak gaat om vormen van begeleiding waarin het leven doelmatig verbeteren voorop staat. Dat betekent dat lifecoaching uitgaat van het principe van maakbaarheid en geluk in het leven. Daarbij stelde ik mij de vraag of dit niet voorbij gaat aan de menselijke conditie. We dienen tenslotte ook om te gaan met zaken die we niet kunnen beheersen. In het eerste hoofdstuk heb ik praktijkvormen van lifecoaching onderzocht. Op basis daarvan heb ik een impressie gegeven van het werkveld zoals het er nu uitziet.

In het tweede hoofdstuk plaats ik lifecoaching in de context van moderne ontwikkelingen. De omgang met zingeving, betekenis van leven en concrete veranderingen in levensloop trokken daarin mijn aandacht. De kritiek van enkele schrijvers op de huidige ontwikkelingen in de samenleving heb ik daar tegenover gezet. Die kritiek raakt ook aan lifecoaching als mogelijk onderdeel van een doorgeschoten idee van maakbaarheid dat oppervlakkige autonomie, overdreven individualiteit en opgeblazen gedrag in de hand werkt. Ik heb in dit hoofdstuk onderzocht of we lifecoaching als een positieve ontwikkeling moeten zien, of dat we het moeten verwerpen. De derde weg die ik heb onderzocht is de aanvulling van lifecoaching met theorie van zingeving en levenskunst.

In het derde hoofdstuk wordt een nieuwe visie gegeven op lifecoaching op basis van inzichten en conclusies uit de voorgaande hoofdstukken. Het omvat de zoektocht naar een nieuwe methodiek van lifecoaching. Ik stel een drietal methoden voor als basis voor de begeleiding.

Hoofdstuk vier ten slot geeft de vertaling van de nieuwe methodiek van lifecoaching naar competenties voor de lifecoach. Aan de hand daarvan heb ik een onderwijsmodule ontwikkeld. Rekening houdend met de grenzen (budget, doelgroep, faciliteiten) van het Europees Instituut.

De voor dit onderzoek geraadpleegde literatuur over lifecoaching laat zien dat slechts beperkt systematisch wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar het ontstaan en in praktijk brengen van lifecoaching.

Wetenschappelijke publicaties over lifecoaching komen pas de laatste tien jaar voor (Grant, 2011). Deze literatuur laat zien dat sinds het jaar 2000 het aantal publicaties over lifecoaching exponentieel stijgt en positieve onderzoeksresultaten bestaan betreffende de effectiviteit van de onderzochte vormen van lifecoaching (Grant, 2011; Newnham-Kanas et. al., 2009). In onderzoeken van Cavanagh et. al. (2005) naar het werkveld van coaching, wordt gesteld dat onderzoek naar lifecoaching te weinig voorkomt. Wel bespreken zij de weinige onderzoeken waarin de effectiviteit van lifecoaching wordt ondersteund.

Naast het gebrek aan gedegen onderzoek blijkt ook dat in Nederland de beroepsorganisaties voor coaching NOBCO en St!R geen definitie en omschrijving van lifecoaching geven. Op dit moment bestaat geen registratie van lifecoaches in Nederland. Voorts bestaat geen beroepsdefinitie vanuit een overkoepelend instituut en zijn geen kwalificatie-eisen bekend.

Opvallend is dat in de weinige onderzoeken die naar lifecoaching zijn gedaan, de experimentele onderzoeksetting het meest gebruikt wordt. Hierbij wordt een methode van lifecoaching ingezet bij een groep deelnemers. De resultaten van het betreffende traject van lifecoaching worden onderzocht in termen van verhoging of verlaging van het ervaren geluksgevoel. Dit wordt afgemeten uit de scores die deelnemers zelf geven. Het wordt vergeleken met de resultaten van een controlegroep van respondenten die niet hebben deelgenomen aan het traject van lifecoaching (Cavanagh, Grant en Kemp 2005; Grant, 2003). Het blijft bij dit onderzoek onduidelijk waar het ervaren geluksgevoel uit bestaat. Met betrekking tot lifecoaching ontbreekt onderzoek naar de constituerende filosofie en uitgangspunten. Daarmee doel ik op het doordenken van lifecoaching als begeleidingsvorm, wat het te bieden heeft en wat de (maatschappelijke) relevantie is.

Volgens Cavanagh et.al, is een probleem omtrent de professionalisering van lifecoaching dat meningen tussen auteurs ver uiteenlopen en dat gebruikte definities vaak weinig helderheid

geven over de concrete beroepspraktijk. Het is heel lastig tot één definitie te komen die wordt onderschreven door verschillende onderzoekers (Cavanagh et. al., 2005; Newnham-Kanas, Gorczynsky, Morrow en Irwin, 2009).

In een artikel van Jarden en Anticich (2005) wordt geconstateerd dat lifecoaching wordt aangeboden vanuit heel verschillende stromingen en met heel verschillende kwalificaties. Organisatiepsycholoog en klinisch psycholoog Anne Liljenstrand (2003) onderzoekt in haar proefschrift verschillende vormen van coaching en concludeert dat de methode en uitvoering van lifecoaching wisselt, afhankelijk van de achtergrond van de betreffende lifecoach. Het is daarom moeilijk te bepalen wat lifecoaching onderscheidt van andere vormen van coaching. Deze constatering komt eveneens naar voren in een publicatie over de ontwikkelingen in onderzoek naar coaching, onder redactie van Cavanagh, Grant en Kemp (2005).

Duidelijk is dat grote verschillen bestaan in lifecoachingmethoden. Het hierboven geschetste beeld dat lifecoaching voortkomt uit verschillende disciplines wordt bevestigd door het aanbod van uiteenlopende coachingsmethoden, die verderop in dit hoofdstuk aan bod komen. Door deze methoden te vergelijken wil ik onderzoeken of er overeenkomsten zijn. Allereerst belicht ik de context waarin lifecoaching opkomt. Vervolgens worden verschillende auteurs vergeleken die een methode van lifecoaching vertegenwoordigen. Ik onderzoek of er vergelijkbare karakteristieken zijn die ons beeld van lifecoaching kunnen aanscherpen. Dit hoofdstuk sluit af met een vergelijkende analyse van deze vormen van lifecoaching.

OPKOMST VAN COACHING

Op dit moment zijn er volgens inschatting van de International Coach Federation (ICF, 2012) meer dan 40.000 coaches wereldwijd actief. Hiervan 37,5 procent actief in West-Europa. Dat is een enorme toename ten opzichte van 1999, toen de schatting rond de 16.000 coaches wereldwijd lag. In de onderzoeken van Liljenstrand (2003) en van Cavanagh et. al. (2005) komt naar voren dat door de snelle ontwikkeling, coaching nog niet heeft kunnen uitgroeien tot een volwassen en professioneel vakgebied met duidelijke standaards voor educatie en praktijkmethoden. In het historisch overzicht van Evered & Selman (1989) wordt aangetoond dat coaching steeds meer een containerbegrip is geworden (Selman 1989 in Brouns et. al., 2002 p.3). Vanaf midden jaren negentig van de twintigste eeuw stijgt de aandacht voor

coaching exponentieel. Dit kan worden afgeleid uit het aantal wetenschappelijke publicaties dat over het onderwerp is verschenen en de aandacht die coaching kreeg in de media. Van enkele wetenschappelijke publicaties aan begin van de jaren negentig liep het aantal op tot bijna honderd publicaties per jaar aan het einde van de jaren negentig. Daarnaast kreeg coaching veel aandacht in de media, onder andere in grote tv - en radioshow's (Grant, 2011; Williams en Menendez, 2007).

Het overzicht van publicaties over coaching van A.M. Grant (2011) laat zien dat coaching in de jaren vijftig ontstaan is als instrument voor allerlei organisatievraagstukken op het gebied van management, ontwikkeling en training van medewerkers en personeelbeheer. Coaching wordt veelal ingezet voor het bijsturen van disfunctionerende directieleden en het ontwikkelen van managementvaardigheden. Coaching komt eind jaren tachtig pas echt in gebruik. In Forbes magazine verschijnt een belangrijk artikel over executive coaching met de titel *Henry Fords meets Freud* waarin twee voorbeelden worden gegeven van een coachingstraject (Machan, 1988 in Grant, 2011; Liljenstrand, 2003). Coaching wordt vanaf de jaren negentig vooral als human resource instrument ingezet om slechts functionerende medewerkers te trainen en ondersteunen om weer op niveau te gaan presteren. Coaching blijkt in de praktijk vaak een voordeliger keuze dan de betreffende werknemer te ontslaan of over te plaatsen (Brouns, et. al., 2002; Liljenstrand, 2003). De omslag in coaching vindt plaats als grote organisaties zoals Coca-Cola en Polaroid coaching gaan inzetten als meer algemeen management instrument en daar succes mee lijken te hebben (Liljenstrand, 2003). Zowel het zijn van een coach als het gebruik maken van een coach geldt in veel hogere managementcontreien vanaf midden jaren negentig als symbool van status. De coach wordt wel 'a Rolex with ears' genoemd. (Bassi, et.al., 1998 in Brouns, et.al. 2002 p. 4) Als het negatieve stigma wegvalt, wordt coaching populairder. De doelgroep en de toepassingen verbreiden in rap tempo (Liljenstrand, 2003).

De snelle opkomst van coaching kan voor een deel verklaard worden door de hogere status die het krijgt in de jaren negentig. Een tweede reden die Liljenstrand (2003) noemt is de beeldvorming van coaching als een bijzonder effectief managementinstrument. Een derde reden is de verandering van organisatiestructuur en werkwijze in het bedrijfsleven.

Technologische ontwikkeling, de verschuiving naar meer dienstverlening en communicatie in werkzaamheden en meer verantwoordelijkheid voor individuele werknemers in alle lagen van de organisatie, geven aanleiding tot hogere eisen aan het individu en hogere werkdruk. Daarin

is de vraag en relevantie van coaching hoog (Liljenstrand, 2003). De populariteit van coaching kan ook liggen aan de aandacht die wordt gegeven aan zaken die in de drukte van alledag blijven liggen. Uit onderzoek naar executive coaching blijkt dat in de praktijk coaching ook vaak als anti-isolementspil dient voor de eenzaamheid die bestaat bij topmanagers (Olesen, 1996; Coleman, 2000; Masciarelli, 1999 aangehaald in Brouns, e.a. 2002 p. 3). Als laatste reden voor de populariteit noemt Liljenstrand de aanbodkant. Men wil graag coach worden want het heeft een hoge status en hoge vergoeding en de instroom is laagdrempelig. Er zijn geen beperkingen voor wie zich coach wil noemen. Men heeft slechts een website, een telefoon en een werkplek (aan huis) nodig om cliënten aan te trekken. Het is dus relatief gemakkelijk als coach te beginnen ondanks de ontzettend hoge concurrentie (Liljenstrand, 2003).

OPKOMST LIFECOACHING

De opkomst van lifecoaching lijkt te passen binnen de algemene ontwikkeling van coaching. Vanuit verschillende achtergronden, zeer uiteenlopende kwalificaties en verscheidene definities wordt lifecoaching aangeboden (Cavanagh et. al., 2005; Jarden en Anticich, 2005; Liljenstrand, 2003). Cavanagh et. al. (2005) noemen methoden die gebaseerd zijn op een achtergrond in de cognitieve en gedragsmatige psychologie en methoden die ontstaan vanuit esoterisch gedachtegoed. Verder noemen ze de populaire literatuur over lifecoaching die sensationele beloften lijkt te doen voor het bereiken van het perfecte leven voor cliënten. Liljenstrand (2003) constateert dat het niet duidelijk is wie lifecoaching aanbiedt en met welke reden. Zij onderscheidt lifecoaching die wordt aangeboden door therapeuten uit verschillende stromingen en lifecoaching die wordt aangeboden vanuit pseudo-psychologische methodes. Uit het onderzoek onder meer dan duizend coaches blijkt dat veel coaches verschillende vormen van coaching aanbieden. Zo is het niet ongewoon dat een organisatiecoach met een achtergrond in economische studies ook lifecoaching aanbiedt op basis van volkpsychologie en niet op basis van wetenschappelijke methoden. Volgens Liljenstrand richt lifecoaching zich op zaken als interpersoonlijke kwesties, transitie in het leven, scheiding en persoonlijke zelfontwikkeling op verschillende gebieden. Zij stelt dat deze vragen vaak een dergelijk emotionele en problematische aard kennen, dat ze thuishoren bij een beter gekwalificeerd, professionele hulpverlener.

Cavanagh et. al. (2005) hebben een andere visie op lifecoaching. Zij zien dat lifecoaching over het algemeen gericht is op de balans tussen werk en privé, het beheren van persoonlijke financiën en het inslaan van een nieuwe carrièrerichting. In dezelfde publicatie beargumenteert Cavanagh dat het gebrek aan psychologische kwalificatie een probleem is. Uit onderzoek blijkt dat een kwart tot een helft van de cliënten bij lifecoaching lijdt aan depressie of een ander psychisch probleem (Derogatis & Melisaratos, 1983 en Green, Oades, & Grant, 2004 in Cavanagh et. al., p. 22). Cavanagh neemt in aanmerking dat lifecoaching zich louter richt op persoonlijke doelen en goedaardige, toekomstgerichte en oplossingsgerichte methoden en niet op de psychische problematiek. Desalniettemin kan het niet onderkennen van de psychische problemen de situatie van de cliënt verergeren (Cavanagh et. al., 2005 p. 22) Wel wordt gesteld door Grant in dezelfde publicatie dat het belangrijk is deze niet onderbouwde vormen van lifecoaching te onderscheiden van de mogelijkheden en potentie van een wetenschappelijk onderbouwde vorm van lifecoaching (Cavanagh et. al., 2005 p.5).

In de publicatie onder redactie van Cavanagh, Grant en Kemp (2005) worden verschillende onderzoeken met betrekking tot lifecoaching naar voren gebracht. Grant stelt volgens de definitie van Grant & Greene (2001) dat lifecoaching in het algemeen uitgaat van een holistisch perspectief waarin de lifecoach de cliënt ondersteunt in het onderzoeken en waarderen van het eigen leven en systematisch veranderingen aan te gaan die het leven verbeteren (Cavanagh et.al., 2005 p.5). Verderop in de publicatie wordt een andere populaire definitie besproken van Douglas & McCauley (1999) waarin wordt gesteld dat het in lifecoaching gaat om het bewerkstelligen van blijvende cognitieve, emotionele en gedragsmatige veranderingen die het bereiken van doelen vergemakkelijken en prestaties verbeteren in werk of het persoonlijk leven (Douglas & McCauley, 1999 in Cavanagh et. al., 2005 p. 127). In deze publicatie kiezen ze voor de definitie van Grant (2003) die stelt dat de lifecoach samenwerkt met niet-klinische cliënten om via een oplossingsgericht, resultaatgericht en systematisch proces tot verbetering van de levenservaring te komen en om doelen te behalen in werk en het persoonlijke leven (Cavanagh et. al., 2005 p. 127). In het onderzoek komt naar voren dat er weinig wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar lifecoaching en dat het grootste deel van de lifecoaches geen achtergrond in de psychologie hebben. De definitie van Grant (2003) wordt door de onderzoekers gezien als karakteristiek voor de richting waarin het veld van lifecoaching zich ontwikkelt. Lifecoaching volgens deze definitie wordt geassocieerd met psychologische methoden vanuit counseling en klinische psychologie die werken met persoonlijke doelen stellen en behalen. Ten tweede is de

positieve psychologie een belangrijke bron voor lifecoaching. De argumentatie is dat het doelmatig richten op welzijn en geluk vanuit wetenschappelijk onderbouwde methoden een belangrijke preventie voor psychische problemen kan zijn (Cavanagh et. al., 2005 p. 127-129).

Het beeld dat zo ontstaat van lifecoaching is dat het een recent (laatste tien tot twintig jaar) fenomeen is dat heel snel aan populariteit heeft gewonnen. Het is ook een werkveld dat zich ontwikkelt langs de lijn van economische interesse en minder langs de lijn van professionalisering². Het grootste deel van de lifecoaches heeft geen professionele achtergrond in psychologie of sociale wetenschappen. Het gevolg is de opkomst van een allegaer aan lifecoaches waarbij de populaire en niet professionele methoden de beter onderbouwde vormen van lifecoaching in aantal overschaduwden. Het feit dat iedereen lifecoach kan worden, hoge vergoedingen kunnen worden gevraagd en het opzetten van een eigen praktijk nauwelijks investering kost, maakt dat er een grote instroom is van weinig gekwalificeerde lifecoaches. Slecht gekwalificeerde lifecoaches kunnen significante schade aanrichten doordat zij psychische problemen niet genoeg zullen onderkennen. Welke vragen lifecoaching behandelt en vanuit welk uitgangspunt verschilt per lifecoach. De algemene ontwikkeling volgens Cavanagh et. al. (2005) is dat lifecoaching gaat om het doelmatig werken aan verbetering van de levenservaring en het behalen van doelen in het persoonlijk leven of werk. Daarin maakt de positieve psychologie een belangrijk deel uit van de lifecoaching. Deze ontwikkeling gaat zeker op voor de wetenschappelijk en vanuit de psychologie onderbouwde praktijken van lifecoaching.

METHODEN VAN LIFECOACHING

Inmiddels is al een groot aantal interessante, opmerkelijke en minder opzienbarende artikelen en boeken verschenen over lifecoaching. Hierna volgt een kleine selectie om een beeld te krijgen van de aanbodkant van lifecoaching. De selectie is niet uitputtend, maar vertegenwoordigt wel een belangrijk deel van het aanbod.

² In de publicatie van Cavanagh et. al. (2005) wordt genoemd dat coaching professionele praktijken kent, maar dat het werkveld als geheel wordt gekarakteriseerd door voortgaande industrialisering van een dienst die op de markt gevraagd lijkt te worden.

De bronnen die ik hier gebruik zijn:

- *Becoming a professional life coach* (2007). Patrick Williams en Diane Menendez zetten uiteen wat lifecoaching inhoudt en hoe de lezer zelf lifecoach kan worden. Patrick Williams is oprichter van The Institute of Life Coach Training in de Verenigde Staten. Hij staat aan het begin van de ontwikkeling van lifecoaching. Zijn opleiding tot Life Coach was één van de eerste die geaccrediteerd was door de International Coach Federation en ondertussen hebben meer dan duizend mensen die opleiding gevolgd. Williams is auteur van meerdere boeken en artikelen over lifecoaching. Vanwege de bekendheid en navolging die Williams krijgt is dit boek van belang om mee te nemen in de selectie.
- *Lifedesign, een introductie tot lifecoaching* (2009). Peter Krijger geeft in dit boek zijn visie op lifecoaching. Peter Krijger is oprichter van het Atma Instituut. Sinds 2005 worden daar opleidingen in lifecoaching gegeven. Dit instituut geeft als enige in Nederland de opleiding op verschillende niveaus en in verschillende specialisaties. Mijn impressie als ik verschillende brochures lees van lifecoaching praktijken in Nederland, is dat veel van de teksten gebaseerd zijn op de visie van het Atma Instituut. Een aanzienlijk deel van de lifecoaches die op dit moment actief zijn, heeft naar mijn idee een opleiding heeft gevolgd bij het Atma Instituut.
- *Life coaching, a manual for helping professionals* (2006). Dave Ellis legt in dit boek stap voor stap uit hoe men een lifecoach kan worden. Dave Ellis is een bestseller auteur in Amerika en bijzonder invloedrijk coach. In 1998 schreef hij al een boek over lifecoaching, toen het nog weinig bekendheid had.
- *Lifecoaching for dummies* (2011). Voor Dummies is een zeer populaire boekenreeks gericht op een brede doelgroep van leken om op simpele en toegankelijke wijze uitleg te geven over uiteenlopende onderwerpen. Auteur Jeni Mumford voert een praktijk voor lifecoaching in Engeland.
- *Weekend life coach* (2005). Lynda Field belooft dat je met behulp van dit boek in een weekend belangrijke en leuke levensveranderingen in gang kan zetten. Lynda Field is een populaire lifecoach in Engeland en heeft verschillende zelfhulpboeken geschreven. Het boek trekt mijn aandacht omdat het snelle en fantastische resultaten belooft.

Patrick Williams en Diane Menendez (2007) geven in het boek *Becoming a professional life coach* een weergave van de theorie achter de lifecoach training van het opleidingsinstituut dat door Williams is opgericht. Wat direct bij het lezen opvalt, is een gebrek aan definitie en uitleg van wat lifecoaching is. In de inleiding beschrijven ze de snelle opkomst van lifecoaching en de groei van het Institute for Life Coach Training. Williams en Menendez richten zich op professionele hulpverleners met een academische achtergrond in de psychologie. Zij stellen dat deze hulpverleners unieke vaardigheden hebben die hen bijzonder geschikt maken om zich als coach te ontwikkelen. De omslag voor deze professionals is het ontwikkelen van een gerichtheid op de toekomst en het vormgeven van het eigen leven in plaats van het oplossen en verwerken van conflicten uit het verleden. Hiervoor hebben zij het traject *Coaching from the inside out* ontwikkeld. De onderlegging van de lifecoach is een breed georiënteerd op de psychologie. Als basiskennis noemen Williams en Menendez in een kort overzicht de geschiedenis van de psychologie beginnend bij William James en Freud. Het wordt in de inleiding en verder in het boek niet duidelijk op welke manier deze theorieën vorm krijgen in een methode voor lifecoaching. Het lijkt erop dat de basiskennis wordt genoemd om aan te geven dat een lifecoach een breed onderlegde en professionele therapeut is die zich heeft gespecialiseerd in technieken om het leven, gericht op de toekomst, te kunnen ontwerpen.

Williams en Menendez (2007) geven in hun boek eerst een uitgebreide handleiding voor de basis van coaching. Er wordt gesteld dat de basis van coaching een conversatie is met de cliënt over diens visies, doelen, behoeften en wensen (Williams en Menendez, 2007 p. 17). Er wordt ingegaan op gespreksvaardigheden, ontwikkelingsgericht en doelmatig werken, gericht zijn op kwaliteiten en talenten van de cliënt en als laatste het uitdagen en confronteren van de cliënt (Idem). Lifecoaching karakteriseert zich volgens Williams en Menendez in de gerichtheid op een leven waarin een gevoel van voldoening en vervulling³ wordt bereikt. Het

³ Williams en Menendez gebruiken hier de uitdrukking *satisfying and fulfilling lives*. Dit is moeilijk naar het Nederlands te vertalen. De Van Dale vertaalt *fulfilling* met: volbrengen, vervullen, uitvoeren, voltooiën: *fulfill a condition* aan een voorwaarde voldoen; *fulfill a purpose* aan een doel beantwoorden. In de Engelse *Cobuild* is te vinden: *3 If something fulfils you, or if you fulfill yourself, you feel happy and satisfied with what you are doing or with what you have achieved. Fulfilling lives* lijkt hier betrekking te hebben op een intrinsiek goed gevoel hebben en vanwege het belang van doelen in het leven volgens Williams en Menendez lijkt het hier ook samen te hangen met levensdoel. Bij gebrek aan beter vertaal ik de uitdrukking met *voldoening en gevoel van vervulling in het leven*.

basisuitgangspunt is dat mensen moeten leren om te leven van binnenuit en eigen levensdoelen moeten gaan volgen. Er wordt gesteld dat dit een probleem is voor veel mensen die een groot deel van hun leven geprobeerd hebben om te leven naar verwachtingpatronen van anderen. De meest voorkomende vraag in lifecoaching is volgens hen het willen herzien van belangrijke keuzes in het leven. De belangrijkste vragen daarbij zijn: wat wil ik, wat geeft voldoening en ben ik op de juiste weg?, (Idem, p. 155-156). In *Coaching from the inside out* worden een aantal methoden ingezet:

- *Het vinden en volgen van een levensdoel:* Williams en Menendez gaan er vanuit dat iedereen een uniek levensdoel kan vinden of zijn roeping kan volgen, indien we daar voor openstaan. Het vinden van het doel waar wij naar streven is van wezenlijk belang voor het gevoel van geluk het juiste pad te kunnen volgen (Idem, p. 161-175).
- *Het ontwerpen van het leven:* Lifedesign gaat uit van het in kaart brengen van het leven op verschillende levensgebieden door middel van het levenswiel. Daarin staan verschillende levensgebieden die voorzien moeten worden van een score. Vervolgens kan samen met de cliënt worden gekeken op welke gebieden van het leven verbetering is gewenst en hoe dat bereikt kan worden in concrete doelen en acties (Idem, p. 176-194).
- *Obstakels weghalen:* met een aantal oefeningen wordt getoond hoe de cliënt systematisch kan omgaan met obstakels in het leven en hoe beter kan worden omgegaan met uiteenlopende behoeftes (Idem, p. 195-215).
- *Waarden:* waarden vormen een belangrijke motivatie voor gedrag en zijn doorslaggevend in alle keuzes. Bewustzijn van waarden is daarom heel belangrijk. Er wordt een onderscheidt gemaakt tussen kernwaarden en opgedrongen waarden. Doel is om meer volgens eigen kernwaarden te leven en minder volgens opgedrongen waarden (Idem, p. 216-232)
- *Integriteit:* het gaat de schrijvers hier om persoonlijke integriteit te bevorderen. Dat houdt in te gaan staan voor persoonlijke waarden in handelen en in standaarden die men voor zichzelf stelt (Idem, p. 233-248).
- *Play full out:* Hierin wordt gesteld dat men het leven vol moet leven. Dat betekent keuzes maken en verantwoordelijkheid nemen voor keuzes die men in het verleden heeft gemaakt. Daarin speelt mee dat persoonlijke grenzen beter gehanteerd worden. Men moet in staat zijn tot ja-zeggen tegen het leven maar ook tot nee zeggen tegen bepaalde dingen die men niet wil (Idem, p. 249-267).

- *Welvaart ervaren:* het gaat hier om het ontwikkelen van een overtuiging dat we altijd genoeg hebben in het leven. Op die manier kunnen we ons vertrouwd richten op wat we willen. Hier wordt naar voren gebracht dat als we ons ergens bewust op richten, het iets doet met ons fysieke lichaam en met onze omgeving. Het gaat om het ontwikkelen van een andere houding ten opzichte van financiën. Een belangrijk doel is het reduceren van angsten om vrij te zijn de creativiteit volledig in te zetten (Idem, p. 268-282).
- *Veranderen van mind-set:* Er wordt gesteld dat we de wereld beleven vanuit een mind-set. Een complex van zienswijzen en overtuigingen die we onszelf vaak niet bewust zijn. We moeten ons bewust worden van de mind-set om deze te kunnen veranderen. Transities in het leven komen vaak samen met een veranderende mind-set. Dat gaat niet vanzelf. De lifecoach kan cliënten gewaar maken van een bepaalde mind-set. In lifecoaching ondersteunt de coach het ontwikkelen van een meer effectieve mind-set en het ontwikkelen van nieuwe overtuigingen ten opzichte van het leven (Idem, p. 283-308).
- *Voor liefde kiezen:* lifecoaching kan het uiten van liefde stimuleren, om liefde voor jezelf te ontwikkelen en om te kiezen voor liefde naar anderen toe en daar actie op te ondernemen (Idem, p.309-326).

Bij al deze methoden wordt een aantal oefeningen gegeven die cliënten kunnen doen om bovenstaande stappen uit te voeren. Er wordt gebruik gemaakt van vragenlijsten, opdrachten, tests en reflectievragen. De rol van coach is niet alleen het proces van de cliënt ondersteunen. De lifecoach moet zelf deze stappen hebben doorlopen en als rolmodel fungeren. Want dat is waar je anderen op coacht te doen en te worden (Williams en Menendez, 2007 p. 157). Dit is één van de aspecten die mij opvalt in dit boek. Lifecoaching wordt haast als een recept voor een goed leven voorgesteld. Als men de stappen goed doorloopt is het resultaat een vol, vervullend en succesvol leven. In de eerste stappen is het nog samen met de cliënt zoeken naar een levensdoel. De vragenlijsten die Williams en Menendez daar voor geven kunnen behulpzaam zijn. Latere stappen zijn veel meer sturend. Zeker als er wordt gesproken over het hanteren van persoonlijke integriteit. Opvallend is ook de houding ten opzichte van moeilijke aspecten in het leven. Ten eerste wordt gesteld dat het niet de focus is van lifecoaching. Ten tweede worden wel heel erg technische en systematische oefeningen gegeven waar lifecoaching wel irritaties en vraagstukken raakt. Er wordt gevraagd de “kosten” van wat dwars zit in kaart te brengen en te bepalen wat echt opgelost moet worden. De rest van de problemen dienen geaccepteerd en omarmd te worden in de Boeddhistische overtuiging dat lijden bij het leven hoort (Idem p. 197-198). Ten derde valt op dat er ontzettend veel theorieën

op verschillende plekken worden ingezet. Alles wat toepasselijk lijkt van de Daila Lama tot Freud. De doelstelling voor lifecoaching lijkt te passen bij wat Cavanagh et. al., (2005) stellen: het verbeteren van de levenservaring en het behalen van doelen. De positieve psychologie maakt slechts een deel uit van de onderbouwing en methoden die Williams en Menendez (2007) geven.

PETER KRIJGER

Peter Krijger (2009) schrijft een introductie tot lifecoaching waar de opleidingen van het Atma Instituut op gebaseerd zijn. Hij stelt dat zijn methode van lifedesign een praktische toepassing is van de positieve psychologie (Krijger, 2009 p. 11). Maar hij stelt ook dat het boek voornamelijk zijn eigen methoden, inzichten en oefeningen weergeven die voortkomen uit zijn praktijkervaring als lifecoach (Idem, p. 155). Als laatste geeft Krijger aan dat hij coaching, therapie en spiritualiteit probeert te combineren (Idem, p. 8). Zo is de op de achterflap te lezen dat Krijger geschoold is in oosterse en westerse mystiek, yoga, meditatie en vele vormen van therapie en coaching (Krijger 2009). In het boek komen geen bronverwijzingen voor. Bij lezing lijkt het ene moment sprake van een esoterisch betoog waarna het volgende moment sprake lijkt van een therapeutische verhandeling over het belang van de kindertijd.

Het uitgangspunt van Krijger (2009) is dat iedereen verlangt naar geluk. Lifecoaching richt zich op het ontdekken van je diepste talenten en verlangens en het bereiken van de hoogste levensdoelen. Het geluk wordt in de weg gezeten doordat we ons bezig houden met de verkeerde verlangens, we met de verkeerde mensen omgaan, te weinig opkomen voor onszelf of onverwerkte ellende uit het verleden meedragen. Om gelukkig te worden kunnen we het leven ontwerpen op basis van een ontwikkelde vrije wil en creativiteit (Idem, p. 11-13). De vrijheid om je leven te ontwerpen wordt ingeperkt door drie aspecten van de realiteit: de invloed van je innerlijk, de invloed van de kosmos en de invloed van medemensen en de maatschappij. In het ontwerpen van het leven moeten we zoeken naar een balans, waarin we vrij ontwerpen en waarin we het ontwerp laten beïnvloeden door de realiteit. In dat ontwerp van het leven zijn de zielverlangens de belangrijkste richtlijn (Idem, p. 14-17). Diepe verlangens van onszelf die we sinds de prille kindertijd dragen. Uitingen van de diepste levensopdrachten. Hieraan vorm kunnen geven leidt tot de hoogste vorm van geluk. Daar staat

tegenover dat het niet gehoor geven aan zielsverlangen leidt tot depressie (Idem, p. 22-23). Het volgen van het eigen pad om dit te bereiken is van essentieel belang voor de lifecoaching van Krijger. Uitgangspunt daarbij is dat de meeste mensen het leven laten bepalen door anderen en niet de verantwoordelijkheid nemen voor het eigen leven (Idem, p. 17). Het leven ontwerpen doe je opdat de diepste wensen in vervulling kunnen gaan. Krijger stelt: *“Je doet alleen nog waar je écht zin in heb, wat zinvol is en waar je zintuigen van gaan zinderen”* (Idem, p. 18). De zielsverlangens komen overeen met wie we zijn en wat we kunnen. Krijger: *“De diepste zielsverlangens zijn gelijk aan je grootste natuurtalent. Als je deze hebt gevonden ben je zielsgelukkig en wordt je leven een groot succes!”* (Idem, p. 18).

De eerste stap in lifecoaching is het vinden van je zielverlangens. Krijger (2009) geeft daarvoor een meditatie oefening, een wandel oefening en een visualisatie oefening. Het ontwerpen van het leven om de zielsverlangens te vervullen kan aan de hand van het actiewiel gedaan worden. Je beweegt van de vraag “hoe gaat het” naar “wat wil je”, “wat kun je” en “wat besluit je” (Idem, p. 30-31). Het actiewiel kan gebruikt worden bij alle activiteiten en op alle levensgebieden (Idem, p. 30). Als men met behulp van het actiewiel besloten heeft wat men wil doen is het de bedoeling dat een ‘lifedesign mantra’ wordt gemaakt, een korte zin die de kern van de wensen uitdrukt. De mantra moet steeds herhaald worden om de wens kracht bij te zetten (Idem, p. 36). Het actiewiel kan worden toegepast op alle gebieden van het leven. Daarvoor wordt het symbool van de levensboom gebruikt. In lifecoaching wordt aan de cliënt gevraagd die boom te tekenen. Alle delen van de boom staan symbool voor aspecten van het leven en ontwikkeling. Krijger deelt de boom op in vier sferen: de intrapersonlijke sfeer, de interpersoonlijke privésfeer, de interpersoonlijke maatschappelijke sfeer en de transpersoonlijke sfeer (Idem, p. 40-41). Via het tekenen van de boom en het actiewiel worden verschillende stappen van het ontwerpen van je leven doorgelopen. Van de wortels (kindertijd), de stam (talenten), de balans (privé, werk en spiritualiteit) tot en met werk, financiën, relaties en liefde. Als laatste komt het er op aan het ontwerp van het leven uit te voeren en het zien slagen. Daar komt de invloed van het universum bij kijken. Krijger beschouwd verschillende manieren van het universum aanroepen. Van bidden tot en met affirmeren, vragen, visualiseren en ‘bestellen’. Hij stelt daar tegenover het concept van “unifesteren”. Door middel van lifedesign mantra’s manifesteer je samen met het universum een bepaalde uitkomst. Deze unifestaties mogen uitdagend zijn maar niet belachelijk ver buiten de realiteit (Idem, p. 144-148). Krijger stelt dat spirituele lifecoaching een drie-eenheid is van de lifedesigner (cliënt), de persoonlijke lifecoach en de universele lifecoach.

De universele lifecoach is het universum dat je inspireert, je intuïtie opent en je unifestaties en uiteindelijk lifedesign manifesteert.

DAVE ELLIS

Dave Ellis geeft in het boek *Life coaching, a manual for helping professionals* (2007) een handleiding om lifecoach te worden. Hij gebruikt daarvoor zijn eigen methode Falling Awake. In de inleiding stelt Ellis dat lifecoaching mensen kan helpen bij het bereiken van het leven van hun dromen (Ellis, 2007, p. 2). Hij wil cliënten helpen keuzes te maken op basis van hun diepste waarden en Ellis wil bereiken dat cliënten in staat zijn bijna alles te doen en te hebben waar ze ooit van gedroomd hebben. Ellis richt zich als coach op een balans tussen hebben, doen en zijn in het leven. Maar als een cliënt met de vraag komt dat hij een duur huis en een mooie auto wil is dat ook een legitiem doel waar aan gewerkt kan worden in coaching (Idem, p. 8-9). Grote levensveranderingen kunnen binnen weken of maanden en zeker binnen enkele jaren bereikt worden (Idem, p. 2). Bijzonder opvallend is de rol van de lifecoach hierin. Als lifecoach denkt Ellis elke dag aan zijn cliënten, is actief bezig met hun doelen, wensen en problemen. De lifecoach is constant aanwezig als partner in het transformatieproces van de cliënt (Idem, p. 7-8). De ervaring en technieken zijn dan ook minder belangrijk dan de toewijding van de lifecoach om er volledig te zijn voor de cliënt en zijn of haar doelen in het leven (Idem, p. 10). Lifecoaching is met andere woorden een langdurig en intens traject waarin de lifecoach als constante steun in de rug fungeert. De resultaten zijn een transformatie naar een succesvol, welvarend, gezond, zinvol leven vol liefde (Idem, p. 9). Ellis acht zijn methode van lifecoaching een ingrijpend en bijzonder effectief proces.

Lifecoaching wordt gepresenteerd als een geweldige vorm van begeleiding. De methoden die Ellis vervolgens beschrijft zijn opvallend alledaags. Ellis gaat stap voor stap en minuscuul in op het proces van coaching. Luistervaardigheden, introductie, opstellen van een contract, omgaan met weerstand, omgaan met emoties. Hij hanteert geen logische opbouw. Het wordt ook niet duidelijk welke methoden specifiek bij lifecoaching horen. In het boek ontbreken verwijzingen en bronvermelding volledig. Het belangrijkste aspect van lifecoaching lijkt voor Ellis het vertrouwen in de capaciteiten van de cliënt en de volledige toewijding van de lifecoach (Ellis, 2007).

In *Lifecoaching voor Dummies* definieert Mumford (2011) lifecoaching als: “*Een zinvolle conversatie die je inspireert om het leven te creëren dat je wilt leiden*” (Mumford, 2011 p. 9). In de conversatie met een coach worden kernachtige vragen gesteld die mensen in staat moeten stellen zelf tot antwoorden te komen voor geluk, succes en een bevredigend leven (Idem, p. 10). Lifecoaching is non-directief en behoudt zich van het geven van adviezen of een voorgebakken recept (Idem, p. 9-11). Het lijkt verwarrend dat de rest van het boek stapsgewijs de stappen van coaching uitlegt met duidelijke aandachtspunten voor een goed en prettig leven en veel adviezen. Er wordt op heldere wijze aangegeven waar levensgeluk van afhankelijk is en wat in de weg kan staan. Het non-directieve lijkt betrekking te hebben op experts en goeroes die oplossingen geven en voorschrijven hoe iemand dient te leven. Dat staat Mumford tegen (Idem, p. 9). Met non-directief lijkt Mumford te bedoelen dat men als cliënt zelf de doelen kan stellen voor lifecoaching en dat in de coaching open vragen worden gesteld (Idem, p. 34). Het levensgeluk is volgens Mumford afhankelijk van een delicaat evenwicht tussen uitvoeren van activiteiten, het hebben van dingen waar je van houdt en tevreden zijn met wat je doet en hebt. Lifecoaching ondersteunt in het vinden van je eigen unieke gaven en leert je prioriteiten stellen. Het helpt af te rekenen met alles wat kan weerhouden om te doen, hebben of zijn wat je wilt. Daarmee helpt lifecoaching volgens Mumford het huidige leven te veranderen in het leven waar men altijd van gedroomd heeft. De effectiviteit van de coaching is voor een belangrijk deel afhankelijk van de wil van de cliënt om te veranderen (Idem, p. 12).

Mumford (2011) bespreekt het traject van lifecoaching in drie delen. In het eerste deel worden algemene strategieën en methoden besproken, in het tweede deel komen methoden aan bod die helpen het leven te verbeteren op specifieke levensgebieden en het derde deel gaat in op de balans tussen levensgebieden. De basisstrategieën gaan onder andere in op unieke bekwaamheden bij het ontdekken van jezelf en het ontwikkelen van zelfvertrouwen, verkeerde overtuigingen en angsten overwinnen, vinden van motivatie en hanteren van gedragstypen. Opmerkelijk is het hoofdstuk over de balans opmaken waarin wordt geadviseerd een kosten en baten overzicht te maken van het leven. Verder is interessant dat ook in dit boek wordt gesproken over het volgen van de eigen hartenwens, die in grote mate overeenkomt met het zielverlangen dat Krijger (2009) noemt (Mumford, 2011 p.95). Daarna volgen adviezen hoe men op effectieve wijze mogelijkheden kan onderzoeken en actie kan

ondernemen (Mumford, 2011). Verder geeft Mumford aan dat met behulp van affirmaties en mantras negatieve overtuigingen overwonnen kunnen worden (Idem p.74).

Ten aanzien van levensgebieden kan men eerst onderzoeken wat de gevoelens zijn per levensgebied en daar een score aan geven. Mumford (2011) noemt: Carrière en werk, geld en rijkdom, mensen en relaties, gezondheid en welzijn, leren en groei. Per levensgebied noemt Mumford een aantal technieken en methoden. Zoals het vinden van je droombaan door zelfonderzoek, hoe je financiën kan beheren en hoe je een positieve houding kan ontwikkelen ten opzichte van rijkdom, hoe je het beste conditie kan opbouwen en werken aan je gezondheid en hoe je spiritualiteit kan vinden. Het lijkt erop alsof lifecoaching overal een antwoord op moet hebben en dat er per levensgebied de juiste antwoorden te vinden zijn in overtuigingen en praktische handigheden. In het laatste deel wordt de balans in het leven behandeld door cliënten te vragen een overzicht te maken van de activiteiten in het leven en de tijd die de verschillende activiteiten kosten. Daarin kan een goede balans gevonden worden tussen uitdaging en rust. In het laatste hoofdstuk wordt men aangespoord een radicaal besluit te nemen dat het leven verandert en past bij de hartenwens (Mumford, 2011).

LYNDA FIELD

Lynda Field is opgeleid als psychotherapeut en heeft verschillende zelfhulpboeken op haar naam staan waaronder enkele bestsellers. Ze geeft internationaal workshops en lezingen over lifecoaching. In het boek *Weekend Life Coach* (2005) legt ze uit hoe we het weekend kunnen aangrijpen om te ontspannen en vanuit die rust opnieuw te focussen op ons leven en zo op een nieuwe manier naar ons leven te kijken. Ze stelt dat verandering zich dan verrassend snel kan voordoen (Field, 2005 p. 7). In het boek worden richtlijnen, simpel te volgen technieken, methoden en tips gegeven op alle aspecten van het leven. Daarmee leer je de manier waarop je vertrouwen kan hebben, uitstekende relaties kunt aangaan en werk vindt waar je hart naar uitgaat, succes leert aantrekken, je gewicht onder controle leert houden en je geweldig voelt. Dromen kunnen waarheid worden volgens Field (Idem, p.8-9). Het vereist van de lezer dat zij een contract met zichzelf aangaan om de stappen in het boek te nemen (Idem, p. 8).

Lynda Field (2005) beschrijft in het eerste deel van het boek hoe je het beste uit jezelf kan halen door het herkennen van positieve en negatieve patronen en hoe je meer bewust in het leven kan staan. In het tweede hoofdstuk maakt Field gebruik van het levenswiel (Idem, p. 32-

33) dat we ook kunnen lezen bij Williams en Menendez (2007, p. 180). Verder komen motivatie, inspiratie en spirituele energie aan de orde en richtlijnen om nu actie te ondernemen. In het tweede deel beschrijft Field hoe je het leven kan creëren dat je graag wilt. De eerste stap is het kweken van zelfvertrouwen. Vervolgens worden tips gegeven hoe lichamelijk zelfvertrouwen gevonden en hoe succesvol af te vallen. Voorts geeft zij tips voor een beter uiterlijk door kan worden een bezoek aan de kapper, inschakelen van kleuradviseurs en het gebruik van cosmeticaproducten (Field, 2005, p. 144). In de volgende stappen beschrijft Field hoe je door positief denken gelukkiger kan worden, hoe je kan houden van je werk en een gezonde relatie kan krijgen. In het laatste hoofdstuk worden tips en methoden gegeven om financiën beter te beheren. Hierbij worden ook visualisatieoefeningen gegeven om rijkdom in je leven toe te laten. Field stelt dat de positieve gedachten succes en geld aantrekken. Field stelt voor ons te gedragen vanuit de overtuiging dat het universum een overvloed heeft te bieden (Field, 2005).

POSITIEVE PSYCHOLOGIE

In twee van de vijf behandelde boeken over lifecoaching wordt gesproken over positieve psychologie. Bij Peter Krijger (2009) speelt positieve psychologie zelfs de hoofdrol daar hij stelt dat zijn methode de praktische toepassing vormt. Het wordt echter niet duidelijk op welke manier hij specifiek de positieve psychologie in de praktijk brengt. Toch zien Cavanagh et. al. (2005) een trend in lifecoaching waarin de positieve psychologie een belangrijke bron vormt. Als we het onderzoek, doel en uitwerking van positieve psychologie bekijken, wordt duidelijk dat het verband heeft met alle hierboven genoemde methoden van lifecoaching. De positieve psychologie vervult een belangrijke rol in de trend grote aandacht te besteden aan het levensgeluk. Sonja Lyubomirsky, professor in de psychologie aan de universiteit van California heeft aan het begin gestaan van de positieve psychologie. Zij constateert groeiende aandacht in de media voor geluk en stelt dat het een hype is geworden in de sociaalwetenschappelijke wereld (Lyubomirsky, 2009 p.13). Volgens filosoof Pascal Bruckner dateert het streven naar geluk van de 17^e eeuw. Nu leven wij in een tijd waarin gelukkig zijn een plicht of moeten is geworden. Dit fenomeen heeft een vorm aangenomen die de laatste tien jaar alleen maar is verhevigd. Het gaat om het idee dat je uit het leven moet halen wat erin zit en dat je zelf verantwoordelijk bent voor gelukkig of ongelukkig zijn (De Rek, 2011). In een introductie tot de positieve psychologie van grondleggers Seligman en

Csikszentmihalyi (2000) wordt gesteld dat de psychologie zich tot dan toe teveel heeft gericht op pathologie. Zij brengen in het artikel de visie naar voren dat het onderzoeksgebied van de psychologie verschoven moet worden naar positief functioneren. Welke positieve subjectieve ervaringen, positieve individuele eigenschappen en welke positieve instituties maken het leven de moeite waard. Het versterken van positieve eigenschappen en geluksbeleving heeft direct effect op de psychische weerbaarheid tegen depressie en andere psychische problemen. Positieve psychologie richt zich aldus op preventie. Bovendien leert het psychologen op welke manier zij individuen en gemeenschappen kunnen helpen te floreren, want ‘normaal’ functionerende mensen hebben ook advies nodig hoe ze een rijker en meer vervullend bestaan kunnen leiden (Seligman en Csikszentmihalyi, 2000).

De definitie van lifecoaching met als doel het verbeteren van de levenservaring die Cavanagh et. al. (2005) geven komt het dichtst bij de doelstelling van de positieve psychologie. Door het werken aan persoonlijke doelen, versterken van positieve eigenschappen en talenten en het inzetten van positieve denk- en gedragspatronen kan de levenservaring worden verbeterd. De kern van positieve psychologie is dat er systematisch gewerkt kan worden aan het eigen levensgeluk. Dit standpunt lijkt bij de auteurs van de behandelde boeken te worden tot de opvatting dat oefeningen en stappenplannen cliënten in staat stellen het leven van hun dromen te realiseren. Hoewel we met Bruckner (2002) kunnen redeneren dat dit idee van werken aan het geluk niet alleen aan de positieve psychologie te danken is, maar een grondslag kent van eerdere datum, benadruk ik de positieve psychologie om drie redenen. Ten eerste omdat het een belangrijke directe bron is voor een deel van de lifecoaches. Ten tweede omdat positieve psychologie gebruikt wordt in de huidige beeldvorming. We kunnen lezen in het boek van Krijger (2009) dat hij zijn boek legitimeert als een toepassing van de wetenschap. Terwijl de methoden die hij aanbiedt verder gaan dan de positieve psychologie en daar soms helemaal niets mee te maken hebben. Ten derde omdat de positieve psychologie het standpunt vertegenwoordigt en promoot dat we door gestandaardiseerde oefeningen controle over ons leven kunnen krijgen en ons geluk (voor een deel) zelf in de hand hebben. Deze omgang met geluk vinden we bij alle toepassingen van lifecoaching terug.

Het tweede dat opvalt in alle werken is dat de oefeningen en gebruikte inzichten zich niet beperken tot een bepaalde wetenschappelijke richting, therapeutische gebruiken of esoterisch, spiritueel, religieus gedachtengoed. In het boek van Williams en Menendez (2007) wordt gesteld dat het programma van lifecoaching is gebaseerd op vele theorieën van humanistische psychologie, de positieve psychologie en werken van Jung, Adler en Assagio. Ook wordt de theorie van Searles en Flores en de narratieve therapie aangehaald (Idem, p. 17). Net zo gemakkelijk wordt een uitspraak van de Dalai Lama gebruikt (Idem, p. 163). Het is het woordje *en* dat hier bijzonder problematisch is. Filosoof Duyndam (2005) constateert dat het woordje *en* doorgaans nogal lichtzinnig wordt gebruikt. Wat daarmee gebeurt, is dat allerlei zaken die bij nader toezien moeilijk verenigbaar of tegenstrijdig zijn ogenschijnlijk soepel met elkaar verbonden worden. Dit gebeurt met name in wervende en politieke contexten (Duyndam, 2005 p. 161). Williams en Menendez (2007) verbinden op die manier een aantal inzichten en theorieën die elkaar slecht verdragen. William en Menendez rapen methoden en inzichten bijeen, zonder de onderlinge verhoudingen te onderzoeken op verenigbaarheid. Dit is een aanpak die gebruikelijk lijkt in de praktijk van lifecoaching. Peter Krijger (2009) springt bijvoorbeeld ook heel gemakkelijk van therapeutische inzichten naar esoterische inzichten. In alle hierboven genoemde toepassingen van lifecoaching wordt uit allerlei stromingen kennis onttrokken en met elkaar verbonden tot één methode die wordt gelegitimeerd op basis van zogenaamde wetenschap en spiritualiteit, terwijl de samenhang en inhoud ontbreekt.

In een interview in de Volkskrant laat filosoof Pascal Bruckner zich heel kritisch uit over de manier waarop bijvoorbeeld Boeddhisme in de westerse wereld wordt gebruikt. Hij stelt dat we in het Westen een variant hebben ontwikkeld die helemaal in dienst staat van het ego en eigenlijk niets meer te maken heeft met het Boeddhisme. De spiritualiteit hier staat volledig in dienst van het geluk. Om gelukkig te zijn moeten we gezond zijn en dus ook geestelijk gezond. Er is een obsessie voor gezondheid en de aandacht voor spiritualiteit is in dat licht te bezien. De spiritualiteit wordt ingezet voor de maakbaarheid van gezondheid en uiteindelijk geluk. Het heeft niets te maken met de onderliggende levensbeschouwing. Het is ontdaan van alles wat ons niet uitkomt (Bruckner, 2002 p. 61-62 en p. 200-202; De Rek 2011). Het betreft niet alleen het Boeddhisme.

In een publicatie van het Sociaal en Cultureel Planbureau wordt de secularisatie in Nederland onderzocht met de vraag of er nu alternatieve zingevingwijzen onder de bevolking leven. Hierin wordt een beschrijving gegeven van de human-potentieel movement die treffend overeenkomt met het doel van lifecoaching. In deze beweging worden de subjectieve beleving en behoeften van het individu op de troon gehesen. De uitgangspunten zijn: de fundamentele goedheid van de mens en de bevrijding van sociale belemmeringen en psychologische barrières die het individu verhinderen zijn eigen unieke weg te gaan (Becker, Hart en Mens, 1997 p.14). Volgens deze onderzoekers valt de beweging onder de paracultuur en het new-age gedachtengoed. Op een aantal punten lijkt lifecoaching deze uitgangspunten te delen. De onderzoekers beschrijven ten eerste een democratisering van de culturele inhoud. Dit betekent dat iedere geïnteresseerde gekwalificeerd is om zich de methoden meester te maken. De methoden kennen dus een grote toegankelijkheid. Voor William en Menendez (2007) geldt nog dat ze uitgaan van academisch opgeleide professionals die zich specialiseren. Mumford spreekt heel duidelijk uit dat kwalificatie slechts als een indicatie gezien moet worden voor de kwaliteit van een coach. Maar dat een coach zonder papieren maar met uitgebreide levenservaring ook heel goed kan zijn (Mumford, 2011 p. 33-34). Ook Dave Ellis (2007) stelt dat kwalificatie niet zo belangrijk is.

Ten tweede wordt in het onderzoek van het SCP het syncretisme beschreven van aanbieders en afnemers. Dat houdt in dat uit uiteenlopende tradities en kennisgebieden een eigen wereldbeeld wordt gemaakt, geïnspireerd door eigen biografische ervaringen. De genoemde houding wordt ook wel bricolage genoemd. De samenstelling van dat wereldbeeld is flexibel en neemt heel gemakkelijk nieuwe elementen op. Daarin zien de onderzoekers dat in het samenstellen van het wereldbeeld aanbieders van “de markt van welzijn en geluk” veel van elkaar ontlene. Dat maakt dat er onderling een grote mate van coherentie te zien is (Becker et. al., 1997 p. 19). In de hiervoor beschreven boeken valt bijvoorbeeld op dat het levenswiel vaak wordt gebruikt en dat verder een aanzienlijk aantal gebruikte methoden exact hetzelfde is. Op een aantal punten bestaat grote gelijkenis tussen de methoden. Het begrip bricolage lijkt volledig van toepassing op lifecoaching. Verschillende inzichten en methoden worden uit een kennisgebied of traditie gelicht en ingezet voor een eigen wereldbeeld. Dit is wat Bruckner observeert ten opzichte van het Boeddhisme. Ook in lifecoaching worden op utilitaristische en opportunistische wijze inzichten en methoden onttrokken om vervolgens de eigen methode te presenteren als geïnspireerd op Boeddhisme, mystiek en/of wetenschap. Alle hierboven genoemde methoden lijken op deze manier te opereren met uitzondering van

Cavanagh et. al. (2005), die lifecoaching willen toespitsen op concrete methoden en een operationele definitie.

UITSTREKKENDE PERSOONLIJKE INVLOED

Een van de invloeden die specifieke aandacht vraagt in dit onderzoek is dat in alle lifecoaching methoden die hiervoor zijn beschreven, de opvatting wordt geuit dat de invloed van positieve gedachten verder reikt dan een goed gevoel. Gedachten hebben invloed op wat men aantrekt in het leven. Meer of minder expliciet wordt de “Wet van de aantrekkingskracht” genoemd. Williams en Menendez noemen onder andere de theorie van Bob Proctor (1997), om aan te tonen dat gedachten verregaande invloed hebben op wat mensen aantrekken in het leven (Proctor, 1997 in Williams en Menendez, 2007 p. 272-276). De uitleg kent een dimensie van iets dan onbenoembaar is en magisch werkt. Net als de uitleg van Peter Krijger (2007) van unifestaties. In alle boeken wordt deze magische dimensie van gedachten gebruikt. In de bestseller *The Secret* van Rhonda Byrne (2007) worden verschillende theorieën en auteurs over de “Wet van de aantrekkingskracht” bij elkaar gebracht (onder andere ook Bob Proctor). De “Wet van de aantrekkingskracht” stelt dat het gelijke elkaar aantrekt. Gedachten zijn magnetisch. Wat men uitzendt aan gedachten oefent een magnetische kracht uit op alle dingen met dezelfde frequentie. Huidige gedachten geven de toekomst gestalte (Byrne, 2007 p. 25). Om te krijgen wat we willen moeten we het universum daar duidelijk om vragen. Vervolgens moeten we houding aannemen dat we het al hebben ontvangen. We moeten ons dus richten op het gevoel al te hebben van wat we willen (Byrne, 2007 p. 68). Deze houding en het idee van aantrekkingskracht wordt zowel bij Mumford (2011), als Williams en Menendez (2007) als Field (2005) genoemd bij het onderdeel rijk worden en welvaart. Peter Krijger (2009) vat een soortgelijke gedachte onder de noemer unifestaties. In het aanbod van lifecoaching lijkt een concept van uitstreckende persoonlijke invloed een belangrijk onderdeel te zijn in het realiseren van het leven van je dromen. Het lijkt alsof wordt gesteld dat het leven afhankelijk is van het lot en geluk dat je bedeed wordt. Maar dat het universum, dat daar verantwoordelijk voor is, vriendelijk gezind is en beheersbaar gemaakt kan worden. De maakbaarheid van geluk wordt zoals Bruckner (De Rek 2011) ook observeert, doorgetrokken naar spiritualiteit.

In dit hoofdstuk stond de vraag centraal hoe het werkveld van lifecoaching eruit ziet. De eerste conclusie is dat geen sprake is van een duidelijk omliggende professie. Het ontbreekt aan systematisch onderzoek, eenduidige werkdefinities, kwalificatie-eisen, een eenduidige beroepsgroep en/of registratieverplichting. Iedereen kan zich lifecoach noemen. Dat leidt tot wat Cavanagh et. al. (2005) beschrijven als een wijd uiteenlopende markt van lifecoaching met een veelheid aan werkdefinities. Liljenstrand (2003) zegt dat het onmogelijk is lifecoaching te onderscheiden als een specifieke en formele vorm van coaching omdat de werkpraktijk per lifecoach verschilt. Cavanagh et. al. (2005) wijten dit probleem met name aan de opkomst van lifecoaching als industriële dienst. In die ontwikkeling beschermt iedere lifecoach de eigen methode, claimt het werkgebied van lifecoaching en bestaat veel onderlinge competitie. Deze onderzoekers verwachten een professionalisering van het werkveld nu het een veel gebruikte dienst is. Het beeld dat Cavanagh et. al. (2005) en Liljenstrand (2003) naar voren brengen is een verdeeld werkveld dat snel groot is geworden. De kwalificatie van lifecoaches en het gebrek aan eenduidigheid vormt een groot probleem. Zij beschrijven dat een deel van de praktijken is gebaseerd op volkpsychologie en esoterisch gedachtengoed. Het geschetste beeld geeft weinig duidelijkheid over de praktijk van lifecoaching. Het vergelijken van verschillende methoden van lifecoaching zoals hiervoor beschreven laat zien dat veel overeenkomsten in het aanbod bestaan.

In het aanbod zijn twee belangrijke richtingen te onderscheiden. Ten eerste de praktijken die beschreven worden door Cavanagh et. al. (2005), die duidelijk definiëren de levenservaring te verbeteren door middel van methoden die voor een belangrijk deel aan de positieve psychologie zijn ontleend. Deze richting wordt gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en probeert lifecoaching te reguleren en professionaliseren. Het is de vraag in hoeverre deze richting invloed heeft op het hele werkgebied. Lyubomirsky constateert dat de bevindingen van de positieve psychologie heel vaak beperkt rouleren onder een kleine groep wetenschappers, maar niet worden opgepakt door een bredere doelgroep (Lyubomirsky, 2009 p. 15). Dezelfde vraag is te stellen ten aanzien van de onderzoeken naar lifecoaching. Voor zover deze al plaatsvinden is het zeer de vraag of de bevindingen gelezen en toegepast worden door een brede groep van aanbieders van lifecoaching.

De tweede richting is het brede werkveld met methoden waarvan de beschreven publicaties van grote opleidingen en toonaangevende auteurs op het gebied van lifecoaching een afspiegeling vormen. Bij het vergelijken van deze methoden zijn duidelijke verschillen op te merken in de kwalificatie-eisen die gesteld worden. Voor Williams en Menendez (2007) geldt een belangrijke eis voor de kennisbasis en ervaring van de lifecoach, voor Ellis (2007) en Mumford (2011) is dit veel minder belangrijk. Wat opvalt, is dat ondanks de verschillen het aanbod niet zo verdeeld is als Liljenstand (2003) en Cavanagh et. al. (2005) stellen. De verschillende auteurs hebben belangrijke karakteristieken gemeen. Dit kan verwijzen naar wat Becker et. al. (1997) observeren op de markt van geluk en welzijn. De verschillende aanbieders worden door elkaar geïnspireerd, verwijzen naar elkaar en ontleen veel aan elkaar. Dat leidt tot een bepaalde mate van coherentie in het aanbod. De eerste karakteristiek is de omgang met geluk. Geluk is in hoge mate maakbaar, zelfs tot en met het kunnen aanwenden van het universum voor de eigen doelen en geluk. Het gaat bij alle methoden om het bereiken van rijke vervullende levens. Het leven van de dromen. Met oefeningen wordt de cliënt in staat gesteld de regie te nemen. In alle methoden zijn de eigen diepste innerlijke verlangens of levensdoel het uitgangspunt voor geluk. Daarin wordt men beperkt door sociale conventies en eigen psychologische barrières. Het zoeken naar de eigen passies wordt gecombineerd met aandacht voor de talenten van de cliënt. Werken vanuit talenten en echte passie leidt tot succes en geluk. Dat pad is voor iedereen weggelegd. Regie gaat in tweede instantie over doelen bepalen per levensgebied en daar actie op ondernemen. Dan gaat het om wat de cliënt wil zijn, doen en hebben. Hierin worden oefeningen aangeboden om relaties met anderen te verbeteren, rijk en welvarend te worden en fysiek gezond, fit, vitaal en aantrekkelijk. In alle methoden worden technieken aangeboden op overtuigingen, positieve en negatieve patronen, zelfvertrouwen en gaan staan voor wat je wilt. De nieuwe positieve houding, de zielsverlangens en concrete doelen naleven, brengt het leven dat men wil binnen handbereik. Daarin wordt de “Wet van de aantrekkingskracht” betrokken en een universum dat meewerkt aan het geluk. Verder valt op dat de methoden een snelle indicatie zoeken van de huidige situatie en zo concreet mogelijk werken naar doelen en daarbij actieplannen gebruiken. Waar het leven moeilijk en onbeheersbaar is zwijgt lifecoaching. Dat is voor therapie. Daar tegenover wordt gesteld dat veel kan worden overwonnen door simpele technieken, ombuigen van overtuigingen en dat het richten op “het goede” psychologische problemen voorkomt. Lifecoaching gaat het onbeheersbare en moeilijke niet aan maar probeert het technisch en met snelle oplossingen te overwinnen op weg naar het grote levensgeluk.

Bij de ontwikkeling van lifecoaching zijn een aantal grote vraagtekens te plaatsen. Ten eerste lijkt de opkomst van een groot aantal lifecoaches zonder duidelijke kwalificatie een kwalijke zaak. Alleen al wegens het feit dat uit eerste onderzoeken blijkt dat een kwart tot de helft van de cliënten bij lifecoaching een onderliggend psychisch probleem heeft (Cavanagh et. al., 2005 p.22). Maar ook voor “gezonde” cliënten is het de vraag hoe de belofte om het leven van je dromen je te bereiken zich kan waarmaken. Lifecoaching is een dienst die, nog veel meer dan reguliere coaching, het persoonlijke leven raakt. Met groot gemak wordt de omgang met belangrijke aspecten zoals werken, vriendschap en relaties als eenvoudig te wijzigen voorgesteld. Alles wordt terug gebracht tot kosten en baten, lijstjes en accepteren en doorgaan. De vraag is of deze beloften op een fantastisch leven wenselijk en/of haalbaar zijn. Dat wil niet zeggen dat alles wat niet gekwalificeerde coaches doen in alle gevallen slecht is. Maar er zullen situaties voorkomen waar deze lifecoaches niet toegerust zijn om te gaan met opspelende psychologische kwesties die professionele hulp en doorverwijzing vragen. De aansporingen tot een geweldig en zelf geregisseerd leven hoeven niet altijd het leven van de cliënt te verrijken en kunnen zelfs negatieve gevolgen hebben.

Ook in praktijken waar de lifecoach een gekwalificeerd hulpverlener is, die zijn methode baseert op wetenschap, zijn vragen te stellen bij de eenzijdige gerichtheid op de zogenaamd positieve kant van het leven. De positieve psychologie plaatst zich tegenover een psychologie die gericht is op pathologie. Positieve psychologie is gericht op het onderzoeken waar mensen gelukkig van worden en wanneer zij floreren. Dat kan een buffer vormen tegen psychische kwalen. Bij deze accentverschuiving lijkt te worden voorbij gegaan aan het feit dat worstelen, vast lopen en stilstaan in het leven, waarde en betekenis kan hebben. Viktor Frankl is van oorsprong neuroloog en psychiater en is grondlegger van de logotherapie, dat ook wel de derde Weense school der psychotherapie wordt genoemd. Hij stelt dat het vinden van de betekenis van het leven voor iedereen de primaire drift is. Hij noemt dat de wil tot betekenis. Het stelt ons de vraag waarvoor we leven. De betekenis van het leven zit volgens hem niet in het vervullen van bepaalde wensen en behoeften. Frankl kan zich niet voorstellen dat hij moet leven voor zijn behoeften. Hij stelt dat als we niet in staat zijn betekenis te vinden in het leven, we in een existentieel vacuüm kunnen komen. Het uit zich vaak in verveling, danwel een andere krachtige invulling van de tijd door macht, geld en lust na te jagen. Existentiële frustratie en wat ervaren wordt als moeilijk, spannend of zelfs lijden is volgens Frankl niet

altijd problematisch of iets wat we moeten beschouwen als afwijkend of psychopathologisch. Het kan zelfs een uiting zijn van een gezonde zoektocht in het leven naar betekenis en zingeving. De betekenis van het leven wordt ontdekt als we iets dat voor ons van waarde is kunnen realiseren of verdedigen. Voorts kunnen we geraakt worden door een betekenis die we ontdekken in de realiteit. Bijvoorbeeld in kunst, natuur of de liefde die we hebben voor een ander. Ten derde vinden we betekenis in wat we doorstaan en te lijden hebben. Frankl bedoelt dat we omgaan met wat zich onafwendbaar voordoet (Frankl heeft zelf in een concentratiekamp gevangen gezeten). Denk aan ziekte, dood van dierbaren en verlies. We doorstaan dit volgens Frankl omdat de belangrijkste doelstelling van de mens is, de betekenis van zijn of haar leven te ontdekken en niet om lust te verwerven of pijn te vermijden. Frankl stelt dat het belangrijk is een eigen en uniek doel in het leven te vinden (Frankl, 1984). Dat is een heel ander doel dan het zielverlangen van Krijger (2009). Het gaat niet om krijgen wat je wilt, maar om waar het in het leven op aankomt. Het begrip van geluk en de doelstellingen die worden nagestreefd in lifecoaching en zelfs het floreren in het leven, klinken leeg als het de betekenis van het leven mist.

Alle praktijken van lifecoaching lijken zich te richten op afgebakende oefeningen en specifieke richtlijnen voor een goed leven. Een snelle indicatie op alle levensgebieden wordt gebruikt om een doel te stellen. De relatie moet beter of het werk moet leuker. Als de huidige situatie in kaart is gebracht moet vanuit het doel direct actie genomen worden. Daarover kan gesteld worden, dat lifecoaching de belangrijke stap van reflectie op die keuzes overslaat. Daarbij wordt de cliënt gestimuleerd om belangrijke (levens)keuzes te maken op basis van een kosten en baten overzicht. Mijn impressie is dat lifecoaching in de resultaatgerichtheid te snel een antwoord geeft op wat goed is in het leven. Het stelt mensen te weinig ruimte daar uit te komen. Zeker als het gaat om het maken van keuzes in het leven is het opvallend dat in lifecoaching, reflectie ondergeschikt is aan actie en bereiken wat je wilt. Daarmee richt lifecoaching zich teveel op kennis, richtlijnen en oefeningen, op wat goed zou zijn in het leven en te weinig op de unieke situatie en zoektocht van de cliënt.

Dit hoofdstuk belicht de moderne ontwikkelingen in de samenleving ten aanzien van de omgang met geluk en de kijk op het leven in het algemeen. De keuzes en mogelijkheden die de moderne tijd karakteriseren stellen ons in staat tot op bepaalde hoogte het leven naar eigen inzicht in te richten. Een voorrecht tot dusverre voorbehouden aan een elite volgens Filosoof Joep Dohmen, die stelt dat men nauwelijks is opgewassen tegen die moderne vrijheid (Dohmen, 2002 p. 11). Dohmen constateert dat onze samenleving een grote emancipatie van het individu uit de overheersende kaders heeft kunnen bewerkstelligen, maar daar geen alternatieve moraal tegenover heeft gezet waarmee we gestalte kunnen geven aan een samenleving van even zelfredzame als op elkaar betrokken individuen (Dohmen, 2010 p.14-15). Filosoof Pascal Bruckner stelt dat gelukkig zijn een alles overheersende moraal is geworden, die het leven van velen bepaald (Bruckner, 2002). Filosoof Joachim Duyndam constateert dat autonomie een simpel “doe waar je zin in hebt” is geworden dat leidt tot ongebreidelde zelfophemeling en egoïsme (Duyndam, 2007). Filosoof Harry Kunneman ziet een opkomst van ego opgeblazen individuen en geeft aan dat de trage vragen naar betekenis in het leven steeds meer verdrongen worden in de ontwikkeling van de moderne maatschappij (Kunneman, 2006). Allen constateren dat consumentisme en media een belangrijke rol spelen in deze ontwikkeling. Dit staat in fel contrast met de essentie van de positieve psychologie en de positieve gerichtheid in lifecoaching. Daarin wordt gesteld dat het voor iedereen mogelijk is het leven te verbeteren. Volgens de positieve psychologie doen psychologen steeds meer kennis op waarmee ze individuen en gemeenschappen kunnen helpen floreren (Seligman en Csikszentmihalyi, 2000; Lyubomirsky, 2009). De hier genoemde filosofie en de positieve psychologie lijken afgescheiden werelden te vertegenwoordigen. De positieve psychologie onderscheidt zich heel duidelijk in de gerichtheid op positieve eigenschappen en mogelijkheden tot vooruitgang. De filosofen laten zich in het bijzonder kritisch uit over de opkomst van de ‘de markt van welzijn en geluk’ waaronder lifecoaching ook valt. Deze twee afgescheiden werelden bewegen zich tegen de achtergrond van ontwikkelingen in de moderne samenleving.

In dit hoofdstuk worden allereerst de belangrijkste ontwikkeling die zich voordoen beschreven. Daarvoor zijn verschillende onderzoeken geraadpleegd, zoals beleidsstukken en

observaties van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR), het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en de Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (RMO). Bij het nader beschouwen ontstaat de impressie dat lifecoaching een logische maar incomplete reactie is op de keuzes, mogelijkheden en psychische druk van het moderne leven.

In dit deel van het onderzoek komt naar voren in hoeverre de kritiek en oplossingen vanuit de filosofie een welkome aanvulling zijn op lifecoaching. Is de combinatie al dan niet vruchtbaar of moet worden geconcludeerd dat lifecoaching niet meer zal zijn dan een gril van de moderne tijd waar liefst zo snel mogelijk afscheid van moet worden genomen.

ONTWIKKELINGEN IN DE MODERNE MAATSCHAPPIJ

Het onderzoek naar de ontwikkelingen beperkt zich tot de ontwikkelingen omtrent de keuzemogelijkheden van het individu, de waarden waar men zich op richt bij het maken van die keuzes en de toegenomen druk op het individu die in staat moet zijn die keuzes te maken.

EMANCIPATIE VAN HET INDIVIDU

De emancipatie van het individu uit de overheersende kaders vormt de basis van deze paragraaf waarin een aantal onderzoeken is samengevat, die aantonen dat men tegenwoordig keuzes steeds meer maakt op basis van persoonlijke welzijnswaarden. Dit hangt nauw samen met de toename van kwaliteit in leefomstandigheden en het algehele welvaartsniveau. Daarmee stijgen de keuzemogelijkheden en nemen investeringen, zoals opleiding en persoonlijke aandacht, ten bate van het individu toe. Gevolg is dat eerder gemaakte keuzes steeds minder het leven vastleggen, dat keuzes over kortere perioden in het leven gaan en worden herroepen als men wordt geconfronteerd met nieuwe mogelijkheden.

In verschillende onderzoeken en door verschillende auteurs wordt geconstateerd dat de keuzes die worden gemaakt in het leven tegenwoordig in hoge mate zijn gebaseerd op eigen wensen en voorkeuren. Traditie, beslissingen door familie, religie en praktische zaken spelen een veel minder belangrijke rol (Liefbroer en Dijkstra, 2000; Evenhuis 2002; Van den Brink 2002; Ter Borg 2003; Breedveld en Van den Broek, 2004; Kronjee en Lampert 2006; Veldheer en Bijl, 2011). Van den Brink (2002) stelt in een onderzoek naar de politieke habitus van de moderne

burger dat affectieve en psychologische overwegingen steeds belangrijker worden in keuzes die de levensloop bepalen. Als voorbeeld geeft hij aan dat uit onderzoek (CBS, 2001) naar het verbreken van relaties blijkt dat twee van de voornaamste redenen om te scheiden, botsende karakters van de partners of 'het niet meer goed met elkaar kunnen praten' waren. Praktische zaken als financiële overwegingen speelden een veel minder belangrijke rol in de beslissing (Van den Brink, 2002 p.23). Het aangaan en verbreken van relaties heeft volgens Van den Brink een sterk individueel karakter gekregen. Nederlanders nemen in hun privéleven een heel andere houding aan dan dertig jaar geleden. Nadrukkelijk wordt opgekomen voor eigen behoeften en men geniet daarin vrijheden die dertig jaar geleden nauwelijks voor te stellen waren. Daarbij geldt dat vanaf de jaren zestig het gevoelsleven meer erkenning krijgt en steeds meer als kompas functioneert in het maken van keuzes. Dit beperkt zich niet tot keuzes in de relatiesfeer, maar is ook terug te zien in veranderende machtsverhoudingen in opvoeding en het publieke leven. Hiërarchische sociale verhoudingen hebben plaats gemaakt voor egalitaire verhoudingen. In die egalitaire verhoudingen moet rekening worden gehouden met individuele verschillen en afwijkende individuele voorkeuren (Idem, p. 23-26).

Ook uit onderzoek naar ontwikkelingen in de levensloop in Nederland blijkt dat keuzes steeds meer worden gemaakt op basis van prioriteiten en beslissingen die individuen zelf bepalen (Liefbroer en Dijkstra, 2000; Evenhuis, 2002). Keuze hoe je het leven leidt, ofwel de keuzebiografie, de gedachte dat men zelf vorm en inhoud geeft aan het leven is een relatief nieuw fenomeen, stellen Liefbroer en Dijkstra in een onderzoek naar levensloopontwikkeling in Nederland (Liefbroer en Dijkstra, 2000). Dit is voor een deel ook een culturele ideologie van individualisme, dat men zonder tussenkomst van anderen zelf beslist en verantwoordelijkheid draagt in belangrijke levenskeuzes. Tegenover individualisering staat het gegeven dat het leven meer dan voorheen wordt bepaald door wetgeving en regulering vanuit de overheid (Idem, p. 25-26). Met betrekking tot de levensloop stelt godsdienstsocioloog en filosoof Meerten ter Borg dat we steeds minder keuzes maken die de rest van het leven bepalen. Individuele beslissingsmogelijkheden zijn zover opgerekt dat men voortdurend opnieuw kan kiezen. Het leven is dan ook niet langer een project waarin je op belangrijke momenten levensbepalende keuzes maakt, maar een verzameling trajecten waarin bij nieuwe mogelijkheden eerdere keuzes herroepen kunnen worden (Ter Borg, 2003). In verschillende onderzoeken wordt het beeld bevestigd dat keuzes gemaakt worden op basis van persoonlijke voorkeuren, dat meer leefvormen zijn ontstaan en dat keuzes in het leven vaker worden herroepen. Langdurige keuzes in het leven worden vaker uitgesteld en op het gebied

van arbeid en relaties wordt vaker in het leven een ander pad ingeslagen (Van Beek 1998; Liefbroer en Dijkstra, 2000; Evenhuis, 2002; Van den Brink 2002; Breedveld en Van den Broek, 2004; Bucx, 2011; Veldheer en Bijl, 2011)

Dijkstra en Liefbroer stellen in navolging van Buchmann (1989) dat de levensloop vorm krijgt door een combinatie van de structurele dimensie en de culturele dimensie (Liefbroer en Dijkstra, 2000 p.22-23). Een belangrijke structurele ontwikkeling is het gestegen opleidingsniveau van de bevolking. Aan het begin van de twintigste eeuw had meer dan de helft van de bevolking geen hogere opleiding dan de lagere school. Aan het einde van de twintigste eeuw is dat ondenkbaar. Bijna iedereen heeft tenminste een vervolgopleiding en het aandeel in het hoger beroepsonderwijs en wetenschappelijk onderwijs is veel groter geworden. Dit biedt de mogelijkheid tot het maken van andere keuzes dan voorheen. Tegelijkertijd is opleiding belangrijker geworden en beperkt het opleidingsniveau de mogelijke keuzes (Liefbroer en Dijkstra, 2000). Naast opleiding kent Nederland een zeer sterke economische groei die het welvaartspeil enorm heeft verhoogd (Van der Poel, 1998 in Liefbroer en Dijkstra, 2000 p. 28). Uit recent onderzoek naar de sociale staat van Nederland (SCP, 2011) blijkt dat Nederland een hele hoge levensstandaard kent. De leefomstandigheden zijn de afgelopen tien jaar nog weer gestegen (Bijl, Boelhouwer, Cloin en Pommer, 2011). Van den Brink stelt dat het individu belangrijker is geworden als we kijken naar investeringen per individu. Dat ziet hij terug in de gezinssamenstelling en opvoeding. Hij constateert een stijging in de kwantitatieve en kwalitatieve tijd die opvoeders besteden aan een kind. Daarnaast ziet hij een stijging van maatschappelijke investeringen in het individu, zoals het sociale zekerheidsstelsel en deelname aan onderwijs en cultuur. Daarmee zou de hedendaagse burger een sterk toegenomen affectief, sociaal en intellectueel kapitaal vertegenwoordigen (Van den Brink, 2002 p.32-39).

Het beeld dat zo ontstaat, is dat van een toegenomen belang van het individu. De affectieve, sociale en intellectuele investeringen zijn toegenomen, de algemene tolerantie ten opzichte van verschillende leefvormen en gezinssamenstellingen⁴ is groter en de keuzemogelijkheden zijn drastisch toegenomen. De beslissingen in het leven worden steeds meer gemaakt op basis

⁴ (Bucx, 2011)

van affectieve en psychologische overwegingen en zijn gericht op emancipatie, zelfontplooiing en welbevinden⁵.

MORELE HORIZON

Een belangrijk aspect van de emancipatie van het individu is het afnemen van de invloed van de religie als maatschappelijk, moreel en sociaal instituut dat de keuzes en activiteiten van individuen in hoge mate reguleert. In onderzoek van het SCP uit 1997 wordt secularisatie in Nederland onderzocht (Becker et. al., 1997). Secularisatie wordt beschreven binnen een substantiële religiedefinitie *“als een proces in de loop waarvan referenties aan een bovennatuurlijke werkelijkheid op allerlei levensterreinen plaatsmaken voor normen, ideeën en praktijken die gebaseerd zijn op empirische, rationele, pragmatische en immanente criteria”* (Idem, p. 10). Binnen deze definitie en onderzoeksvraag is de conclusie van de auteurs dat er zich in Nederland een diep ingrijpend secularisatieproces heeft voorgedaan, waarbij religie van het hoofdtoneel van de samenleving lijkt verdwenen. Bij beslissingen die van vitaal belang zijn voor de Nederlandse samenleving spelen religieuze overwegingen zelden of nooit een rol. Het percentage kerkleden onder de bevolking loopt steeds verder terug. Door ontkerkelijkheid worden orthodoxe geloofsstellingen minder stringent onderschreven, wordt minder verzuild gedacht en is het vertrouwen in het vermogen van de kerken om zinvolle antwoorden te geven op de grote vragen van deze tijd, geslonken. Verder concluderen de auteurs dat de doorsnee gelovige ten opzichte van veertig jaar geleden veel minder bereid is zijn dagelijks leven te integreren vanuit een christelijk-kerkelijk perspectief. Bij veel gelovigen is op zijn minst sprake van een behoefte de traditioneel-christelijke opvattingen aan te vullen met interesses en opvattingen buiten de christelijke belevingswereld (Idem, p. 11).

⁵ Dit ontleen ik aan de postmaterialismetheorie van Inglehart. Volgens deze theorie vind er in de westerse wereld een verschuiving in politieke waarden plaats. Tot de jaren zestig hechtte de meerderheid van de bevolking vooral belang aan materialistische doelstellingen, zoals het handhaven van de orde in het land of het tegengaan van prijsstijgingen. Vanaf de jaren zestig is er een groei in het aandeel mensen dat belang hecht aan postmaterialistische doelstellingen, zoals politieke inspraak van burgers en vrijheid van meningsuiting. Deze verschuiving is volgens Inglehart toe te schrijven aan een toename in de welvaart. Inglehart stelt verder dat de trend naar toenemend postmaterialisme een onderdeel uitmaakt van een bredere culturele verandering, waarin mensen in sterkere mate zijn gericht op welbevinden en in minder sterke mate op overleving. Een oriëntatie op welbevinden uit zich in waarden als autonomie, zelfexpressie en zelfontplooiing en een oriëntatie op overleven uit zich in een gerichtheid op de maximalisering van levenskansen onder onzekere omstandigheden. De verschuiving van waarden van overleving naar waarden van welbevinden treedt op bij een langdurige groei van de welvaart. (Inglehart 1997 in Liefbroer en Dijkstra 2000 p. 29-30)

De vraag die in bovenstaand onderzoek werd gesteld is of met de toename van de buitenkerkelijkheid wordt gezocht naar alternatieve zingeving die niet verbonden is met een kerkelijke organisatie. De conclusie van de onderzoekers is dat levensbeschouwelijke belangstelling slechts incidenteel voorkomt en dat maximaal 20 procent van de bevolking regelmatig een boek leest, radioprogramma volgt, gesprek voert of artikel leest over een goddienstig of levensbeschouwelijk onderwerp. De belangstelling voor deze onderwerpen is vooral aanwezig onder mensen met een vastomlijnde levensbeschouwing. Uit deze uitkomsten kan worden geconcludeerd dat onder niet-kerkelijken weinig tendens is om zich actief te verdiepen in levensbeschouwing of te zoeken naar levensbeschouwelijke waarheden. (Becker et. al., 1997 p. 80-82) Als met de afname van het belang van religie al zingeving wordt gezocht, dan vindt dat niet plaats in belangstelling voor expliciete formuleringen van levensbeschouwelijke inzichten (Becker et. al., 1997).

Verder onderzoek van de WRR (2006) laat zien dat hoewel levensbeschouwelijke explicitering is afgenomen mensen in het leven nog steeds religieuze en humanistische waarden zoeken. Meer dan de helft van de mensen gelooft in een God en leven na de dood. Deze spirituele opvattingen zijn echter niet meer verbonden met een maatschappelijk instituut. Uit het onderzoek naar waarden komt naar voren dat slechts 18 procent van de mensen een nihilistisch waardesysteem aanhoudt. Dat houdt in dat deze groep helemaal niets met zingeving doet en nauwelijks externe waarden onderkennen die een bron van zingeving zijn. 28 procent heeft gematigde humanistische waarden of humanistische waarden. De onderzoekers verstaan onder humanistische waarden niet dat men het gedachtegoed van het humanisme onderschrijft, maar dat men zingeving vindt in humanistische waarden als zelfbeschikking, verantwoordelijkheid en wijsheid. Bij gematigd humanistische en humanistische waarden is de sociaal morele dimensie in de zorg voor de ander een belangrijke bron van zingeving. Daarnaast onderscheiden de onderzoeken de dimensie van het hedonisme, waarmee wordt bedoeld op waarden als genieten van het leven, het leven positief zien en/of een gezonde leefstijl aanhouden. Waar het om gaat is dat deze waarden een hogere en nastrevenswaardige dimensie vertegenwoordigen, waardoor mensen het leven als zinvol ervaren. Verder is 26 procent ongebonden spiritueel. Dit betekent dat zij wel in iets geloven maar niet verbonden zijn aan een instituut of organisatie. 25 procent is christelijk en de laatste 3 procent is anderszins religieus verbonden (Kronjee en Lampert, 2006 p. 171-194).

Steeds minder lijkt men op zoek te zijn naar levensbeschouwelijke waarheden en uitgangspunten voor de vormgeving en betekenis van het leven. In het onderzoek naar normen en normaliteit in Nederland van het WRR (2004) onderzoekt Van den Brink wat plaatsvindt op het gebied van waarden, normen en moraliteit. Van den Brink concludeert dat de afgelopen dertig jaar de normen in de Nederlandse maatschappij aan het verschuiven zijn. Hij spreekt zelfs van een kentering (Van den Brink, 2004 p. 6). Daarbij speelt een aantal opvallende zaken. Met het wegvallen van de kerk als richtlijn voor wat goed en verkeerd is, werd verwacht dat men morele verwarring zou aantreffen. Uit het onderzoek blijkt het tegenovergestelde. Men voelt zich steeds meer in staat onderscheid te maken tussen goed en kwaad. Dat kan volgens Van den Brink duiden op een stijging van de morele standaarden (Van den Brink, 2004 p. 80). De normen en verwachtingen zijn gestegen, burgers stellen nu hogere eisen aan het persoonlijk leven en het maatschappelijk verkeer. Ten tweede worden normen in toenemende mate opgevat worden als een strikt persoonlijke aangelegenheid. De invloed van instanties die een collectieve of publieke norm uitdragen wordt minder. Private voorkeuren, normen en verwachtingen nemen steeds meer toe. De combinatie van hogere eisen en het ontbreken van collectieve normen leidt tot een gevoel van onbehagen in de samenleving (Idem, p. 93-94). Het algemene beeld van de ontwikkelingen van de laatste dertig jaar is dat de normen en de moraal aan het verschuiven zijn, waarbij tegelijkertijd tendensen van verval en vooruitgang spelen (Idem p. 93).

In een meer recente publicatie onderzoekt Van den Brink (2012) op welke manier waarden een rol spelen in het leven van Nederlandse burgers. Conclusie blijft dat het ontbreken van publieke of collectieve normen een probleem vormt. Hogere waarden spelen net als voorheen een grote rol in het leven, zo niet een grotere rol. Alleen worden hogere waarden vaak niet als zodanig herkend, is het gesprek over waarden bemoeilijkt en zijn de waarden die we naleven steeds meer onzichtbaar geworden in het publieke domein. Van den Brink laat zien dat religie niet langer hoofdzakelijk de verbeelding van het hogere levert. Wat wordt gezien als van echt belang in het leven, en de waarden die daarbij horen, wordt nu vanuit verschillende bewegingen in de samenleving gevoed. Van den Brink spreekt in dit verband van een proliferatie van het hogere: morele idealen en geestelijke beginselen vermenigvuldigen in verschijningsvormen en vindplaatsen. Deze waarden hebben gestalte gekregen in de alledaagse en praktische dimensie van het leven, zonder referentie aan een hogere orde, ideologie of ideëel streven (p. 521-523). De hoge waarden hebben betrekking op het werk dat

we doen, politieke belangstelling, goede persoonlijke betrekkingen, gezonde leefstijl, het beoefenen van sport, natuurbehoud en mensenrechten (p. 113-119).

In plaats van religie en politieke ideologie lijken markt en media een grote rol te zijn gaan spelen in de verbeelding van belangrijke waarden in het leven (Ter Borg, 2003). Bovendien is de verbeelding meer ambigue geworden. Als individu, stelt Van den Brink, is het soms moeilijk de veelheid aan waarden te integreren en in onderlinge verhouding te zetten. Hoe verhouden we onszelf tot idealen als een uitstekende professional zijn, harmonische relaties te onderhouden, te werken aan een blakende gezondheid, bevredigende seks te hebben en een bijdrage te leveren aan de samenleving? De media lijken de verbeelding op dit punt te stimuleren. Aan het begin van de eeuw werd een vaststaand beeld gegeven van het goede leven, of propaganda gemaakt voor een ideaal of geestelijk beginsel. De huidige media brengen een veel dynamischer verhaallijn waarin meerdere personages omgaan met conflicterende waarden, zonder dat de serie het juiste antwoord geeft. Ze roepen veeleer dilemma's op of geven verschillende antwoorden. Het prikkelt een temporale omgang met hoge waarden waarin steeds opnieuw moet worden beoordeeld wat juist is. We moeten het steeds doen met tijdelijke antwoorden, die geen uitsluitel geven over wat goed is. Dat vraagt ons, steeds opnieuw, te investeren in het verbeelden en realiseren van het hogere. (Van den Brink, 2012 p. 521-523)

Media en markt spelen een belangrijke rol in het aanbieden van zinsuggesties en via werk en productie proberen mensen steeds meer hogere waarden te realiseren (Van Beek 1998; Pine en Gilmore, 2000; Ter Borg, 2003; Van den Brink, 2012). In een onderzoek van de WRR over geloven in het publieke domein wordt daarom ook wel gesproken over een postmoderne consumptiecultuur. Dit is een cultuur waarin beeld (esthetiek) en beleving (hedonisme) centraal staan (Maffesoli 1996 en 1997 in Kronjee en Lampert, 2006). Zij stellen dat mensen zich in de huidige cultuur minder onderscheiden door klasse, familie of afkomst, maar sterker dan voorheen bezig zijn de identiteit uit te dragen door consumptie. Men zou op een reflexieve en kritische manier omgaan met traditionele waarden, waardoor nieuwe oriëntaties ontstaan. In dit verband wordt gesproken van de opkomst van een *beleveniseconomie*, waarin mensen op esthetische, zelfreflexieve en expressieve wijze uiting geven aan hun identiteit en deze op een betekenisvolle wijze creëren (Schulze, 1992; Beck, Giddens & Lash, 1994; Lash & Urry, 1987; Featherstone, 1991 in Kronjee en Lampert, 2006).

Economen Pine en Gilmore zien in de markt een trend ontstaan die zich steeds meer richt op het aanbieden van transformaties. Dit aanbod van diensten staat in het teken van groei en ontwikkeling. De economische functie is volgens Pine en Gilmore begeleiding en het product is de klant zelf. Het gaat daarbij om echte zorg en betrokkenheid van de aanbieder. Dit maakt dat de aanbieders zichzelf beter moeten gaan leren kennen. Een nieuwe ontwikkeling is dat met deze diensten een set waarden en een segmentatie van levensbeschouwingen wordt aangeboden. (Pine en Gilmore, 2000) Pine en Gilmore noemen dat een transformatie die kandidaten omvormen: *“tot ‘een nieuw jezelf zijn’, met alle ethische, filosofische en religieuze implicaties die deze uitdrukking inhoudt”* (Pine en Gilmore, 2000 p.250). Bovendien zien Pine en Gilmore een trend in de toenemende vraag naar producten die een bepaalde waarde vertegenwoordigen, zoals authenticiteit, ambachtelijkheid, eerlijkheid en ecologisch verantwoord. Consumenten zoeken naar een product dat past bij hun zelfbeeld en dat aansluit bij hun waarden (Pine en Gilmore, 2008). In een onderzoek van de WRR (1998) wordt gesteld dat er meer speelt dan de consument die vraagt om waarden in het productieproces. Het zijn namelijk diezelfde consumenten die als werknemer steeds meer verantwoordelijkheid krijgen in het productieproces. Onderzoeker Van Beek constateert dat organisaties niet alleen omwille van consumenten die daar om vragen maatschappelijk betrokken activiteiten ondernemen, maar vaak ook door de wensen en voorkeuren van werknemers (Van Beek, 1998 p. 44-46). Hij ziet een machtsverschuiving plaatsvinden van overheid en vakbonden, naar de machtige consument en uiteindelijk naar werknemers en ondernemers die belangrijke waarden in het productieproces bepalen (Idem, p. 52-59). Van Beek constateert het begin van een verzwakking in de tegenstellingen tussen markt en idealen en tussen het economische en het sociale (Idem, p. 58). Ter Borg stelt in dit verband dat zingeving tegenwoordig door de hele maatschappij wordt bepaald. Voor een belangrijk deel draagt de vrije markt daar aan bij en bevredigt veel van onze zingevingsvragen. Ter Borg ziet de markt als een vorm van interactie tussen een groot aantal aanbieders en een nog veel groter aantal potentiële afnemers. In die interactie wordt de beslissing genomen over wat waardevol is en wat niet, zowel aanbieder als de potentiële afnemers beïnvloeden dat proces. Dat maakt de markt een nooit eindigende dialoog van iedereen met iedereen, met als inzet en uitkomst de manier waarop we leven. Ter Borg merkt op dat het geen onbevangen dialoog is, want het gaat tenslotte om de zin van het bestaan. We kunnen verwachten dat iedereen zich daarbij uit alle macht laat gelden (Ter Borg, 2003).

In een onderzoek van het SCP naar de sociaal-culturele context van psychische vermoeidheid (2004) constateren de onderzoekers dat de trend van keuzevrijheid individuen meer ruimte biedt om het leven naar eigen inzicht in te richten en daarmee meer levensgeluk binnen bereik te brengen. Aan de andere kant zeggen ze:

“De grotere vrijheid bij de inrichting van de levensloop stimuleert echter ook tot nadenken over wie men wil zijn en wat men wil worden, dwingt daar zelfs toe. Onherroepelijk brengt dit ook (zelf-)twijfel met zich mee, alsmede transactiekosten wanneer eenmaal gemaakte keuzes op de relatie- en woningmarkt herzien moeten worden. Activiteiten en gevoelens die vroeger tot het domein van een specifieke levensfase behoorden, strekken zich daarbij uit over grotere delen van het bestaan” (Breedveld en van den Broek, 2004 p. 33-34).

Ter Borg stelt in dit verband dat iedereen individueel verantwoordelijk wordt gehouden voor de zin van het eigen leven en het stukje maatschappij waar men verantwoordelijk voor is (Ter Borg, 2003, p. 129-130). Dat betekent dat men in hoge mate in staat moet zijn tot het vormgeven van het leven. In het theoretisch achtergrondgedeelte van de *Verkenning levensloop* (SZW, 2002) in Nederland wordt beschreven dat deze ontwikkeling vraagt om een nieuwe set vaardigheden, die competenties voor het leven worden genoemd. Deze competenties moeten ons in staat stellen in elke levensfase deel te kunnen nemen aan de maatschappij en autonoom en zelfredzaam te zijn. Deze competenties hebben betrekking op de oriëntatie een leven lang te leren en bewuste afgewogen keuzes te kunnen maken. Daar hoort bij dat men in staat is kritisch informatie te verzamelen, verschillende belangen en risico's te kunnen afwegen, (levens)doelen te formuleren en te realiseren (Evenhuis, 2002). In een onderzoek van de SCP (2011) naar de sociale staat van Nederland wordt gesproken van een keuzevrijheid die tegelijkertijd een keuzedwang betekent. De zorg wordt uitgesproken dat niet iedereen in staat is al die keuzes verantwoord te maken (Veldheer en Bijl, 2011 p. 28).

De vrijheid om het leven zelf vorm te geven vormt een grote druk op het individu om verantwoorde keuzes te maken en betekenis te vinden in het leven. Bovendien komt in het onderzoek naar voren dat we de afgelopen dertig jaar meer van ons zelf en het leven zijn gaan verwachten. We combineren meer activiteiten in elke levensfase en we zijn meer intensiteit in het leven gaan zoeken. Ontwikkelingen gaan steeds sneller en klassieke herstelmomenten vanuit traditie zijn steeds meer wegvallen. In een aantal onderzoeken en door een aantal auteurs wordt geconstateerd dat we tegenwoordig een dwingend ideaal hebben van een vol

leven, een actief, vitaal en ondernemend leven waarin alle aspecten kloppen met de eigen hoogste verwachtingen en passies en waarin men een zinvolle bijdrage levert in de eigen sociale omgeving en maatschappij als geheel (Van Beek, 1998; Van den Brink, 2002, 2012; Breedveld en Van den Broek 2004; SCP, 2011).

De eerder genoemde stijging van investeringen per individu heeft volgens Van den Brink (2002) tot gevolg dat verwachtingen nog sneller stijgen. Die hogere verwachtingen worden steeds sneller geïnternaliseerd naarmate zelfsturing een belangrijkere waarde wordt. Op het gebied van liefde en gezin betekent economische vooruitgang en keuzevrijheid dat men hogere eisen stelt aan liefde. Daarmee worden gemaakte keuzes op het gebied van relaties vaker herzien (Van den Brink, 2002, Breedveld en Van den Broek, 2004 p. 33). Bovendien merkt Van den Brink op dat mensen het gezin of de relatie steeds meer als project gaan zien. De investeringen en inspanningen worden scherp afgezet ten opzichte van de bevrediging van die situatie (Van den Brink, 2002 p.116-117). Op het gebied van het werk zijn de veranderingen volgens Van Beek zo mogelijk nog veel groter. Een trend die aan belang wint, is om op de arbeidsmarkt naast opleiding steeds meer persoonlijke kwaliteiten te vragen. Het aanbod van werk kenmerkt zich door een toespitsing op diensten, de verantwoordelijkheden stijgen en de werkzaamheden worden complexer (Van Beek, 1998). Van Beek spreekt van emancipatie van werk. Het werk vervult steeds meer functies die voor ons persoonlijk welbevinden van belang zijn, zoals zelfontplooiing, leerkansen, sociale contacten, expressie en waardering. Verder willen we in het werk steeds meer onszelf zijn, waarbij het product dat we leveren steeds meer gelijkstaat aan onszelf en onze kwaliteiten. Als we de fout in gaan of falen in ons werk resulteert dat in de druk dat we falen of de fout in gaan als mens (Van Beek, 1998). In het onderzoek van het SCP (2004) “*de veeleisende samenleving*” blijkt dat zowel het aantal opties voor vrijetijdsbesteding als de ambitie zijn gestegen. De toename van het aanbod is zichtbaar in onder andere het stijgend aantal vakantiebestemmingen, tv-zenders, boeken, films, sportieve mogelijkheden en vrijetijdselectronica (Breedveld en Van den Broek, 2004 p.28).

In het theoretisch achtergrondgedeelte van de *Verkenning levensloop* (SZW, 2002) wordt gesproken van abstracte en concrete combinatiedrukke, die het moderne leven met zich meebrengt. Met concrete combinatiedrukke wordt bedoeld op het combineren van taken die voorheen in aparte levensfasen of in rolverdeling plaats kregen. Met name het combineren van leren, arbeid en gezin in de derde levensfase geeft een grote druk. Met abstracte combinatiedrukke wordt bedoeld op een verandering in betekenis van werk, leren,

vriendschappen en vrije tijd. Werk is bijvoorbeeld niet alleen een bron van inkomen, maar ook een belangrijke bron van zelfontplooiing, plaats voor sociale contacten, praktijk leerervaring en soms zelfs gekoppeld aan interne opleiding. Vrije tijd is niet alleen ontspanning maar ook belangrijk voor het opdoen van sociale contacten en het realiseren van belangrijke waarden in het leven. Binnen activiteiten moeten verschillende functies worden gecombineerd en wordt kritisch bekeken of de activiteit aan al die functies voldoening kan geven (Evenhuis 2002).

In het onderzoek *de veeleisende samenleving* (SCP, 2004) wordt geconcludeerd dat de moderne tijd gepaard gaat met snelheid en drukte in het leven. Dit heeft psychische spanningen voor het individu als gevolg. Bezinning en rust worden opgeofferd voor almaar nieuwe ambities. We gaan naar meer en snel genieten. De directe bereikbaarheid in de digitale leefwereld (mobiel en gsm), flexibele werktijden en verruimde winkeltijden zorgen voor een penetratie van arbeid en vrije tijd in wat traditioneel perioden van herstel waren. Dit heeft een duidelijk gevolg: de algemene opkomst van psychische vermoeidheid en stijging van arbeidsongeschiktheid door met name burn-out. De auteurs pleiten voor het serieus nemen van het verschijnsel psychisch vermoeidheid. De maatschappelijke kosten van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid ten gevolge van psychische vermoeidheid worden geschat op 5 miljard euro. Dat staat nog los van het welzijn op lange termijn van mensen met psychische vermoeidheid, directe betrokkenen en andere gevolgen van psychische vermoeidheid, die niet resulteert in ziekteverzuim of een burn-out (Breedveld en Van den Broek, 2004 p. 35-36).

KRITIEK VANUIT FILOSOFIE

Verscheidene filosofen leveren kritiek en bieden oplossingen op moderne ontwikkelingen. Binnen dit onderzoek is gekozen voor het uitwerken van de visies van Dohmen, Kunneman, Bruckner en Duyndam. Deze filosofen reageren allen scherp op de emancipatie van het individu en op de wijze waarop in de moderne samenleving invulling wordt gegeven aan de vrijgekomen keuzes en mogelijkheden. Ze lijken allen te reageren op het beeld van de moderne mens die autonoom, individueel, authentiek en waardevol moet leven. Dit beeld zou in de media en op de markt te beheersbaar en te vluchtig worden gepresenteerd, terwijl aan de andere kant het leven steeds weerbarstig blijkt en het toepassen van autonomie, individualiteit en authenticiteit in het leven vaak moeilijk te is bereiken (Bruckner, 2002; Kunneman, 2006;

Duyndam, 2007; Dohmen, 2010). De kritiek heeft betrekking op dominante denkbeelden, normen en leefwijzen in de moderne samenleving. In het onderzoek van de WRR over de ontwikkeling van levenslopen in Nederland wordt gesproken over culturele scripts. Hiermee wordt bedoeld op culturele en collectieve beelden over belangrijke aspecten van de levensloop, zoals het tijdstip waarop belangrijke gebeurtenissen plaats dienen te vinden, de wijze waarop dat dient te gebeuren en de volgorde waarin het moet gebeuren (Liefbroer en Dijkstra, 2000 p. 24-25). Deze scripts hebben de afgelopen eeuw, met het toenemen van de keuzemogelijkheden voor het individu, steeds meer hun bindende, normatieve karakter verloren. Voorts leeft de ideologie dat men zelf over de levensloop beslist, zonder tussenkomst van anderen (Idem, p.25).

De structuren en denkbeelden die keuzes en invulling van het leven beïnvloeden zijn sterk veranderd. Dit betekent niet dat heteronome structuren verdwenen zijn en dat kan worden gesteld dat men automatisch volledig autonoom en op basis van puur individuele voorkeuren opereert. Duyndam (2007) stelt dat we veel volgamer zijn dan vanuit de huidige ideologie wel eens wordt gedacht. Hij constateert dat men ook tegenwoordig nog graag meeloopt, napraat en de eigen wil laat bepalen door de regels van de markten waarop we opereren. Beroemdheden en mediafiguren zijn de gezaghebbers en de voorbeeldfiguren van vandaag. Dohmen spreekt in dit verband van een commodificatie van het leven door de markt. Met commodificatie wordt bedoeld op het vestigen van consumptiepatronen die het leven op een zekere manier collectief vormgeven (Dohmen, 2010 p. 51). Kunneman stelt dat de ruimte die is vrijgekomen om de eigen identiteit vorm te geven in de dagelijkse praktijk zeer selectief lijkt te worden ingevuld in de richting van een leven dat in het teken staat van presteren, concurreren en consumeren (Kunneman, 2006 p. 11).

Uit de kritiek kunnen we een aantal belangrijke heteronome structuren destilleren. Ten eerste de dwingende moraal van geluk die Bruckner (2002) beschrijft. Ten tweede tendensen tot prestatie en beheersing die het leven bepalen. Ten derde een overtrokken idee van zelfbeschikking, waarbij een morele horizon voor ons handelen en oprechte zorg voor de ander verdwijnt. Daarop volgend wordt een aantal oplossingen genoemd van het relativiseren van ons streven tot geluk, tot een nieuwe publieke moraal. Eén van de oplossingen, die met name Kunneman en Dohmen voorstaan, betreft de ontwikkeling van levenskunst die individueel excelleren of ontwikkelen verbindt aan het ontwikkelen van de sociale gemeenschap waarin men is gesitueerd. Dit is gerelateerd aan een horizon van gedeelde

menselijkheid en globale morele vraagstukken, zoals gedeelde verantwoordelijkheid voor duurzame ontwikkeling en mensenrechten. Deze benadering biedt een heel ander perspectief op persoonlijke ontwikkeling en het verbeteren van het leven dan lifecoaching biedt.

GELUK

Filosoof Pascal Bruckner (2002) trapt in het boek *Gij zult gelukkig zijn!* af met het beeld van de nieuwe generatie jongeren, die zich aansluiten in de rangen van het leven in de overtuiging dat hen overvloed te wachten staat. Van jongs af aan hebben deze jongeren te horen gekregen: gij zult gelukkig zijn. Bruckner geeft aan dat kinderen tegenwoordig niet meer worden geboren om waarden of een geestelijke erfenis door te geven, maar om bij de gelukzaligen te gaan horen (Bruckner, 2002 p. 11-12). Bruckner stelt dat een plicht tot geluk lijkt te bestaan. Daarmee doelt hij op de ideologie, die hij als kenmerkend ziet voor de tweede helft van de twintigste eeuw, die mensen dwingt alles te evalueren in termen van genoeg en ongenoeg. Het is een dogma geworden van geluk en euforie. Geluk wordt gekoppeld aan een paar collectieve idealen zoals gezondheid, rijkdom, lichaam, welbehagen en welzijn. Dit geluk wordt gepresenteerd als iets waar we aanspraak op kunnen maken, wat we kunnen leren, opbouwen of kopen. Volgens Bruckner is dit een kwalijke transformatie van het kwetsbare gevoel dat geluk is, naar een collectief roesmiddel (Idem, p. 14-15). Bruckner beschrijft een tweeledige ontwikkeling die vooraf gaat aan het ontstaan van de plicht tot geluk. Hij stelt allereerst dat het kapitalisme is getransformeerd van een productiesysteem, gebaseerd op arbeid en sparen, naar een consumptiesysteem van besteding en verspilling. Deze nieuwe strategie integreert het idee van genot en heft de tegenstelling op tussen driften en het economisch apparaat. De tweede ontwikkeling betreft de volledig autonome status die het westers individu heeft verworven. Daarmee zouden alle hindernissen op weg naar het paradijs zijn opgeruimd en is men in zekere zin veroordeeld tot verwerving van dit geluk (Idem, p. 46).

Bruckner (2002) geeft aan dat geluk samen met het spirituele niet alleen de grootste markt is van dit moment, maar ook een nieuwe morele orde vormt. Sociale status is tegenwoordig afhankelijk van rijkdom en macht, maar ook van een gezond en vitaal uiterlijk en de mate waarin men kan zeggen gelukkig te zijn. Bruckner stelt dat ongelukkig zijn verboden lijkt te zijn en dat sprake is van een ongeluk uitsluitend mechanisme (Idem, p. 54). Als voorbeeld

geeft hij het huidige aanbod van magazines die op heel dwingende wijze het volmaakte leven verbeelden. In deze magazines wordt gesteld dat schoonheid, gezondheid en geluk binnen ieders handbereik liggen, als we er maar aan werken. De keerzijde is een bestraffend aspect; als we de boel laten sloffen belanden we in de hel van de futlozen, de slappelingen en de impotenten. Uitgangspunt is dat we altijd beter kunnen en daarnaar moeten streven (Idem, p. 64). Het werken aan onszelf staat in het teken van een constant zelfonderzoek met de morele strengheid van een biechtvader. Bruckner ziet een doorlopende oefening in zelfdiscipline om volmaakt lichamelijk en geestelijk gezond, aantrekkelijk en gelukkig te worden. Men is constant bezig met voorbruinen en vermageren voor een vakantie, gezond eten en het werken aan relaties. Geluk is al lang niet simpel meer, maar hard, onverbiddelijk en veeleisend (Idem, p. 60). De obsessie voor gezondheid en geluk van de moderne moraal verdringt de zorgeloosheid van het genieten (Idem, p.56). Volgens Bruckner is de voornaamste bron van vreugde het kunnen onthechten van de dagelijkse zorgen en ongemakken. De winst van gezond zijn is dat men zich niet hoeft te bekommeren om de gezondheid, maar de moderne moraal vereist iets anders van ons (Idem, p.60). De moraal van geluk is volgens Bruckner achterhaald, waarden als vrijheid, recht en liefde staan op een hoger plan. Hij stelt dan ook: *“ik houd teveel van het leven om alleen maar gelukkig te willen zijn!”* (Idem, p. 15).

PRESTEREN EN BEHEERSING

Filosoof Harry Kunneman beschrijft de totstandkoming van de huidige tijd aan de hand van drie belangrijke en voortgaande ontwikkelingen: rationalisering, democratisering en vermarkting. Deze drie processen zijn volgens hem samengevallen in een maatschappijvorm die alle andere maatschappijvormen in de schaduw stelt en zorgt dat niemand ter wereld zich meer kan onttrekken aan de voortgaande modernisering. Het beeld van het autonome individu staat daarbij centraal. Dit individu verkrijgt via economische prestaties steeds meer consumptieve mogelijkheden en moet in zogenaamde vrijheid gestalte geven aan het eigen levensproject (Kunneman, 2006 p. 34-35). In de identiteit van het moderne individu speelt volgens Kunneman erkenning een centrale rol waarbij deze erkenning tegenwoordig nauw is verbonden aan consumentisme. Met consumptiegoederen en door lichamelijke aantrekkelijkheid, modebewustzijn, cool, beschaafd of geslaagd te zijn, proberen we erkenning af te dwingen van anderen. Deze vormen zijn volgens Kunneman inherent onzeker, ze vereisen permanente doelgerichte acties en prestaties om erkenning af te blijven dwingen

(Idem, p. 19-20). De logica van presteren, beheersen en controleren beheerst daarbij het eigen leven. Het leidt tot een dominante invulling van autonomie, die is gericht op de controle over de levensloop en het afdwingen van erkenning op basis van een instrumentele omgang met het eigen lichaam en met de wijdere natuur (Idem, p. 20). In deze logica en uitvoering van autonomie blijven we gebonden aan onzekerheid en onveiligheid en moeten we blijvend anderen trachten te controleren om erkenning te krijgen. Dit belemmert een diepere erkenning door anderen, die is gericht op wie men is en niet op wat men kan. De diepere vorm van erkenning kan niet worden verdiend, maar alleen worden geschonken in relatie tot een ander waarbij sprake is van zorg en oprechte belangstelling (Idem, p. 21).

Naast het ontstaan van een oppervlakkige invulling van autonomie, die mensen aanzet tot meer consumeren, presteren en beheersen, constateert Kunneman dat rationalisering ook invloed heeft op de leerprocessen in de samenleving. Hij doelt daarmee op de ontwikkeling van een kennissysteem dat wortelt in het natuurwetenschappelijk wereldbeeld. Hierbij wordt in hoge mate getracht zaken te objectiveren, analyseren en technisch hanteerbaar te maken. De ontwikkeling in de maatschappij is gericht op technische innovatie en kenmerkt zich door experimenten en het verkennen van materiële mogelijkheden. Dit objectiverende perspectief gaat als maat gelden voor alle kennis in de samenleving, inclusief de culturele en menselijke domeinen. De inzichten over de mens, die voortkomen uit de objectiverende kennis, richten zich op technische vormen van werkzaamheid. Kunneman stelt dat daarbij troost, zorg, nabijheid en inspiratie wegvallen (Kunneman, 2006 p. 103-112). Hier komt men op de grens van de maakbaarheid en beheersbaarheid die wordt gezocht vanuit het objectiverende perspectief. Dit wordt gekenmerkt door de confrontatie met ‘trage’ vragen. Dit zijn vragen die intern verbonden zijn met ervaringen van eindigheid, oncontroleerbaarheid en onmacht. Menselijke vragen op het gebied van relaties, ziekte, dood en de eigen kwetsbaarheid. Kunneman noemt de vragen traag omdat ze historisch gezien slechts langzaam veranderen en ondanks snelle maatschappelijke veranderingen in ieder mensenleven een centrale betekenis blijven houden. De confrontatie met trage vragen leidt volgens Kunneman doorgaans tot onzekerheid en verwarring, het vraagt om verwerking, duiding, interpretatie en zingeving (Idem, p.17). In de samenleving ziet Kunneman een gerichtheid op het technisch-rationele wereldbeeld en het zoeken naar voorspelbaarheid, controle en beheersing. De dimensie van trage vragen heeft een afstotende werking, daar het laat zien waar we kwetsbaar zijn (Idem, p. 158-159). De technisch-rationele houding verleidt ons weg te kijken van de ‘plek der moeite’ in het leven en roept op trage vragen te verdringen (Idem, p. 168).

De dimensie van trage vragen is niet alleen in negatieve zin een grens voor het ideaal van maakbaarheid. Het doorwerken van trage vragen kent een aantal heel positieve uitwerkingen volgens Kunneman. Het draagt bij aan diepgang en kleuring van het leven, aan het onderscheiden wat echt van belang is in het leven en aan het vinden van daadwerkelijke bronnen van inzicht en inspiratie. Het kan ook bijdragen aan het intensiveren en verdiepen van relaties, wanneer samen met de ander de kwetsbaarheid en het onontkoombare, kan worden gedeeld. Men kan steun, openheid en betrokkenheid voor elkaar tonen. Tot slot kan het doorwerken van trage vragen leiden tot het ontwikkelen van een perspectief op het leven dat verder gaat dan de maatschappelijk dominante beelden rond uiterlijke aantrekkingskracht, consumptieve seks en steeds grotere materiële voorspoed (Kunneman, 2006 p. 18-19).

ZELFBESCHIKKING EN VERBONDENHEID

Filosoof Joep Dohmen sluit aan bij het kritische werk van Kunneman, vult deze aan met zijn eigen analyse en stelt een nieuwe publieke moraal voor. Met betrekking tot de samenleving stelt Dohmen dat de klassieke gemeenschapsvormen vervangen zijn: *“door een massamaatschappij waarin mensen structureel geïndividualiseerd worden en ieder voor zich een eigen levensstijl moet voeren”* (Dohmen, 2010 p.14). Daar zijn we volgens Dohmen niet op toegerust, waardoor vaak een commerciële levensstijl wordt geadopteerd Dit wordt gestimuleerd door de media die herhaaldelijk een poenerige levensstijl als voorbeeld stellen. Tegelijkertijd ziet hij dat steeds meer mensen niet kunnen voldoen aan de eis van autonome zelfbeschikking en een depressie ontwikkelen, die vervolgens stevig wordt gemedicaliseerd. Steeds meer mensen proberen zich zo goed en kwaad als het kan te handhaven in: *“een massamaatschappij met van elkaar losgezongen en soms losgeslagen individuen”* (Dohmen, 2010 p. 14-15).

Dohmen (2010) constateert daarbij een aantal heteronome bewegingen in de samenleving. Ten eerste een overtrokken vorm van autonomie, het idee van pure zelfbeschikking, dat eerder wijst op een verholen vorm van heteronomie (Idem, p. 65-66). Ten tweede de eerder genoemde commodificatie van de markt, waarin Dohmen een opmars ziet van de leefstijl van plat hedonisme, opgedrongen door de amusementsindustrie. Daarin wordt geluk gedefinieerd in termen van consumptief genot en worden existentiële en morele kwesties afgekocht (Idem, p. 66-67). Ten derde wordt de ontwikkeling richting inauthenticiteit genoemd. Dohmen noemt

zelfgerichtheid, die tot uitdrukking komt in het gaan staan voor morele waarden en trouw blijven aan jezelf, authentiek. Dat kan omslaan door zelfgerichtheid die in het teken staat van consumptief genot en ervaringen. Dit is volgens Dohmen onderhevig aan willekeur en inauthentiek, want het is niet doordacht in termen van wat wezenlijk is voor het eigen bestaan (Idem, p. 67-68). Als laatste noemt hij het gebrek aan verbondenheid en betrokkenheid, dat hij koppelt aan het overtrokken idee van zelfbeschikking. Men zou tegenwoordig steeds meer relaties aangaan met anderen op instrumentele wijze en slechts op voorwaarde dat de ander bijdraagt aan het succes van het eigen ego. Werkelijke verbondenheid en betrokkenheid uit zich in de erkenning van waarden die onszelf overstijgen. Als we ons daarop richten en daar gestalte aan geven kunnen we tegelijkertijd authentiek, betrokken en verbonden zijn (Idem, p. 69-70). Dohmen ziet een grote groep individuen die zich heeft aangepast aan de moderne houding van materialisme, hedonisme, egoïsme en narcisme. Een andere groep individuen die zich niet kan aanpassen raakt uitgesloten, wordt depressief en verdwijnt in de marge (Idem, p. 70-71).

PERVERTERING VAN DE VRIJHEID OM HET LEVEN VORM TE GEVEN

Kunneman, Dohmen en Bruckner gaan uit van de emancipatie van het individu dat steeds meer mogelijkheden krijgt om het leven zelf vorm te geven. Die mogelijkheden worden echter door het moderne individu maar heel beperkt gebruikt. Men laat zich bij het vormgeven van het leven vooral leiden door de hedonistische consumptiemaatschappij. Het is volgens Bruckner een pervertering van het mooiste idee dat er bestaat: “*namelijk dat iedereen de mogelijkheid wordt geboden het lot in eigen handen te nemen en zijn bestaan te verbeteren*” (Bruckner, 2002 p. 14). Deze opvatting van Bruckner wordt gedeeld door Dohmen en Kunneman.

Pascal Bruckner geeft in zijn boek geen directe oplossing, maar geeft aan dat er meer in het leven is dan geluk. Hij stelt de vraag of een leven vol vreemde wendingen en avontuur niet te verkiezen is boven geluk zonder verhaal. Bruckner hekelt daarmee de eeuwig en altijd vrolijke mensen met een stralend grimas, die eruit zien of ze tot levenslange vrolijkheid zijn veroordeeld (Bruckner, 2002 p. 142). Als we dan toch voor geluk gaan, adviseert Bruckner om ons neer te leggen bij de grilligheid van het geluk en het verder te negeren. Het duikt dan vanzelf af en toe op. We kunnen beter kiezen voor genot, vrolijkheid, lichte roes en blijdschap

die ons verrast en ons opbeurt. Korte momenten van extase die aan het alledaagse leven worden ontfutseld. Tot slot stelt Bruckner dat er meer is om naar te verlangen, te ontdekken en lief te hebben (Idem, p. 206). Bruckner roept ons op te kiezen voor alles wat waardevol is in het leven, op de juiste momenten te genieten van de onthechting en ons pas in de laatste plaats te bekommeren om geluk.

Joachim Duyndam geeft suggesties voor het probleem van de autonomie van de moderne mens. Hij onderzoekt wat autonomie oorspronkelijk betekende door terug te gaan naar de bron, in dit geval de filosoof Kant. Autonomie wordt door Kant omschreven als het vermogen om onszelf de wet te stellen. Daarmee hoopt Kant een absolute reden te vinden waarmee we onszelf kunnen sturen, vrij van de willekeur van onze eigen wil en het gezag van anderen die ons vertellen wat goed is. Autonomie gaat niet over doen wat we willen of wat leuk is, maar over zelfsturing op basis van redelijkheid en moraliteit. Duyndam stelt dat in onze tijd het begrip autonomie teveel is gericht op zelfbeschikking en dat we ons meer moeten gaan richten op de wet die we onszelf stellen. Daarbij ziet hij het geweten als belangrijke bron voor het opleggen van redelijke en morele wetten aan onszelf. Wanneer we die, bij onszelf aangetroffen, wet hanteren ontstaat vastberadenheid en gezag over ons handelen. Dat maakt ons weerbaar tegen de verleidelijke heteronomieën van markt en media. Daartoe moeten we onszelf kritisch toetsten op napraten en meelopen en eigen oordeelsvermogen ontwikkelen. Verder is het zaak ons te richten op een morele waarde, ideaal en/of streven dat onszelf overstijgt en waarop we betrokken kunnen zijn (Duyndam, 2007).

Harry Kunneman (2006) kijkt naar de hele samenleving en zoekt oplossingen op het niveau van het individu en op het niveau van instituties en organisaties. In beide gevallen pleit Kunneman voor het creëren van ruimte voor de dimensie en leerprocessen verbonden aan trage vragen en morele vraagstukken. Op het niveau van het individu zoekt Kunneman deze ruimte in levenskunst, zoals weergegeven door Manschot en Dohmen, in navolging van de filosoof Foucault; het leven als kunstwerk, dat men zelf vormgeeft en waarbij wordt gezocht naar wat mooi en waardevol is in het leven. Kunneman stelt zich de vraag: hoe vorm te geven aan een goed leven dat daadwerkelijk betekenis heeft, zonder dat daarbij op het gezag wordt afgegaan van autoriteiten en/of de verleiding van maatgevende voorbeelden. Daarvoor mag de mens volgens hem aanspraak maken op zijn onafgestemd zijn, op afwijken van de maat en mag het individu de tijd nemen om al experimenterend en explorerend het leven vorm te geven. Kunneman stelt dat ruimte gecreëerd moet worden om samen met anderen ervaringen

te kunnen delen en samen nieuwe zoekrichtingen te kunnen overwegen (Kunneman, 2006 p. 233-234). Kunneman verbindt dit aan een opvatting van burgerschap, waarbij het bijdragen aan het algemeen belang onderdeel is van een zinvol bestaan. Dit is een belangrijke aanvulling op levenskunst. Hij ziet een belangrijke rol weggelegd voor het humanisme (Idem, 234-235).

Op het niveau van instituties en organisaties pleit Kunneman voor de verbinding tussen technische leerprocessen en morele leerprocessen. De morele leerprocessen moeten worden gezien als nieuwe waarden die als horizon kunnen dienen voor het praktisch handelen, zonder dat het handelen moraliserend en op verticale wijze wordt vastgelegd (Idem, p. 268-270).

Joep Dohmen (2010) pleit voor een nieuwe publieke moraal die het individu helpt de autonomie zodanig gestalte te geven, dat een samenleving overeind gehouden kan worden waarin men zelfredzaam en op elkaar betrokken kan zijn. De publieke moraal is volgens Dohmen een sociale houding, die gestalte krijgt in het dagelijks leven door een eigen verantwoordelijke levensstijl te hanteren. Dit is geen gemakkelijk gegeven, het is niet zomaar over te brengen door radio- of tv-spotjes, men moet het zich eigen maken door duurzame beoefening. Dohmen noemt het een vorm van sociale zelfontplooiing waarin iemand tegelijk zichzelf kan zijn en op anderen betrokken is, in alle aspecten van de samenleving (Dohmen, 2010 p. 16). Dohmen ziet de nieuwe publieke moraal in de combinatie van levenskunst, deugdethiek en zorgethiek. Levenskunst behelst de zorg voor het zelf door bezinning, reflectie, oefening, gewoontevorming en morele oriëntatie. Het doel is op zelfverantwoordelijke wijze invulling geven aan de vrijheid die het moderne leven biedt. De deugdethiek oefent ons in individuele en sociale deugden. In de zorgethiek wordt het perspectief naar voren gebracht dat we steeds in relatie staan met anderen, die net als wijzelf kwetsbaar zijn en waar we verantwoordelijkheid en zorg voor moeten dragen (Idem, p. 189-190). Deze publieke moraal dient te worden geleerd in een moreel opvoedings- en vormingsprogramma waarin men leert een geëngageerde levensstijl te voeren (Idem, p. 71-72).

Hoewel Harry Kunneman en Joep Dohmen overeenstemming lijken te hebben over een aantal belangrijke observaties en oplossingsrichtingen, is ook een belangrijk accentverschil aanwezig binnen het concept levenskunst. Beiden baseren zich op de filosoof Foucault. Kunneman legt in zijn boek nadruk op het samen met anderen ‘de plek der moeite’ delen, en ziet daarin de mogelijkheid tot diepgang in de eigen autonomie in verbondenheid met anderen. Het gaat Kunneman heel nadrukkelijk om de erkenning van het zijn van de ander, met al zijn of haar kwetsbaarheden in relatie tot onszelf en onze eigen kwetsbaarheden. Daarmee krijgt het vormgeven van het leven bij Kunneman het karakter van de mens die samen met anderen al explorerend en experimenterend op zoek is en daarbij soms het leven weet te verdiepen en verbeteren en soms gewoon blijft zoeken (Kunneman, 2006). Interessant is dat Dohmen, die de visie op levenskunst van Kunneman grotendeels volgt en zich veel moeite getroost een visie op zorgethiek te geven, op het vlak van levenskunst uitgaat van excelleren. Dit verschil blijkt bijvoorbeeld uit de reactie van Dohmen op een brief van een man die moeite heeft met zijn eigen middelmatigheid. Dohmen: “Uw diagnose verradt dat u slachtoffer geworden bent van onze idols-cultuur en niet meer ziet hoe u zou kunnen excelleren als mens.” (Dohmen, 2010 p. 209). Dat het Dohmen meer gaat om excelleren blijkt uit het project voor levenskunst dat hij voorstaat, en wordt vooral duidelijk als Dohmen de presentiemoraal als variant van de zorgethiek tegenover de moraal van levenskunst zet. Hij stelt dat de presentiemoraal de levenskunst wijst op de ongemakkelijke waarheid dat er veel mensen zijn, vaak in de marge van de samenleving, voor wie levenskunst een onhaalbaar ideaal is. De presentiemoraal zou niet (meteen) streven naar vorming, maar in de uitvoering zich in de eerste plaats behouden tot aandacht voor de situatie en het verhaal van de ander. Daarin moet geaccepteerd worden dat we soms machteloos staan naast de ander, met niets anders dan oprechte betrokkenheid en eerlijkheid. Precies dat kan een weldaad zijn, troost bieden en de betekenis zijn van oprechte medemenselijkheid⁶. Volgens Dohmen is vanuit de levenskunst de kritiek te geven dat de inzet van de presentiemoraal wellicht te laag is. Hij stelt de vraag of de ander erkennen in zijn menselijkheid niet betekent dat we ons moeten richten op het verwerkelijken daarvan, door levenskunst en zelfontplooiing gezamenlijk vorm te geven waar men dat niet alleen kan (Idem, p. 178-179). Op dit punt onthult Dohmen

⁶ Dohmen baseert zich voor de presentiemoraal op Andries Baart (2001). Voor de uitleg hier baseer ik mij op het boek *Van het leven geleerd* van Manu Keirse (2009) die uit eigen biografische herinnering verhaal doet van zijn ervaringen als vrijwilliger in het ziekenhuis, waarin in hij in contact met terminaal zieken leerde wat een weldaad het kan zijn voor de ander, als je naast diegene staat, ook al voel je machteloosheid.

zichzelf als een onverbeterlijke opvoeder. Zorgethiek en de presentiemoraal worden vaak ingezet op crisismomenten in het leven en in situaties in het leven waar het niet meer gaat om vormgeven, maar om het doorstaan van moeilijkheden en lijden. Toch is het opvallend dat Dohmen zich richt op 'zij' voor wie levenskunst een brug te ver zou zijn. De presentiemoraal wijst ons mijn inziens op het feit, dat voor ons allemaal geldt dat wij soms zelf tekortschieten om van het leven een kunstwerk te maken en dat levenskunst soms tekortschiet in het aangezicht van het leven. Dat het serieus nemen van onszelf en/of aandacht hebben voor de ander, op het moment dat het leven ons of hen confronteert met onbeheersbaarheid, onomkeerbaarheid en kwetsbaarheid even belangrijk en vormend kan zijn als de inzet op andere momenten het leven te verbeteren.

Toch geldt ook voor Dohmen dat het excelleren in het leven, hoewel het meer een eigen project lijkt dan bij Kunneman, alleen kan bestaan in verbondenheid en betrokkenheid op anderen, gericht op realiseren van morele waarden die onszelf ontstijgen (Dohmen, 2010 p. 190). De persoonlijke ontwikkeling van het individu wordt daarmee verbreedt van technisch-rationele en cognitieve beheersing en verbetering van het zelf, naar context en waardegebonden ontwikkeling van het zelf. Het uiteindelijk doel is niet alleen ons eigen kunnen te maximaliseren. Het maximaliseren beoogt onze menselijkheid te realiseren door het leveren van een zinvolle bijdrage aan de eigen sociale gemeenschap en wereldsamenleving. De verbinding tussen autonomie, het ontwikkelen van onszelf en verbondenheid met anderen vormt een dynamiek die een breder perspectief biedt op zelfontwikkeling dan lifecoaching.

In een boek over humanistische educatie onder redactie van professor en hoogleraar educatie aan de Universiteit voor Humanistiek, Wiel Veugelers, worden persoonlijke autonomie en humaniteit benoemd als belangrijke pijlers van het humanistisch onderwijs. De ontwikkelingen in de huidige samenleving, gericht op de emancipatie van het individu en individualiteit, roepen vragen op over gezamenlijkheid, humaniteit en samenleving. Wiel Veugelers zoekt naar de verbinding door te stellen dat autonomie meer is dan een geïsoleerde vorm van individualiteit. Autonomie is gesitueerd in de sociale en culturele context waarbinnen het individu handelt in relatie tot anderen. Daarin betekent autonomie dat men verantwoordelijkheid kan nemen voor het eigen leven en wijze van denken. De humaniteit waarmee Veugelers autonomie verbindt, leidt tot condities waarbinnen gezamenlijk een goed leven vorm kan krijgen., Dit betreft onder meer het ontwikkelen van menselijke capaciteiten, reflectie en dialogische vaardigheden, samenleven op morele basis en elkaar ondersteunen om

ieder een goed leven te kunnen leiden. Veugelers stelt dat binnen het hedendaags humanisme veel aandacht bestaat voor de persoonlijke ontwikkeling in relatie tot anderen. Veel van de hedendaagse vraagstukken betreffen het spanningsveld of de dynamiek tussen autonomie en sociale betrokkenheid. Het ontwikkelen van autonomie en sociale betrokkenheid als onderdeel van de persoonlijke ontwikkeling en identiteit, is volgens Veugelers geen vanzelfsprekend proces. Het komt tot stand in een dialogisch, reflectief en interactief proces dat zich afspeelt tussen mensen en in sociale en politieke machtsverhoudingen (Veugelers, 2011 p. 1-3).

Kunneman ziet vijf belangrijke begrippenparen die het humanisme aan het einde van de twintigste eeuw kenmerken. Het eerste begrippenpaar betreft gelijkwaardigheid van mensen en het idee dat ieder leven waardevol is. Het tweede paar, evenzeer belangrijk voor het humanisme, betreft de mogelijkheid tot individuele ontwikkeling en persoonlijke vervolmaking. De persoonlijke ontwikkeling richt zich zowel op persoonlijke esthetische noties als op ethische noties, zoals de ontwikkeling tot menslievendheid. Het derde begrippenpaar betreft opvoeding en culturele vorming die in functie staan van de persoonlijke ontwikkeling. Het vierde paar heeft betrekking op politieke emancipatie en maatschappelijke rechtvaardigheid. Tot slot verbindt het vijfde begrippenpaar de andere paren, met het idee van een humane levenswijze die gestalte krijgt door dialoog en kritische argumentatie (Kunneman, 2006 p. 205-207). Overigens stelt Kunneman dat deze vijf begrippenparen te weinig recht doen aan strijdigheden, macht, de lichamelijke dimensie en de betekenis van arbeid. Voorts doen zij te weinig recht aan de context van de moderne samenleving, waarin werken, zingeven, werkwijze van kennisintensieve organisaties en consumenten met elkaar verbonden zijn (Idem, p. 208-213).

Het humanisme en de levenskunst van Dohmen en Kunneman bieden een totaal andere visie op persoonlijke ontwikkeling en het verbeteren van het leven dan de, in het eerste hoofdstuk besproken, praktijken van lifecoaching. De visie van Dohmen en Kunneman schetst een mijns inziens noodzakelijk perspectief op wat anderen voor ons betekenen in het leven. Deze visie besteedt aandacht aan de uniciteit en gesitueerdheid van het individu. Tot slot doet deze visie recht aan de zoektocht naar betekenis in het leven in relatie tot hogere waarden in het bestaan. Het reiken naar een beter leven krijgt op deze wijze een meer gegronde bodem. Het bestaat niet langer uit de luchtledigheid van oneindige mogelijkheden en de verre sterren van onze dromen. Het realiseren van een beter leven staat in direct verband met wie we zijn geworden,

met wie we zijn verbonden en met wat vanuit die unieke situatie gerealiseerd kan worden aan mens-zijn.

DRASTISCHE HERSTELMAATREGELEN

De visie van de filosofen Dohmen en Kunneman levert mijns inziens twee problemen op. Ten eerste lijkt de levenswijze van een groot deel van de bevolking door hen te worden afgewezen als oppervlakkig, asociaal en ecologisch onverantwoord. De filosofen lijken zich uitsluitend te richten op hoge morele waarden en diepgang in het leven en gaan voorbij aan dagelijkse persoonlijke behoeften en wensen. Het geluk dat we daarin zoeken komt of niet aan de orde, of wordt afgedaan als een verkeerde wens. Het tweede daarmee verbonden probleem ligt in het onvermogen van deze filosofen om oplossingen te bieden die zijn toegesneden op de context van het individu dat opereert in de moderne samenleving. Deze filosofen zien slechts een kleine groep uitzonderingen, kooltjes van hoop die aangeblazen moeten worden volgens Kunneman (2006), op een rest van individuen die verward en verloren is zonder richtlijnen hoe het leven vorm te geven en/of die in hoge mate materialistisch, hedonistisch, egoïstisch en narcistisch is ingesteld (Dohmen 2010).

Gabriël van den Brink constateert in het onderzoek van de WRR (2002) naar de politieke habitus van de moderne burger, een algemeen gevoel van onbehagen betreffende de huidige status van normen en waarden in Nederland. Gunstige effecten van de huidige mogelijkheden tot zelfontplooiing worden tegenover minder gunstige effecten gezet, zoals een tekort aan solidariteit en een opkomende onfatsoenlijkheid en zelfs agressiviteit. Het valt Van den Brink op hoe snel het cultuurpessimistische geluid opkomt in Nederland. De waarschuwingen voor verloedering van de samenleving door commentatoren, intellectuelen en beleidsmakers laten volgens Van den Brink zien, dat de reflex uit de zeventiende eeuw (het reageren op de toename in welvaart en rijkdom met een moreel onbehagen) nog altijd aan het werk is. Deels is dat gevoel van onbehagen te wijten aan het verdwijnen van een publieke moraal en het met een strengere bril kijken naar de eigen samenleving. Van den Brink laat met de resultaten van enkele onderzoeken zien dat het pessimisme onterecht is. Het normbesef van burgers in Nederland is over het algemeen gestegen. Van den Brink geeft aan dat het niet automatisch hoeft te betekenen dat het in de praktijk ook veel beter gaat. Maar stelt hij, een hoog normbesef komt niet voort uit het aanhoren van preken of hoogdravende betogen. Het komt

tot stand doordat invloedrijke volwassenen in opvoeding, ouders en leerkrachten, op een alledaags niveau hun waarden steeds serieus nemen (Van den Brink, 2002 p. 40-46). Deze relativering kan misschien de hoop geven dat mensen meer solidair zijn, beter voor zichzelf weten te zorgen en het handelen wel degelijk meer tot stand komt met betrekking tot een morele horizon, dan Kunneman en Dohmen doen vooronderstellen.

Wat mij betreft lijkt meer te spelen dan het overmatig pessimisme dat Van den Brink relativeert. Volgens Kunneman en Dohmen bestaan slechts kleine lichtpuntjes in de samenleving. Dat geeft het geheel van hun theorie een surplus van hooghartigheid. Kunneman en Dohmen plaatsen zichzelf in de rangen van een elitaire groep mensen die zichzelf kritisch en zelfverantwoordelijk mogen noemen. Faalt daarmee in hun ogen de rest van mensheid? En moet deze worden opgevoed en geholpen om zich op te werken tot een meer waardevol en zinvol leven? Alleen in dit perspectief is het te verklaren dat drastische herstelmaatregelen worden voorgesteld. Dohmen stelt bijvoorbeeld dat de informatie en technische kennis aangereikt door de hedendaagse coaches, therapeuten en hulpverleners niet voldoende is om ons werkelijk te kunnen helpen een eigen en sociaal leven te leiden. We hebben behoefte aan een nieuwe publieke moraal (Dohmen, 2010 p. 71-72). Hij stelt dat we massaal te weinig in staat zijn onszelf te helpen, danwel de juiste hulp in te schakelen op de punten waar we vastlopen. Want goede kans dat we niet eens doorhebben dat het niet goed gaat, in de massale roes van het hedonistische consumentisme. De voorgestelde moraal moet ons in staat stellen zonder vaststaande gepredikte regels en normen, vanuit eigen authenticiteit ons leven in te richten op basis van een morele horizon en de zorg voor onszelf en de ander. Daarin wordt een vreemde beweging gemaakt: van bovenaf moet morele opvoeding opgelegd worden die ons in staat stelt van binnenuit meer moreel, waardevol en zinvol te gaan handelen. Dohmen wantrouwt de moderne mens als hij vaststelt dat deze zichzelf niet kan helpen en dat slechts met een juiste opvoeding de mens juist wel heel goed in staat zou zijn zichzelf te helpen. De moraal van sociale zelfontplooiing als wondermiddel! Als we lifecoaching verwijten dat het belooft het droomleven voor iedereen binnen handbereik te brengen, dan staat Dohmen met zijn ethiek aan de andere kant van de schaal. Een beter leven zou ook binnen handbereik zijn, met soortgelijke aspiraties, gericht op de maatschappelijke droom van zelfredzame, op elkaar betrokken en sociaal ontplooiende individuen. Het kost bij Dohmen zijn aanpak alleen meer werk om het betere leven te bereiken en klinkt misschien minder aantrekkelijk dan de ongebreidelde zelfmanifestatie in de jacht naar geluk, die lifecoaching ons voorhoudt.

Als we de kritiek op de levenswijze van het grootste deel van de bevolking aanhouden als uitgangspunt voor de theorie van Bruckner, Kunneman en Dohmen, dan is het logisch dat deze filosofen zich niet bekommeren om de alledaagse en gewone invulling van het leven. Het lijkt hen te gaan om een meer dan bijzonder leven op basis van hoge morele standaarden. Het leven als kunstwerk.

In het vorige hoofdstuk werd duidelijk dat bij lifecoaching te snel levensdoelen worden vastgesteld om direct daarop tot actie over te gaan. De positieve kant is dat bij lifecoaching wel ruimte en erkenning aan alledaagse levensvragen wordt gegeven. Wensen als een meer vervullende relatie hebben, een betere baan, meer salaris, meer zelfvertrouwen, meer plezier in het leven en/of jezelf aantrekkelijker gedragen en voelen, krijgen een platform. Dat dit kan doorschieten is duidelijk, maar dat maakt de vragen niet minder legitiem. Het zijn normale en dringende vragen van individuen in de moderne samenleving, die een leven te leven hebben. Daarin kan het soms gaan om simpele dingen die ver af staan van hoogverheven leerprocessen en levenskunst.

Dat individuen zich in grote getale bewegen in de maatschappij en zich conformeren aan belangrijke tendensen in de cultuur, is eerder een geruststelling dan een zorg. De vraag rijst of een mens zich in alle gevallen en constant autonoom moet verhouden tot alles in het leven of dat het voldoende is om naast het (heteronoom) genieten van consumptieve mogelijkheden, met mate ons leven autonoom te overdenken. Het ideaal van leven dat Kunneman en Dohmen voorstaan lijkt te verheven en te weinig recht te doen aan meer alledaagse aspecten en wensen in het leven.

Toch is de visie van Bruckner, Kunneman en Dohmen wel degelijk relevant, vanwege de herkenbaarheid van de beschreven processen in de samenleving, maar vooral ook door de wijze waarop de individuele worsteling om het leven vorm te geven, wordt beschreven. Ik zie dit echter niet in het perspectief van kwalijke moderne ontwikkelingen. In de huidige samenleving, valt een aantal positieve ontwikkelingen op: mensen hebben over het algemeen steeds meer opleiding genoten, worden kritischer en hebben meer mogelijkheden. Daarbij hanteren individuen voor zichzelf een hogere norm om na te streven. Juist door de grote emancipatie van het individu, ons kunnen en de moderne mogelijkheden, wordt duidelijk dat het een bijzonder moeilijke opgave is om het eigen leven vorm te geven. Zoals Bruckner stelt, wellicht het mooiste idee dat er is, maar tegelijkertijd wel een opgave waar we aan moeten

gaan staan. In dit perspectief kunnen de aanwijzingen van Bruckner, Kunneman, Duyndam en Dohmen voor het verbeteren van het leven, een belangrijke bron van inspiratie zijn. Zowel de herkenbare worsteling die zij beschrijven, als de geboden vormen van levenskunst, kunnen ons verder helpen, mits we kritisch kunnen blijven ten opzichte van de al te verheven mensbeelden.

TWEE GESCEIDEN WERELDEN

In dit hoofdstuk is naar voren gekomen dat de huidige samenleving bijzondere omstandigheden biedt, waarbij zowel bedreigingen voor het individu te zien zijn als mogelijkheden die voorheen ongekend waren. Het belangrijkste gegeven is de opgave en mogelijkheid het eigen leven vorm te geven. Deze individualiteit geeft aanleiding tot vragen over het bestaan, zoals waartoe men leeft, welke waarden van belang zijn en wat de gezamenlijke grond voor die waarden is. In het voorafgaande is verder een aantal spanningsvelden benoemd, zoals de toegenomen druk op het individu om gelukkig te zijn, te presteren, een vol leven te hebben en een waardevol leven te leiden. Het hoofdstuk startte met de impressie dat lifecoaching een logische, maar incomplete, reactie is op de keuzes, mogelijkheden en psychische druk van het moderne leven. De vraag die daarbij naar voren kwam was in hoeverre de visie van Bruckner, Kunneman, Duyndam en Dohmen een aanvulling zouden kunnen bieden op die ontwikkelingen. Het probleem dat ik voorzag was dat de theorieën van de genoemde filosofen en de theorieën van lifecoaching misschien te ver uiteen zouden lopen.

In de navolgende paragraaf is lifecoaching in het licht van de moderne ontwikkelingen geplaatst. Vervolgens is onderzocht in hoeverre de verschillende theorieën noodzakelijk gescheiden zijn. Het hoofdstuk sluit af met de vraag of lifecoaching verworpen dient te worden, of aangehouden en wellicht aangevuld kan worden.

LIFECOACHING

In het eerste hoofdstuk is aandacht besteed aan lifecoaching als een nieuwe en opkomende vorm van coaching. Daarin zou het gaan om het coachen van excelleren in het leven of tenminste het bereiken van belangrijke doelen voor een geïnspireerd, rijk en vervullend leven.

Naast geluk is het naleven van het eigen diepste verlangen, levensmissie of levenspad een belangrijke richtlijn voor het leven in deze vorm van coaching. De omgang met geluk sluit naadloos aan op de dwingende moraal van geluk die Bruckner (2002) verwoord. Het is de vraag of lifecoaching in de huidige praktijken ook op andere punten aansluit op de moderne ontwikkelingen.

Lynda Field begint haar boek met de stelling dat je kunt zijn wie je wilt. Dat staat volgens haar buiten kijf. Vervolgens vult ze aan dat je kunt doen wat je wilt doen. Field ziet het als haar taak om ons te laten zien hoe we met simpele richtlijnen de ster in de voorstelling van ons leven kunnen worden (Field, 2005 p. 9). De stelling die ze inneemt verwoord grosso modo de algemene visie van de in hoofdstuk 1 besproken praktijken van lifecoaching. Alleen Williams en Menendez (2007) zijn iets genuanceerder over het bereiken van een rijk en vervullend leven. In de meeste hier besproken boeken over lifecoaching wordt de lezer persoonlijk aangesproken en wordt de belofte gedaan te komen tot een beter leven, een transformatie. Deze stelling lijkt gericht op de cliënt, maar bevat een duidelijke tegenstelling. De stelling is eigenlijk gericht op wie de cliënt niet is, maar volgens de auteurs wel kan worden. Neem bijvoorbeeld de opmerking van Williams en Menendez, dat de lifecoach zelf het traject doorlopen moet hebben omdat deze als rolmodel fungeert. Dat is waar men anderen op coacht om te doen en te worden (Williams en Menendez, 2007 p. 157). Wanneer daarbij de levensgebieden en stappen voor een succesvol en gelukkig leven worden betrokken, die in elk besproken boek over lifecoaching ongeveer op gelijke wijze worden genoemd, dan wordt de tegenstelling duidelijk in de woorden van Field. Wat wordt aangeboden is een niet-geëxpliciteerde waarheid over het leven en een idee over wat succesvol en gelukkig zou maken. Dit leven is bij voorkeur het leven dat de betreffende lifecoach al in de praktijk brengt. Niet toevallig komt dit leven overeen met de dominante waarden en denkbeelden over wat goed en aantrekkelijk is. Het aanbod van lifecoaching op deze manier beschouwend, wordt helder dat het hier een marktproduct van transformatie betreft zoals Pine en Gilmore dat benoemen (2000). De cliënt is daarin het product en dat heeft nogal wat levensbeschouwelijke implicaties. Hoewel de betrokkenheid van de betreffende lifecoach oprecht kan zijn, gaat het in lifecoaching niet om wie de cliënt is, maar om wie de cliënt kan worden. De persoon waartin men zichzelf kan transformeren wordt gepresenteerd als het droomleven van de cliënt, maar lijkt eerder de collectieve waarden en het collectieve beeld van een droomleven te betreffen. Omdat die collectieve waarden en het collectieve droomleven nooit expliciet worden gemaakt, zelfs niet in de wetenschappelijke literatuur,

worden ze ongemerkt dwingend opgelegd. Ze komen samen met het product dat met mooie beloftes wordt aangeprezen.

Dat het collectieve waarden en dominante tendensen betreft, lijkt een logisch gevolg van het niet doordenken van de levensbeschouwelijke implicaties die samenkomen met lifecoaching. Lifecoaching is gericht op een heel praktische aanpak. Het gaat om concrete oefeningen en helder geformuleerde doelen voor het persoonlijk leven. Levensbeschouwelijke waarden lijken niet aan bod te komen. In de praktijk betekent dat vaak dat de meest voor de hand liggende waarden en denkbeelden worden opgepikt, zoals de gerichtheid op het bereiken van geluk (op ongeveer moralistische wijze), op presteren en succes behalen om erkenning af te dwingen en het aannemen van een instrumentele houding ten opzichte van relaties. Wat betreft het laatste punt is de opmerking van Peter Krijger haast schrijnend, wanneer hij stelt dat hij heeft besloten alleen nog maar in het gezelschap van inspirerende mensen te willen verkeren (Krijger, 2009 p. 8). Ook Jeni Mumford adviseert cliënten zich te omgeven met inspirerende, levendige en energieke mensen (Mumford, 2011 p. 275-276). De vraag (en verwachting) van de cliënt bij lifecoaching kan in dit licht niet neutraal worden opgevat. In veel gevallen zal deze in de taal en termen van moderne ontwikkelingen zijn gesteld. De vraag zal betrekking hebben op het zoeken naar geluk en de gerichtheid op succes en presteren. Op deze manier staan cliënt en lifecoach in een dynamiek waarin de moderne 'geloofsovertuigingen' van geluk, presteren en succes worden bevestigd en versterkt. Tegelijkertijd is te verwachten dat cliënt en lifecoach beiden bezig zijn met vragen over het bestaan en betrokken zijn om de kwaliteit daarvan te verhogen. Daar omheen ontstaat een markt, die mijns inziens de bijzondere potentie heeft om gezamenlijk het leven te onderzoeken en te verbeteren. In de huidige praktijk lijkt echter de dialoog over de zin en waarde van het bestaan te verstommen door stilzwijgende transacties.

In relatie tot moderne ontwikkelingen is lifecoaching te zien als de promotor van die ontwikkelingen. Van kritisch verweer lijkt geen sprake. De dienst of het product is niet gericht op de cliënt, die iemand is en ergens in het leven staat, maar is gericht op vooruitgang en op geluk als noodzakelijk onderdeel van de moderne samenleving. Zonder vooruitgang en geluk is men geen modern goed functionerend individu. Concluderend is lifecoaching te karakteriseren als een vorm van begeleiding die zich niet kritisch opstelt jegens dominante maatschappelijke tendensen en denkbeelden en idealen van de moderne tijd. Daardoor is te verwachten dat de tendensen en eventuele nadelige gevolgen alleen maar worden uitvergroot.

Ik betreed met de bovenstaande conclusie een spanningsveld voor mijzelf. Lifecoaching zo bezien, zou ik direct verwerpen om alle eerder genoemde redenen. Tegelijkertijd zie ik ook een aantrekkelijke kant van lifecoaching. Het doet in alle opzichten te kort aan de menselijke conditie, maar het herbergt wel een aantal methoden en oefeningen die onomstotelijk geluksbevorderend kunnen zijn. Lifecoaching reikt ook op een hoopvolle en leuke manier richtlijnen aan om meer zelfvertrouwen te krijgen, ergens voor te gaan en onszelf uitdagen een stap verder te gaan. Dit betekent ‘ja’ zeggen tegen bepaalde aspecten van het leven en leidt tot het verder uitdiepen van eigen mogelijkheden. Een belangrijke bron van vitaliteit. Het kan om simpel lijkende dingen gaan; afstappen op diegene die je heel leuk en aantrekkelijk vindt, het gesprek durven aangaan met de werkgever, besluiten bewust een paar keer per dag een glimlach te oefenen of iemand een compliment te geven. Het leven kan leuker en aangener worden met dit soort oefeningen. Bovendien kan het ons op een nieuw en waardevol spoor brengen in het leven. Door mensen te ontmoeten met wie we een bijzondere relatie aangaan of door op een beter passende plaats te komen in onze loopbaan. Op deze manier bekeken, levert lifecoaching twee belangrijke bijdragen. Ten eerste de boodschap van hoop, geluk en vooruitgang dat het leven leuker en interessanter kan worden. Ten tweede de boodschap dat we meer gebruik kunnen maken van onze mogelijkheden in het leven. Beiden gaan samen met moderne ontwikkelingen in de richting van meer vrijheid en mogelijkheden voor het individu. Lifecoaching als promotor van moderne ontwikkelingen kent dus ook een krachtig, geluksbevorderend en vooruitstrevend aspect. Lifecoaching heeft mijns inziens daarom wel degelijk iets te bieden dat van waarde kan zijn voor het vormgeven van het eigen bestaan. Het is de vraag of het zich kan ontwikkelen tot een dienst, die gericht is op wie de cliënt is en die diens gesitueerdheid kan combineren met vooruitstrevende en geluksbevorderende aspecten.

NOODZAKELIJK GESCHEIDEN?

Dat lifecoaching en levenskunst gescheiden werelden vertegenwoordigen lijkt in de loop van dit hoofdstuk wel duidelijk geworden. Beide stromingen zijn te zien in het licht van de moderne ontwikkelingen waartoe het individu zich moet verhouden. Vooral vanuit de filosofie wordt scherpe kritiek geuit. Lifecoaching is daarentegen te weinig kritisch. Zo stelt Peter Krijger (2009) dat men levenskunstenaar wordt als de methode wordt gevolgd. Voor die kunst van leven heeft hij alleen zichzelf als referentiekader; geen spoor van verdere exploratie

en meningen die zijn visie op levenskunst misschien tegenspreken of kunnen verrijken. In de theorieën over lifecoaching lijkt niet te zijn gekeken naar de filosofie van de levenskunst of naar kritiek op ontwikkelingen in de moderne samenleving. Andersom valt op dat geen van de oplossingen die wordt geboden door Bruckner, Duyndam, Kunneman en Dohmen is gericht op het meedoen in de markt. Leerprocessen in de markt moeten worden aangevuld met morele leerprocessen en individuen moeten worden opgeleid, gevormd en ondersteund om verweer te hebben tegen de heteronome processen van de markt en de media. De scherpe kritiek op de markt blokkeert het inzicht dat ook oplossingen kunnen worden geboden vanuit diezelfde markt. De markt biedt naast bedreigingen ook kansen en mogelijkheden voor ontwikkeling en identiteitsvorming van het individu. Mijn impressie en overtuiging na twee stages in een commerciële setting is, dat de waarden vanuit de filosofie heel aantrekkelijk zijn. In beide stages werden de suggesties die ik heb gedaan vanuit inzichten uit de filosofie als een verrijking voor de praktijk ervaren. Tegelijkertijd wordt in het algemeen, in de praktijk van training en coaching, de rijkdom aan inzichten uit de filosofie omtrent het menselijk bestaan en het leven nog te weinig benut. Dat, terwijl de interesse er vaak wel is. Men lijkt in de markt, zoals eerder in dit hoofdstuk aangegeven, steeds meer op zoek te zijn naar waardevolle perspectieven en invullingen. Lifecoaching heeft, mits aangevuld met verdiepende begeleidingsvormen, de potentie een belangrijk vehikel te zijn om met elkaar het leven te onderzoeken en verbeteren om het interessanter, meer waardevol en leuker te maken.

Er bestaan belangrijke verschillen in benadering tussen de besproken praktijken van lifecoaching en de theorieën van de besproken filosofen. Een eerste verschil bestaat uit de wijze waarop naar de markt wordt gekeken: een belangrijke mogelijkheid tot ontwikkeling of een grote bedreiging. Het tweede en belangrijkste verschil zit in de opvatting over hoe men kan ontwikkelen en het bestaan meer inhoud kan geven. Dat is wat lifecoaching betreft in hoge mate individualistisch. Aandacht geven aan de moeite en complexiteit van het leven, is voor de meeste auteurs die over lifecoaching schrijven geen expliciet onderdeel van de werkwijze. Zelfbeschikking (wie men wil zijn, wat men wil doen en wat men wil hebben) staat heel duidelijk voorop. Bij lifecoaching moet men naar de toekomst kijken. De betekenis van het leven dat men nu leeft raakt daarmee achterop. Belangrijker nog, diegenen met wie wij samen het leven te leiden hebben, hebben daarin slechts de betekenis van een mogelijke toevoeging aan de individuele mens die al van zichzelf houdt. Als het niet schikt verbreken we de relatie en als het ons wel wat oplevert doen we er goed aan erin te investeren. De besproken filosofen geven een veel evenwichtiger beeld van onze ontwikkeling die in een

sociale context en vanuit eigen gesitueerdheid plaatsvindt. Het is een proces waarin we verbonden zijn met anderen. Dat betekent niet dat relaties nooit verbroken worden, maar de verhouding tot de ander is geheel anders. Om tot een evenwichtige ontwikkeling van onszelf te komen, spoort de levenskunst ook aan terug te kijken en de weerstanden in het leven te delen. Lifecoaching vertegenwoordigt een wijze van zelfontwikkeling op een ander niveau, die niet minder legitieme vragen betreft. Gelukkig, aangenaam en leuk leven is een belangrijk streven, dat ook in de filosofie meer nadruk zou mogen krijgen. Een derde verschil is het te vinden in het taalgebruik bij lifecoaching en in de filosofie. De taal van lifecoaching is concreet, helder en vooruitstrevend. De taal van de filosofie is vaak abstract. Het is een rijk taalgebruik, maar de antwoorden geven blijk van een voortgaande vertwijfeling en worsteling. De vooruitgang die wordt besproken is betrekkelijk en met mitsen en maren.

De verschillen maken des te duidelijker waar het in lifecoaching aan schort op dit moment. Het maakt ook duidelijk dat er misschien wel wordt gezocht in de markt naar de zin van het bestaan en wat van waarde is, maar dat het geen kwalitatieve invulling krijgt. Lifecoaching is er niet tegen opgewassen en de filosofie lijkt ergens anders in de samenleving huis te houden. Maar kruisbestuiving tussen beiden is geen evidente oplossing. De opvattingen en de taal lopen te ver uiteen.

BESLUIT: LIFECOACHING VERWERPEN?

Uit de schets van de huidige emancipatie van het individu in de moderne samenleving, komt naar voren dat de ontwikkelingen in de huidige samenleving de druk op het individu verhogen om het leven zelf vorm te geven en geluk te vinden, het juiste te doen en als persoon aantrekkelijk en ontwikkeld te zijn. Aan de andere kant kent het moderne leven belangrijke onzekerheden in het bestaan. Veranderingen gaan steeds sneller en relaties in werk en privésfeer zijn minder zeker geworden. Men moet flexibel kunnen zijn en zich steeds opnieuw kunnen oriënteren op wat goed is en waardevol. Welke richting men in het leven neemt. Bij lifecoaching wordt het individu aangespoord om meer van het leven te maken. De filosofen kijken met zorg naar de individuen die in de huidige samenleving het leven vorm proberen te geven. Het wordt maar al te duidelijk dat de mogelijkheden en bedreigingen om een aantrekkelijk en waardevol leven vorm te geven, goed in balans moeten blijven. In dit licht zijn initiatieven om persoonlijke ontwikkeling te bevorderen bijzonder toe te juichen. Zeker

als deze in de markt verschijnen. Daarbij zie ik grote potentie voor lifecoaching, als een belangrijke stap in de zoektocht naar zinvolheid en geluk in het leven. Dat vind ik een heel spannende en waardevolle ontwikkeling.

Nader bekeken is het beeld van lifecoaching echter niet zo rooskleurig. Het is een te directe en onkritische adaptatie en radicalisering van dominante tendensen, denkbeelden en idealen van de moderne tijd. Daarmee worden die de tendensen en eventuele nadelige gevolgen alleen maar uitvergroot. Zoals de besproken instrumentele houding en het overdreven idee van zelfbeschikking. Daarin wordt duidelijk dat het niet gaat om wie de cliënt is, maar om het product dat de cliënt is geworden in die dynamiek. Het gaat om waarin de cliënt zich kan en zou moeten transformeren. Dat bevestigt het beeld uit hoofdstuk 1 dat Cavanagh et. al (2005) geven, dat het werkveld van lifecoaching als geheel wordt gekarakteriseerd door voortgaande industrialisering, waarin marketing en verkoop het belangrijkste blijkt. Professionaliseren en het wetenschappelijk doordenken van de waarde en relevantie van de methode staat daarin niet voorop. De toegankelijkheid van het werkveld maakt wel dat sneller opportunisme en utilitaristische praktijken worden aangetroffen. Daarnaast geldt voor veel lifecoaches dat zij een gebrek aan opleiding hebben. Als ik dit zo op rij zet kan ik niet anders dan hopen dat de huidige praktijken van lifecoaching die niet voldoende onderbouwd zijn, een modegril zullen zijn. De aantrekkelijkheid, hoop en de concrete oefeningen die lifecoaching te bieden heeft wegen mijns inziens niet op tegen de gemakkelijke en kortzichtige visie op geluk, succes, mens en leven, die eerder naar meer druk en jachtigheid in het leven leidt dan naar duurzaam geluk en diepgang.

Potentieel biedt filosofie een interessante aanvulling voor een markt waarin het verbeteren van het leven wordt gezocht. Zij biedt een rijke bron van inzichten om met het leven om te gaan en het vorm te geven. Op een meer authentieke en autonome manier dan lifecoaching ons kan bieden. Zoals echter blijkt zijn de verschillen in visie te absoluut om de beide richtingen zomaar te combineren. Voorts bieden de hier besproken filosofen een alternatief voor huidige ontwikkelingen, die een tegenbeweging vormt. In die tegenbeweging wordt de persoonlijke ontwikkeling veel problematischer gesteld. Die benadering sluit niet aan bij de moderne boodschap van vooruitstrevendheid en de mogelijkheden tot gelukkig zijn. Zoals eerder aangegeven heeft het gemiddelde individu meer opleiding, meer mogelijkheden en middelen dan voorheen en is hij of zij kritischer. Ik zie daarbij de vooruitgang op het gebied van wetenschap omtrent humanisme en levenskunst en de positieve psychologie. Er is

meer kennis dan ooit tevoren beschikbaar over hoe we als autonoom en sociaal betrokken mens kunnen excelleren en floreren. Bovendien zijn we meer dan ooit in staat zijn dit te realiseren in het leven. Dit krachtige geluid is weinig terug te vinden bij filosofen.

Belangrijk denker in het hedendaags humanisme en oprichter van Humanistisch Verbond, J.P. van Praag, wilde nog wel eens dergelijke krachtige geluiden laten horen. Met name als hij stelt dat het humanisme zich moet richten op de weerbaarheid van de buitenkerkelijke mens (ondertussen het grootste deel van de bevolking). Daarin moet iedereen bereikt worden in verstaanbare taal. Daarvoor kan alles ingezet worden, van persoonlijk contact, geestelijke begeleiding, praktische arbeid tot en met radio en televisie. Het doel was niet om mensen te bekeren tot humanisme als levensbeschouwing, maar om de moderne mens als geheel te ondersteunen in het leiden van kleurrijke levens. Daarin wil het humanisme van J.P. van Praag het centrale krachtcentrum in de samenleving zijn (Derkx, 2009 p. 125-132). Dit doel hoeft wat mij betreft niet alleen via het humanisme bereikt te worden. Als op marktwerking geïnspireerde initiatieven ontstaan waarin die ondersteuning wordt geboden, dan is dat geweldig. Belangrijk is dat het verstaanbaar en aantrekkelijk is en dat het realistische onderbouwing kent. De besproken filosofen hebben dit niet te bieden. Lifecoaching heeft wel de aantrekkelijkheid en verstaanbaarheid, het schort echter aan verdieping en onderbouwing. Op basis van de constatering in dit hoofdstuk zou ik lifecoaching zoals het gestalte krijgt in de huidige praktijken, verwerpen.

Mijn persoonlijke voorkeur gaat echter uit naar een derde weg. Ik vind lifecoaching als ontwikkeling in de markt waarin men zoekt naar zinvolheid en geluk in het leven, te waardevol, spannend en teveel potentie bieden om zomaar te verwerpen. Het vraagt om een complete herziening van lifecoaching. Ironisch genoeg richt ik mij daarmee op wat lifecoaching kan worden en stel ik een transformatie voor. Daarin moet de term 'lifecoaching' denk ik wel aangehouden worden, omdat het herkenbaar is voor mensen als een toegankelijk en aantrekkelijk initiatief om het leven te verbeteren. Een tweede reden is dat ik niet graag nog weer een nieuwe vorm van begeleiding aan wil bieden die tegenover onder andere lifecoaching, maar ook de psychologie, personal coaching en counseling moet komen staan. Een derde reden is dat lifecoaching een recent opgekomen fenomeen is en als beroep nog in ontwikkeling is. De transformatie die ik voorstel is bedoeld ter professionalisering van dit werkveld.

In de opmaat naar het ontwerp van een onderwijsmodule wordt in dit hoofdstuk een nieuwe visie gegeven op lifecoaching. De contouren voor die visie zijn in de vorige twee hoofdstukken duidelijk geworden. Lifecoaching kan in het perspectief worden geplaatst van het moderne leven. Daarbij worden drie zaken duidelijk: het individu staat onder hogere druk, belangrijke klassieke waarden van het leven zijn aan verandering onderhevig en het individu staat voor de opgave het leven zelf vorm te geven. Een te verwachten gevolg is dat veel hedendaagse levensvragen in relatie staan tot die ontwikkelingen. Lifecoaching kan ruimte bieden tot het gezamenlijk exploreren van het leven en aandacht hebben voor moeilijke en onbeheersbare aspecten. Hiermee wordt direct duidelijk dat lifecoaching beslist geen therapie of counseling is. Het is bij uitstek een zingevende activiteit. Dit kan wel grote psychologische voordelen hebben. Als het inzetten van lifecoaching maar een klein percentage op de vijf miljard aan ziektekosten op jaarbasis⁷ kan besparen verdient het zichzelf ruimschoots terug, naast de directe verdienste van hoger welbevinden.

Dit hoofdstuk omvat de zoektocht naar methoden die geschikt kunnen zijn als basis tot vernieuwing van lifecoaching. De humanistiek biedt daartoe aanknopingspunten. Daarnaast zijn de belangrijkste uitgangspunten van deze nieuwe visie en een nieuwe definitie beschreven.

In hoofdstuk 2 is beschreven dat het moderne leven aanleiding geeft tot dringende vragen omtrent de vormgeving en betekenis van het bestaan. De relevantie die lifecoaching kan hebben heeft betrekking op deze levensvragen. Om een nieuwe methode voor lifecoaching vorm te geven, is het noodzakelijk verder te kijken dan hetgeen binnen de reguliere psychologie wordt aangeboden. Existentiële psychotherapie en counseling bieden hiertoe belangrijke aanknopingspunten.

Een prominent auteur in deze stroming is Emmy Deurzen. Volgens haar is de insteek van existentiële psychotherapie en counseling, mensen te ondersteunen in het zich verhouden tot de dilemma's en onvermijdelijke paradoxen van het leven. De methode kenmerkt zich eerder door een filosofische benadering, dan door een medisch, sociaal of psychologisch

⁷ Inschatting van de ziektekosten op jaarbasis ten gevolge van psychische vermoeidheid (Breedveld en Van den Broek, 2004). Zie ook vorige hoofdstuk.

uitgangspunt. De aanpak is gericht op het begrijpen en kunnen verhouden tot het leven, boven een gerichtheid op het oplossen van problemen. Het is vaak ten tijde van crisis dat vragen over het bestaan dwingend opkomen, het leven verward en chaotisch lijkt en men behoefte heeft aan een beter begrip van het leven (Deurzen, 2002).

Een tweede aanknopingspunt is te vinden in het humanistisch raadswerk, een professie die misschien niet bij iedereen bekendheid geniet. Humanistisch raadswerk begeleidt individuen bij bestaansvragen en het proces van betekenis geven aan het bestaan, op momenten waarop men zich geconfronteerd ziet met ziekte, ouderdom, dood, uitzichtloosheid, hulpeloosheid, schuld, geweld en/of haat. Ofwel crisismomenten waarin niet zelden een bestaansbreuk wordt ervaren. Humanistisch raadswerkers zijn actief in ziekenhuizen, verzorgings- en verpleeghuizen, gevangeniswezen en krijgsmacht.

Jan Hein Mooren, universitair docent praktische humanistiek en geestelijke begeleiding aan de Universiteit voor Humanistiek, is op verschillende manieren betrokken bij de ontwikkeling van geestelijke verzorging, waaronder het humanistisch raadswerk valt. In een klein boekje maakt hij het onderscheid tussen geestelijke verzorging en psychotherapie. Een belangrijk verschil dat Mooren ziet is de bestaanswerkelijkheid waarop wordt ingegaan. Psychologie in psychotherapie richt zich op gedragsmatige en inter- en intrapsychische processen en kenmerken. Dit is een partiële gerichtheid op de bestaanswerkelijkheid. Dat betekent niet dat de ervaringen van mensen altijd gereduceerd worden tot psychische processen, maar de functie van de begeleiding is gericht op dat onderdeel van de bestaanswerkelijkheid (Mooren, 2008 p. 36-37). Geestelijke verzorging is gericht op het geestelijk functioneren, dat Mooren omschrijft als: *“een werkzaamheid of activiteit van het psychische als geheel, waarbij onderscheiden functies in onderlinge wisselwerking gericht zijn op de relatie tussen persoonlijke betekenistoekenning en algemene universele noties”* (Idem, p. 64). Dit geestelijk functioneren heeft betrekking op levensbeschouwelijke uitspraken en gehanteerde zingevingsystemen of -kaders en heeft daarmee betrekking op het deel van de bestaanswerkelijkheid, dat meer omvattend is dan de gerichtheid op psychisch functioneren (Idem, p. 37-39).

In dit hoofdstuk zijn veel inzichten uit de geestelijke verzorging en existentiële benadering opgenomen. Deels omdat mijn achtergrond in de opleiding humanistiek ligt met geestelijke begeleiding als afstudeerrichting. Onvermijdelijk vormt die basiskennis een belangrijk kader voor mijn denken over een nieuwe vorm van lifecoaching en de ontwikkeling van een visie.

De andere belangrijke reden voor de keuze inzichten uit de geestelijke verzorging te gebruiken is dat deze professie in Nederland is ontwikkeld vanuit de theorie in wisselwerking met de praktijk. Het is gericht op kwesties van zingeving, leven en omgaan met het bestaan. Daar zijn methoden en inzichten voort gekomen die uniek te noemen zijn met betrekking tot bestaan en begeleiding. Er zijn steeds meer initiatieven om deze kennis en ervaring in te zetten binnen begeleiding, hulpverlening, training en coaching.

Lifecoaching wordt ingezet in een andere context dan binnen het humanistisch raadswerk gebruikelijk is. Zowel geestelijke verzorging als de existentiële benadering worden veelal ingezet ten tijde van een bestaanscrisis. De visie op een nieuwe vorm van lifecoaching die hierna uiteen wordt gezet, wordt in een context geplaatst van min of meer dagelijks functioneren. Hoewel niet gezegd kan worden dat crisis daar afwezig zal zijn of dat nooit sprake zal zijn van een ervaren bestaansbreuk, zal het anders zijn dan de directheid waarmee het leven op het spel staat in de gebruikelijke contexten van geestelijke verzorging. Lifecoaching zal eerder worden toegepast bij twijfel, bij gebeurtenissen die om nieuwe keuzes vragen en bij het zoeken naar verbetering in het dagelijks bestaan. Bovendien zal lifecoaching veel vaker toegepast worden bij personen die midden in het leven staan en legio mogelijkheden hebben, waarbij de vragen spelen die betrekking hebben op een zinvolle invulling en het zoeken naar meer diepgang, betekenis en geluk. Daarnaast veronderstelt de context van coaching een bepaalde mate van resultaatgerichtheid en een andere werkrelatie. Coaching is uiteindelijk een product of dienst aangeboden in de markt, waarbij elementen van professionele gespreksvoering worden aangeboden die traditioneel verbonden zijn aan hulpverlening. Dat vraagt om een heldere omschrijving van wat men inkoopt en waar de lifecoach op aan gesproken kan worden. Tot slot vragen het karakter en de context van lifecoaching om perspectieven en methoden die het humanistisch raadswerk en de existentiële benadering niet kunnen vervullen. Het gaat om kennis van coaching en het marktaspect van lifecoaching. Verder gaat het om kennis op het gebied van het bevorderen van geluk, waarbij de positieve psychologie meer aanknopingspunten geeft.

Bij het ontwikkelen van een visie op lifecoaching is een combinatie gebruikt van inzichten uit het humanistisch raadswerk, coaching en de positieve psychologie. Daarbij vormt de combinatie van de narratieve en existentiële benadering uit de filosofie en humanistische psychologie en de positieve psychologie, een belangrijk raamwerk voor de uiteindelijke methode van lifecoaching. Alvorens verder in te gaan op de methode, volgt nu eerst een

uiteenzetting over wat mijns inziens de belangrijke karakteristieken en kenmerken van lifecoaching zijn.

KARAKTERISTIEKEN EN KENMERKEN VAN LIFE COACHING

In deze paragraaf wordt nader ingegaan op de belangrijkste kenmerken van een nieuwe opvatting en werkwijze in lifecoaching. De theoretische verkenning en de conclusies van de eerste twee hoofdstukken krijgen een praktische vertaling. Allereerst volgt hierna een nieuwe definitie voor lifecoaching. Ten tweede heb ik specifieke karakteristieken van de nieuwe opvatting en werkwijze uitgewerkt en ondersteunt met casuïstiek uit mijn stagepraktijk.

DEFINITIE

Om te komen tot een definitie voor lifecoaching vergelijk ik de definities van coaching volgens de International Coach Federation (ICF) en de Nederlandse beroepsvereniging voor coaches NOBCO en tevens de definitie voor lifecoaching van A.M. Grant zoals besproken in hoofdstuk 1, met de besproken nieuwe visie op lifecoaching.

- De ICF (2009) geeft de volgende definitie van coaching: *Coaching is partnering with clients in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential.*
- *A professional coaching relationship exists when coaching includes a business agreement or contract that defines the responsibilities of each party.*

De NOBCO (2011) definieert coaching als volgt: *Coaching is een gestructureerd en doelgericht proces, waarbij de coach op interactieve wijze de gecoachte aanzet tot effectief gedrag door:*

- *bewustwording en persoonlijke groei*
- *het vergroten van zelfvertrouwen en*
- *het exploreren, ontwikkelen en toepassen van eigen mogelijkheden*

Coach en gecoachte nemen ieder hun verantwoordelijkheid voor het proces.

A.M. Grant definieert lifecoaching als:

“a collaborative solution focused, result-orientated and systematic process in which the coach facilitates the enhancement of life experience and goal attainment in the personal and/or professional life of normal, nonclinical clients.” (Grant, 2003 p. 254).

Als we deze definitie samenvatten, is coaching een samenwerkingsrelatie waarbij coach en cliënt gedeelde verantwoordelijkheid dragen voor het proces waarin de cliënt wordt ondersteund om op structurele en doelgerichte wijze de eigen mogelijkheden - bepaald door eigen kwaliteiten en talenten - maximaal te realiseren in het persoonlijk leven en de professionele carrière. Lifecoaching gaat in aanvulling daarop volgens Grant (2003) specifiek om het bevorderen van de levenservaring en het behalen van doelen in het persoonlijk leven en/of de professionele carrière. Verder is van belang dat Grant aangeeft dat de doelgroep van lifecoaching bestaat uit ‘normale’ niet klinische cliënten. Deze beperking onderscheidt lifecoaching van therapie en geeft de grenzen aan van lifecoaching.

De navolgende definitie bevat dit coachende aspect, maar ik zie het als noodzakelijk dat dit voorafgaand wordt aangevuld met de ruimte om de eigen levensvisie te onderzoeken en moeilijke aspecten van het leven een plaats te geven. Hierin zie ik dat een dialogische gespreksvorm meer relevant is. In een dialoog staat ontmoeting en uitwisseling voorop, zonder dat meteen vanuit een instrumentele betrekking ergens naar toe gewerkt moet worden. Het geeft de ruimte om meningen, gevoelens en gedachten te laten zijn, erover uit te wisselen en te delen. Wat in de dialoog wordt uitgewisseld kan later worden gebruikt in de coachende gespreksvorm. Ik zie een dialogische gespreksvorm als een belangrijke kwaliteit voor lifecoaching. Het voorziet in de mogelijkheid stil te staan, nieuwe perspectieven te ontwikkelen en (existentiële) emoties plaats te geven. De effectiviteit van lifecoaching zal mijns inziens bestaan in de wisselwerking tussen de dialogische gespreksvorm en de coachende gespreksvorm. Ik ga uit van de volgende definitie: *Lifecoaching is een dialogische en coachende gespreksvorm met een professionele gesprekspartner over de vormgeving van het leven en het verhouden tot het bestaan, dat onontkoombaarheden, complexiteit en moeite kent. Voorts vindt het gesprek plaats omtrent kwaliteit van leven. Het is gericht op een doelgroep van niet-klinische cliënten onder normale leefomstandigheden, anders dan uitzonderlijke omstandigheden die om verdergaande hulpverlening vragen.*

De formele doelgroep bestaat uit niet- klinische cliënten onder normale leefomstandigheden. Bovendien moet men zich aangesproken voelen door de werkwijze en bereid zijn in bepaalde mate het eigen leven te onderzoeken.

De formele doelgroep bestaat uit cliënten voor wie lifecoaching is ontworpen en bij wie de methodiek effectief baat zal hebben. Het is echter reëel om te verwachten dat lifecoaching meer dan de formele doelgroep zal aantrekken. Laagdrempeligheid, marketing, de positieve toon en de wens het leven te verbeteren zal ook een doelgroep aantrekken die meer baat heeft of zelfs noodzakelijk een vorm van hulpverlening behoeft die lifecoaching niet kan bieden. Zoals uit onderzoek blijkt volgens Cavanagh et. al. (2005) zal naar verwachting een kwart tot de helft van de cliënten een onderliggend psychisch probleem hebben (Cavanagh et. al., 2005 p.22). Bovendien kan de aandacht die in lifecoaching wordt geschonken aan moeilijke kwesties aanleiding geven tot het ontdekken of doen bovendrijven van een zwaardere onderliggende problematiek en emotionele trauma's, hetgeen doorverwijzing behoeft.

Voor de praktijk van de lifecoach betekent dit, dat naast het werken met de formele doelgroep, een belangrijk deel van de professionaliteit bestaat uit het kunnen herkennen van psychische problematiek en het kunnen herkennen van bestaanskwesaties die meer aandacht vragen dan een coachingstraject. Het doorverwijzen is een precaire zaak, omdat het in wezen ook een afwijzen is van de vraag van de cliënt. In de werkrelatie gebeurt een hoop; kwesties als schaamte en schrik voor het feit dat men misschien hulpverlening behoeft kunnen optreden. Toch wil ik hier waarschuwen dit gegeven niet te zien als onwenselijk. In het geval dat deze zaken aan de orde komen, is de cliënt wel in de gelegenheid om de kwestie aan te gaan. Waar de cliënt anders was doorgelopen met de problematiek, kan het nu ruimte kunnen krijgen en kan de cliënt erkend worden in wat hij of zij doormaakt. Door de positie van lifecoaching als laagdrempelige begeleidingsvorm heeft lifecoaching naast het eigenlijke werk een belangrijke constaterende en doorverwijs functie. Dit hoeft niet altijd zwaar te zijn. Tijdens mijn stage had ik een vrouw op leeftijd als cliënt, voor haar was het nooit gewoon geweest over persoonlijke zaken te spreken. Maar ze voelde wel een behoefte eindelijk eens over bepaalde zaken in haar leven te praten. In een aantal gesprekken kwam voorzichtig een verhaal op gang, waarbij zij het als geweldig ervoer om dingen bij de naam te mogen noemen zonder veroordeling. Hoewel het voor mijn gevoel maar om kleine stappen ging, was er voor

haar iets belangrijks in gang gezet. Het was een begin van een reflectie op haar leven die haar veel goed deed. We hebben dit besproken en ik heb naar aanleiding van haar vraag enkele suggesties gedaan. Ze heeft zich opgegeven voor een cursus *vrouwen schrijven hun levensverhaal*, om verder te gaan met de behoefte die ze ervoer om haar levensverhaal te vertellen.

Wat ik daarmee wil zeggen is dat doorverwijzen niet altijd zwaar en problematisch is, het kan ook een prettige suggestie zijn verder te gaan met een proces dat in gang is gezet. Mensen zijn vaak niet gewend te reflecteren op het leven. Wanneer men daarmee aan de slag gaat in lifecoaching, kan een behoefte ontstaan aan een verdere exploratie en werken met het eigen levensverhaal. Daarin heeft het coachende aspect minder betekenis, de behoefte gaat uit naar het in dialoog treden over het eigen leven. Daarin is het vertellen, eigen maken van waarden en symbolieken vinden belangrijker dan vooruitgaan op een beperkt geformuleerd doel. Het doorverwijzen als een behoefte bestaat aan meer dialoog over het leven hoeft dan ook zeker niet altijd gezocht te worden in hulpverlening. Er zijn heel veel culturele activiteiten en vormen die daar ruimte voor bieden. Het ontdekken en verdiepen van het zelf, kan heel goed bedding vinden in theater, kunst, boeken en cursussen, maar ook in bepaalde sportverbanden en clubverbanden bestaat een rijke symboliek met betrekking tot het leven en interessante mogelijkheden tot verkenning van het leven.⁸ Dat betekent voor de lifecoach dat deze een rijk beeld moet hebben van culturele activiteiten tot zelfontplooiing, dialoog en symboliek om passende suggesties te kunnen doen voor de cliënt.

DOEL, ASPECT VAN COACHING EN TIJDSDUUR

Over de doelgroep is een aantal dingen te zeggen in verband met het doel van lifecoaching en de tijdsduur van het lifecoachingstraject. De doelgroep bestaat zoals eerder aangegeven uit niet klinische cliënten onder normale leefomstandigheden die zelfstandig een lifecoach opzoeken. Een groep van cliënten, die in het leven vaak bijzonder zelfredzaam zijn en voldoende of goed weten te functioneren. De vraag van die cliënten zal in veel gevallen niet

⁸ N.b. culturele vorming en persoonlijke ontwikkeling is een belangrijke pijler van het humanistisch gedachtegoed. Harry Kunneman deelt het in, onder het derde centrale begrippenpaar van het humanisme. Deze opvatting stelt dat alle mensen toegang zouden moeten hebben tot een voorbeeldige en door geïnspireerde individuen, gecreëerde cultuur. Met cultuur wordt in dit geval bedoeld op onder andere literatuur, kunst en filosofische en wetenschappelijke inzichten. In het persoonlijk verhouden en het op eigen wijze voortzetten en bijdragen aan de cultuur kan men waarlijk mens worden (Kunneman, 2006 p. 205-206)

gaan over momenten van crisis of een psychische problematiek. Jan Hein Mooren die veel over geestelijke verzorging en het humanistisch raadswerk heeft geschreven, richt zich in zijn nieuwe boek op een bredere groep van professionals die in dagelijkse praktijk omgaan met vragen over het bestaan. Hij spreekt over bestaansoriëntatie. Daarmee doelt hij op de manier waarop het leven op vanzelfsprekende wijze vorm en betekenis krijgt. Jan Hein Mooren stelt dat iedereen opvattingen en overtuigingen heeft op basis waarvan we handelen en ons verhouden tot actuele gebeurtenissen en tot anderen. Het is de 'automatische' manier waarop men zich in het leven beweegt. Verder doelt Mooren met bestaansoriëntatie op het reflectief zoeken van antwoorden op bestaansvragen. Hij stelt dat ervaringen soms aanleiding kunnen geven tot bezinning, waarbij delen van de levensvisie en overtuigingen gearticuleerd en expliciet gemaakt kunnen worden. Die ervaringen kunnen uiteenlopen van de confrontatie met eindigheid tot en met het geraakt zijn door het lezen van een aangrijpend boek of het vernemen van schokkend nieuws (Mooren, 2011 p. 18-19). Het zoeken naar antwoorden op bestaansvragen, zoals wie ben en hoe denk ik over het leven, wordt aangeduid als het proces van zingeving (Idem, p. 45). Het hoeft in lifecoaching niet te gaan om een bestaanscrisis, desalniettemin kan de bestaansoriëntatie heel actueel zijn voor de cliënt. Als ik het doelgebied van lifecoaching moet typeren zou ik hier willen spreken van cliënten die op keuzemomenten in het leven staan. Dat kan inhouden dat men behoefte heeft aan heroriëntatie op bepaalde zaken in het leven, een nieuwe levensfase tegemoet gaat, grote veranderingen tegemoet ziet, iets nieuws wil in het leven of het leven wil verbeteren. Externe veranderingen en/of de intrinsieke behoefte aan verbetering, zijn de momenten waarop lifecoaching ondersteuning kan bieden. Bijna altijd gaat dat gepaard met het maken van belangrijke keuzes en het zoeken naar nieuwe betekenis.

Deze doelgroep vraagt een andere benadering dan de doelgroepen waar therapie, counseling en geestelijke verzorging zich op richten. Het vraagt van de lifecoach terughoudendheid in de expertrol. De lifecoach staat met expertise naast de cliënt, die expert is op het gebied van diens eigen levensverhaal en wensen en doelen in het leven. De cliënt kan gebruik maken van de expertise van de lifecoach. Zover hoeft de benadering nog niet onderscheidend te zijn. Het onderscheidende aspect zal zitten in de benadering van de cliënt in de opvatting dat het niet gaat om hulpverlening maar om dienstverlening, ook al gaat het om emotionele en moeilijke kwesties. Met de uitzonderingen die hier al besproken zijn, gaat het om een groep cliënten die niet zitten te wachten op hulpverlening. Dit geeft de werkrelatie en de positie die de cliënt inneemt een andere dynamiek. Daarom vind ik dat de term coaching in lifecoaching goed

aansluit op het soort werkrelatie dat hier wordt betracht, ook al omvat de werkwijze meer dan naar voren komt in de definities van de ICF en de NOBCO.

Deze benadering van de doelgroep vraagt ook te overdenken wat in een traject wordt aangeboden, wat de tijdsduur van het traject moet zijn en welke doelmatigheid wordt nagestreefd. Ook hierin vind ik de term coaching van toepassing, omdat het gaat om een door de cliënt gekozen interventie en gesprek over het leven. Het traject van de coaching wordt samen met de cliënt vorm gegeven.

POSITIEVE GERICHTHEID OP MOGELIJKHEDEN

Om de belangrijkste kenmerken van lifecoaching in beeld te krijgen zijn in het vorige hoofdstuk moderne ontwikkelingen in de samenleving onderzocht. Daaruit blijkt dat het individu een grote vrijheid en ondersteunende mogelijkheden heeft gekregen om het leven in bepaalde mate naar eigen inzichten vorm te geven. Daar zijn mitsen en maren bij te geven, maar het blijft zowel in de filosofie als in de huidige praktijken van lifecoaching een belangrijk gegeven. Met alle andere ontwikkelingen van meer druk op het individu en de trage vragen die altijd blijven spelen, is het denk ik te verdedigen om in lifecoaching primair gericht te zijn op positieve mogelijkheden. De belofte is te doen dat de positieve levenservaring kan worden verhoogd en dat altijd nieuwe mogelijkheden in het verschiet liggen. Zolang er minuten, uren, dagen, jaren te leven zijn is er ruimte voor menselijke mogelijkheden tot exploreren, nieuwe initiatieven en betekenis geven. Daarmee richt ik mij niet op het bereiken van het leven van de dromen, maar ondersteun wel het uitgangspunt dat er in elk leven bewegingsruimte is die van betekenis kan zijn.

In de lifecoachingstrajecten die ik heb uitgevoerd tijdens mijn stage heb ik meerdere malen getuige mogen zijn van het effect van die bewegingsruimte en van de vrijheid die dit lijkt op te leveren. Men kwam binnen met zoals een cliënt het noemde “een grauwe sluier over het leven” of minder heftig met een gevoel vast gelopen te zijn, zoals iedereen wel eens ergens kan vastlopen. Met wat vrij verteld kon worden hebben verschillende cliënten aangegeven zich niet alleen erkend en gehoord te voelen in wat hij of zij had doorgemaakt en bezig hield, maar dat het ook bestaansrecht had gekregen. Alsof daarvoor, wat men had meegemaakt, (eigen gedachten, emoties, gevoelens) vluchtiger was, te ontkennen of vooruit te schuiven was

naar een geschikter moment. Het vertellen maakte ook dat men terugkerende elementen en verhaallijnen kon ontdekken. Dat alleen al gaf een groter gevoel van controle over het leven. Alsof door het onderkennen, het recht in de ogen zien van wat zich had afgespeeld aan pijnlijke gebeurtenissen, dit beter te verwerken werd. Een ruimte werd voelbaar om aan het stuur van het leven te gaan staan. Met oefeningen uit de positieve psychologie en opdrachten uit verschillende stromingen heb ik cliënten uitgedaagd te experimenteren met contact maken met anderen, nieuwe rollen aan te nemen, iets nieuws voor zichzelf te formuleren en als laatste de eigen talenten en positieve eigenschappen te onderzoeken. Daarbij werd in de evaluatie terug gegeven dat het op een open manier deed uitkijken naar mogelijkheden. In de wisselwerking tussen ruimte creëren en meer controle ervaren in het eigen leven en het onderzoeken van nieuwe mogelijkheden ervoer men een herwonnen vitaliteit en positief levensgevoel.⁹

In de huidige samenleving bestaat steeds meer de mogelijkheid het leven zelf vorm te geven. Wat die vrijheid betekent en hoe daar zelf aan vorm te geven is daarbij niet automatisch duidelijk. Vandaar dat misschien in de filosofie en in lifecoaching zoveel nadruk wordt gelegd op het uitoefenen en realiseren van de persoonlijke vrijheid. Daarbij kan mijns inziens die vrijheid te ver doorgetrokken worden, zoals ook zichtbaar in de idealen van de huidige praktijken van lifecoaching. Jeni Mumford geeft in haar inleiding haar eigen succesverhaal, waarin ze vertelt hoe ze begonnen was aan een heel nieuwe carrière richting (Mumford, 2011 p. 1). Verderop spreekt ze nogmaals over de positieve mogelijkheid om een nieuwe carrière te beginnen en het avontuur in te stappen (Idem, p. 246). Het lijkt in de huidige praktijken van lifecoaching te gaan om grote sprongen in het leven en vergaande transformaties die niet gericht zijn op concrete mogelijkheden die passen binnen de situatie van de cliënt. Uiteindelijk, hoe concreet de oefeningen ook lijken, leiden ze naar een leven dat voldoet aan de huidige collectieve idealen van een succesvol leven en niet naar unieke en waardevolle mogelijkheden van de cliënt.

⁹ Ik baseer deze beschrijving op de verschillende evaluaties uit de lifecoachingstrajecten tijdens mijn stage. Het verband dat ik erin aanbreng is los gebaseerd op ten eerste het concept van ruimte geven voor eigenheid. Denijs Bru (2008) spreekt in het verband van professionele gespreksvoering in humanistisch raadswerk over de niet –censurerende aandacht voor het eigene als een humaniserend gegeven (Bru, 2008 p.18). Banning en Banning-Mul (2005) spreken in dit verband over de kunst ruimte te geven aan het kleine verhaal. Psycholoog Baumeister geeft aan dat het begrijpen van de situatie al een gevoel van controle kan geven (Baumeister, 1991). Jan Hein Mooren spreekt in verband met levensperspectieven over uitspreken van angsten, hoop en positieve toekomstverwachting (Mooren, 1999 p. 119). Seligman (2002) geeft aan dat het richten op mogelijkheden, positieve eigenschappen en talenten het gevoel van geluk kan bevorderen.

In lifecoaching gaat het wat mij betreft om bestaansrecht te geven aan de cliënt zelf en waar hij of zij staat¹⁰. Dan komt men over het algemeen op heel andere en vooral eigen mogelijkheden die passen bij de huidige situatie van de persoon in kwestie. Een voorbeeld uit mijn stage is een man die op verschillende kruispunten in het leven stond. Er gebeurde zo veel en er stond nog zo veel meer te gebeuren in het leven. De te maken keuzes hadden onwenselijke gevolgen. Hij ervoer een gevoel van gevangen zijn. Een belangrijk moment in dit traject voor de cliënt was het besef dat de keuzes, hoezeer ze ook allemaal negatieve gevolgen zouden hebben, nog steeds zijn keuzes waren om te maken. In eerste instantie ervoer hij het gevoel heel hard te willen wegnemen. In tweede instantie ervoer hij persoonlijke kracht. Vanuit dit besef was ruimte ontstaan om te spreken over te maken keuzes en verrassend genoeg ontstonden ook nieuwe mogelijkheden. Die hadden niet het karakter van het droomleven, maar getuigden wel van eigen richting geven aan het leven binnen nieuwe levensperspectieven. Dit, terwijl hij nog steeds in de lastige situatie verkeerde van moeilijke keuzes. In de huidige praktijken van lifecoaching lijkt het wel eens alsof het leven dat we hebben, een leven dat complex is en moeite kent, zo aan de kant geschoven kan worden op weg naar een getransformeerd en beter leven.

In mijn visie op lifecoaching richt ik mij primair op de bewegingsruimte in het leven en positieve mogelijkheden. Daarbij neem ik in aanmerking dat die mogelijkheden bestaan in de unieke context van de persoon. Veel is vaak te bereiken in de dialoog over het leven om zo bestaansrecht te geven aan de verschillende elementen die spelen in het leven en de eigen gedachten en gevoelens daarbij. De effectiviteit van lifecoaching gericht op positieve mogelijkheden zit in de wisselwerking tussen die dialoog en het coachen vanuit inzichten uit de positieve psychologie.

OMGAAN MET MOEILIJKE ASPECTEN VAN HET BESTAAN

In de vorige paragraaf kwam al kort aan de orde dat omgaan met moeilijke aspecten van het leven bestaansrecht kan geven aan gedachten en gevoelens die toegang geven tot nieuwe mogelijkheden en perspectieven. Maar het omgaan en verhouden tot moeilijke aspecten kan op zichzelf staan als doel. Een belangrijk deel van de druk op het hedendaags individu komt

¹⁰ Daarmee sluit ik mij aan bij de onder andere de narratieve benadering beschreven door Banning en Banning-Mul (2005).

voort uit het zelf moeten vormgeven van het leven. Daar komt bij dat ontwikkelingen in de samenleving en in ons eigen leven steeds sneller gaan. Zoals wordt aangegeven in verschillende hiervoor besproken onderzoeken, worden keuzes steeds vaker herroepen met alle (zelf)twijfel en gevolgen van dien. Dit is bepaald geen sinecure, het vraagt een gigantische flexibiliteit en het vermogen steeds weer de oriëntatie op het leven bevredigend te herformuleren. Meerten ten Borg benadrukt dat de keuzes die gemaakt worden grote impact hebben op het persoonlijke systeem van zingeven en dat men daarmee telkens op de rand van bestaanscrisis balanceert (Ter Borg, 2003 p.128). Bijvoorbeeld het wisselen van een baan. Dat is een avontuur zoals lifecoach Jeni Mumford aangeeft. Ter Borg ziet het als het overschrijden van een grens, die spannend en verlokkelijk is. Tegelijkertijd zet het de oude zinstructuren op losse schroeven en is de zin zoek tot we ons opnieuw hebben weten te oriënteren (Idem, p. 56). Men verlaat een groep collega's en zal zich gaan verbinden met een nieuwe groep (Idem, p. 128). Hetzelfde geldt, en misschien veel zwaarder, voor het eindigen van een gezinssituatie en/of relatie. Meer dan ooit voorheen moeten we tegenwoordig omgaan met veranderingen om ons heen in de samenleving en in ons eigen leven. Het vraagt van het individu meermaals het leven opnieuw betekenis te geven, in het diepe te springen, afscheid te nemen en opnieuw te beginnen.

Belangrijke veranderingen in de gezinssituatie en/of de werksituatie kunnen samengaan met vragen over het leven. Zoals onderzoeken, besproken in het vorige hoofdstuk laten zien, worden arbeidscontracten steeds flexibeler en houden relaties steeds minder stand op lange termijn. Op het moment is met de economische crisis het verliezen van de baan een relevant vraagstuk voor een stijgend aantal mensen. Men kan het ervaren als een breuk in het bestaan. De situatie waarin we onszelf begrepen, verwachtingen hadden voor de toekomst houdt op. Bovendien kunnen er gevoelens spelen als afwijzing, verlies, teleurstelling, verlatenheid, geïsoleerdheid en eenzaamheid. Als deze onderzoeken serieus worden genomen, is te verwachten dat de meesten van ons meerdere malen geconfronteerd zullen worden met grote veranderingen in het leven. Dit is de realiteit van de moderne samenleving die naar verwachting eerder zal verbreiden, dan dat die ontwikkeling zich zal keren.

Ik heb tot nu toe gesproken over veranderingen in het leven die in de huidige tijd vaker voorkomen dan voorheen en steeds meer mensen op meer momenten in het leven confronteren met bestaansvragen. Daarnaast bestaan 'eeuwige' bestaansvragen die in elk mensenleven op een bepaald moment aan de orde zijn. Joep Dohmen spreekt in dit verband

van de constanten van het onzekere mensenleven, zoals eindigheid, lijden, passie, lot en noodlot, die eigen zijn aan de menselijke conditie (Dohmen, 2002 p. 11). Harry Kunneman spreekt dan over trage vragen in het menselijk bestaan (Kunneman, 2006 p. 17). Lifecoaching kan een belangrijk podium vormen voor de bestaansvragen die voor de cliënt spelen.

In mijn visie op lifecoaching speelt het omgaan met moeilijke aspecten van het leven een belangrijke rol. Het geeft de mogelijkheid te verkennen wat de betekenis is of kan zijn en hoe men zich verhoudt tot wat zich afspeelt in het eigen leven, ook als dat onverteerbare aspecten lijken.. Soms moet men zware zaken het hoofd bieden en daarmee omgaan. Toch wil ik hier voor de opvatting opkomen dat het ook bij uitstek draait om alledaagse ervaringen en realiteit van het leven. Daarin zie ik dat ervaren zwaarte samen kan gaan met een zekere veerkracht. Ik sluit mij aan bij de opvatting van Kunneman dat het doorwerken van deze vragen kan bijdragen aan diepgang en kleuring van het leven, het onderscheiden wat van echt belang is en het intensiveren en verdiepen van relaties (Kunneman, 2006 p. 18-19). Vanuit het aangaan van het eigen leven en ontdekken wat van echt belang is, kunnen zich nieuwe perspectieven op het leven voordoen en kan een nieuwe horizon aan mogelijkheden openbreken.

HET VERBETEREN VAN HET LEVEN

Tot slot verdient het laatste element in mijn definitie van lifecoaching aandacht: het verbeteren van het leven.. Het verbeteren van het leven is het meest concreet verbonden aan het vormgeven van het leven. De volgende stap na de reflectie en dialoog over het leven en de verkenning van mogelijkheden, is het actie nemen. Daarbij kan het helpen bepaalde doelen te formuleren en een concreet actieplan te hebben. Een voorbeeld uit mijn stage is een cliënt die meer rust in zijn leven wilde en meer tijd wilden spenderen aan de opvoeding van zijn kinderen. Toch bemerkte hij dat hij altijd automatisch van het ene werk in het andere rolde en er altijd leuke en interessante nieuwe zaken op zijn pad kwamen. Het gesprek ging ten eerste over de contradictie tussen zijn wens meer tijd voor zijn kinderen te hebben en de keuze die hij steeds maakte voor meer werk. In het gesprek daarop kwam ook een wens naar financiële zekerheid en eigenwaarde naar voren. Het werken en de eigen identiteit waren in zijn ervaring verbonden. In het gesprek bemerkte hij ook een verandering bij zichzelf de laatste jaren over wat hij als belangrijk is gaan zien in het leven. Het kwam uiteindelijk neer op een verandering in zijn leven, die zich langzaam aan het voltrekken was. De gesprekken waren een

ondersteuning in die oriëntatie. Naar aanleiding daarvan heeft die cliënt zijn financiële situatie grondig bestudeerd en zijn mogelijkheden onderzocht. Een resultaat daarvan was dat hij de financiële reserve in beeld kreeg en een mogelijkheid zag om bepaalde opdrachten af te zeggen. Daarmee heeft hij de keuze gemaakt om bepaalde dagen vrij te houden voor de kinderen en een aantal uren voor zichzelf vrij te maken om andere interesses naast het werken verder te exploreren.

Niet iedereen zal op die structurele manier het leven inrichten, maar dit voorbeeld geeft een duidelijke keuze weer die verbonden is met handelen en in verband staat met een (her)ontdekte waarde. Wat ik hiermee wil zeggen is dat het leven verbeteren vraagt om actie. Hierin zie ik een aantal onderzochte concepten uit het vorige hoofdstuk terug komen. Ten eerste heeft het betrekking op de abstracte en concrete combinatiedrukke in het leven. Om het leven niet te laten overlopen met het idee achter de feiten aan te lopen is het zaak kritisch te kijken naar welke beelden men over zichzelf en het leven heeft. Wat bereikt moet worden, wat men allemaal moet kunnen en waar men zich op kan en wil richten in het leven. Het mag duidelijk zijn dat moeilijke keuzes te maken zijn in de combinatiedrukke. We hebben het met reden druk, omdat een vol leven ook aantrekkelijk is. Actie in deze nemen om het leven te verbeteren, betekent dat we ook een verlies moeten nemen in alles wat we willen realiseren en zijn in ons leven. Hierbij kan zwaar worden geleund op de eigen autonomie. Niet in de simpele betekenis van zelfbeschikking. Wel in de betekenis van het onderzoeken van het eigen leven, en op basis daarvan doordacht waardevolle actie ondernemen. Zoals in het vorige hoofdstuk besproken speelt de verbondenheid met anderen en de gerichtheid op hogere waarden in het leven hierin een rol. Het leven vormgeven heeft enerzijds de betekenis actie te nemen om beter te kunnen realiseren wat voor de persoon waardevol is en anderzijds heeft het de betekenis van verweer tegen opbouwende druk op het individu in de moderne samenleving.

Ik deel het verbeteren van het leven in twee richtingen op. Allereerst de verbetering van het leven ten aanzien van belangrijke bestaansvragen: hoe verhoud ik mij tot het leven, wat is waar en wat is waardevol, waar ga ik naar toe, wie zijn belangrijk in mijn leven en wat is de betekenis? Actie nemen kan in dat geval betrekking hebben op uiteenlopende zaken. Ten tweede richt ik mij op het verbeteren van het leven middels geluksbevorderende oefeningen. In tegenstelling tot het onderzoek naar bestaansvragen in het eigen leven, kent dit aspect van het leven verbeteren een meer experimenteel karakter. De oefeningen dagen uit om nieuw

gedrag uit te proberen, nieuwe sociale rollen aan te nemen en gedachten op een andere manier te formuleren. Maar ook oefeningen om elke dag bewust een vriendelijke daad te doen en een compliment te maken kunnen worden ingezet. Een andere belangrijke oefening is het onderzoek naar eigen talenten en positieve eigenschappen. Zijn die meer in te zetten in het dagelijks leven? Deze oefeningen kunnen worden geselecteerd op relevantie voor de cliënt. Het blijven echter oefeningen met een algemeen karakter die het leven kunnen verbeteren en daarom interessant zijn. Op een heel andere manier dan via het exploreren van bestaansvragen kunnen we ontdekken wat voor ons belangrijk is en het leven waardevol en leuk maakt. Daarmee wil ik een perspectief op persoonlijke ontwikkeling geven dat optimisme en vooruitstrevendheid combineert met verdieping vanuit de gesitueerdheid en verbondenheid van het individu.

Op de volgende pagina heb ik een schema gemaakt naar wat mijn inziens belangrijke kenmerken zijn van lifecoaching naar aanleiding van mijn definitie ten opzichte van andere vormen van begeleiding. Het geeft slechts een heel korte weergave van andere begeleidingsvormen. Het is niet mijn bedoeling die tekort te doen in het schema. Het gaat mij om de hoofdlijnen die ik denk te zien. In de praktijk blijkt altijd dat scheidslijnen niet absoluut zijn.

Onderscheidende kenmerken van lifecoaching ten opzichte van andere vormen van begeleiding:

Stroming/ domein	Therapie	Geestelijke begeleiding	Counseling	Lifecoaching
Domein	Psychisch functioneren	Geestelijk functioneren	Welzijn	Welzijn en geestelijk functioneren
Doel	Oplossen van disfunctioneren	Bedding geven aan existentiële crisis en existentiële vragen	Oplossen van problemen, zelfrealisatie	Reflectie op levensvragen, meer betekenis in en meer controle over het leven, meer levensgeluk
Doelgroep	Mensen met een psychopathologische afwijking	Mensen op crisismomenten in het leven	Mensen die ergens op vastlopen	Mensen op keuzemomenten in het leven
Methode	Psychologische methoden	Levensbeschouwelijke noties, narratieve, existentiële en psychologische methoden	Psychologische methoden, humanistische psychologie	Narratieve en existentiële methoden. Coaching methoden en positieve psychologie
Tijdsduur	Enkele maanden	Wisselend	Meerdere maanden	6 tot 10 sessies

Dit hoofdstuk biedt een nieuwe visie op lifecoaching die als basis kan dienen voor een specialisatiemodule in de coachingopleiding van het Europees Instituut. Het betreft een aanzet tot een methodiek, daar een volledig uitgewerkte methodiek binnen het kader van dit afstudeeronderzoek niet reëel is.

Daarbij is in aanmerking genomen dat in het werkveld nog weinig bevredigende praktijken en professionele stromingen zijn ontwikkeld. Er ligt mijns inziens heel veel werk en vooral veel praktijkontwikkeling in het verschiet om lifecoaching uit te laten groeien tot een serieuze professie.

Op basis van de vorige hoofdstukken en de nieuwe visie in dit hoofdstuk zijn hoofdlijnen voor een methodiek aan te geven. Daarbij zijn inzichten en methoden uit het humanistisch raadswerk en de positieve psychologie benut, die net zo goed op lifecoaching van toepassing kunnen zijn. Het belangrijkste is om als lifecoach op een goede manier een dialoog over het leven te kunnen leiden en dat in goede wisselwerking te kunnen brengen met coachende aspecten. Daartoe bestaat een groot aantal methoden en inzichten. Ik wil mij hier concentreren op drie benaderingen: de narratieve benadering, de existentiële benadering en de positieve psychologie. De narratieve benadering en existentiële benadering zijn samengebracht in verschillende boeken over de methodiek van het humanistisch raadswerk door Jan Hein Mooren. Ik volg deels zijn insteek.

DE NARRATIEVE BENADERING

De narratieve benadering heeft betrekking op de dialogische gespreksvorm. Narratieve psychologie gaat ervan uit dat de manier waarop men betekenis geeft aan het leven en de eigen identiteit ervaart, voortkomt uit een psychologisch proces dat een verhalende (narratieve) structuur kent. Dit proces maakt dat we samenhang en coherentie kunnen ervaren met betrekking tot onszelf en de omringende werkelijkheid waarbinnen ons leven zich afspeelt (McAddams, 1993; Mooren, 1999 p. 110-112). De kwaliteit van dit proces en de mate waarin we staat zijn verbanden te leggen en betekenis te geven in het leven is afhankelijk van wat psycholoog Bohlmeijer naar aanleiding van Randall (1991) narratieve intelligentie noemt. Het zou een voorwaarde zijn om tot rijke betekenis en zingeving in het

leven te komen (Randall in Bohlmeijer, 2007 p. 71-72). In dit verband wordt ook wel gesproken van het levensverhaal dat we ontwikkelen. Er wordt op verschillende manieren gewerkt vanuit de narratieve psychologie. De dialogische manier is daar één van. Jan Hein Mooren stelt dat narrativiteit, het vertellen van verhalen, een structurerende, oriënterende en creërende functie heeft. Die functies zijn ook onderdeel van het proces van zingeving. Voor hem geldt dat verhalen er niet zomaar zijn en aangehoord kunnen worden, ze ontstaan in het gesprek met een ander. Het narratieve karakter in begeleidingsgesprekken kan een bijdrage leveren aan de zinervaring van mensen (Mooren, 1999 p. 112). De verhalen die worden verteld zijn meestal niet afgerond, maar kennen lacunes, zijn verbrokken, kennen interne contradicties of zijn plots afgebroken. In het vertellen kan een herwaardering plaatsvinden. Daarbij speelt de begeleider of luisteraar een belangrijke rol middels de reacties die hij of zij geeft. Mooren spreekt daarom van de co-productie van verhalen tussen cliënt en begeleider in de narratieve begeleiding (Mooren, 1999 p. 112-113).

In de opleiding humanistiek wordt veel aandacht besteed aan gespreksvaardigheden voor toekomstig humanistisch raadswerkers. Een belangrijk docent voor de practica was Denijs Bru. In al zijn lessen stond het verstaan van de ander voorop. Daarvoor was het noodzakelijk eerst de ander letterlijk te kunnen horen. Dat betekent dat een deel van het practicum in beslag werd genomen door het kunnen herhalen van de ander. Vaak heb ik zelf ook mogen ervaren dat ik een boodschap verkeerd had gehoord of dat ik met al mijn eigen gedachten op een heel ander spoor was geraakt dan de cliënt. De volgende stap was het verstaan van de cliënt. Daarin stelde Bru het herkennen van de ander boven het diagnosticeren, analyseren en interpreteren van het verhaal van de ander. In zijn boek wordt een weerslag gegeven van zijn theorieën. Bru stelt daarin dat het herkennen van de ander het beste slaagt als de humanistisch raadswerker erin slaagt contact te maken iets van het eigene van de cliënt en dat onder woorden weet te brengen (Bru, 2008 p. 15-16) In een boek over narratieve begeleidingskunde spreken Banning en Banning-Mul (2005) ook over het verstaan van de ander en wat uniek is in het verhaal van de ander. De begeleiding draait in deze theorieën om het heel aandachtig zijn voor wat de ander te zeggen heeft zonder al te veel eigen interpretatie. Dit is een bevestiging dat het verhaal van de ander er toe doet en uniek is. Deze vormen van dialoog zijn dus niet oplossingsgericht of resultaatgericht. Het gaat om een andere kwaliteit in het gesprek, namelijk de ander aan bod te laten komen en te exploreren wat wordt verteld en gezegd. Dat kan een bijzonder verhelderend, zingevend en verdiepend resultaat opleveren. Omdat het in

lifecoaching gaat om persoonlijke aangelegenheden en bestaansvragen, zie ik deze tak van de narratieve methode een belangrijke grondhouding in het luisteren naar de ander.

De narratieve benadering kan verder betrekking hebben op een meer structurele kijk op identiteitsontwikkeling en het verhaal. In het luisteren naar de ander kan dit voor de lifecoach een belangrijk kader zijn. De psycholoog Dan P. McAddams geeft een heel breed overzicht van de narratieve ontwikkeling van de identiteit, gebaseerd op verschillende psychologische ontwikkelingsmodellen. Hij weet goed aan te geven wat algemene ontwikkelings- en levensvragen zijn per levensfase. Verder geeft McAddams de structuur en regels waaraan de opbouw van het verhaal moet voldoen om psychologisch productief te zijn, welke algemene elementen voorkomen in levensverhalen en welke verschillende karakterelementen onderscheiden kunnen worden. Daarnaast kan het eigen levensverhaal worden onderzocht op narratieve toon en kwaliteit (McAddams, 1993). Met betrekking tot het levensverhaal spreekt McAddams over een persoonlijke mythe. Mythes zijn van oudsher onderdeel van een cultuur en worden daarin als heilig opgevat. Het heilige impliceert dat het gaat ultieme bestaansvragen. Ze bevatten basale psychologische, sociologische, kosmologische en metafysische waarheden van een samenleving. McAddams stelt dat hetzelfde geldt voor persoonlijke mythes. We creëren persoonlijke mythes die in ons staat kunnen stellen positieve ultieme betekenis aan het leven te verbinden. Het definieert de identiteit, waarbij de waarden van het individu zichtbaar worden. In de huidige gedemythologiseerde wereld worden we volgens McAddams uitgedaagd zelf betekenis te creëren en eigen waarheden te vinden (McAddams, 1993 p. 33-35). Ik kies er hier voor om McAddams aan te halen, omdat deze het belang van het persoonlijke levensverhaal met betrekking tot bestaan in de moderne samenleving duidt en tegelijkertijd een groot aantal aanknopingspunten geeft voor het exploreren van het eigen levensverhaal. Dat betekent niet dat we deze theorie moeten aangrijpen om te kunnen zeggen dat we de ander begrijpen, iets was McAddams ook niet voorstaat, maar wel dat we meer elementen kunnen herkennen en vragen kunnen stellen bij het verhaal dat de ander ons vertelt. De verschillende methoden over de narratieve benadering leren ons hoe opnieuw naar het eigen levensverhaal te kijken, nieuwe verbanden te leggen en nieuwe perspectieven te ontwikkelen en op welke manier herwaardering van onszelf en het leven mogelijk is.

Jan Hein Mooren heeft in het kader van het humanistisch raadswerk de existentiële benadering praktisch uitgewerkt naar een methodiek die de begeleider in staat stelt om te gaan met existentiële thema's, vragen en dilemma's van cliënten. Hij baseert zich daarbij voor een deel op de theorieën van Emmy Deurzen en Rollo May die beiden schrijven over existentiële counseling en psychotherapie. Hij benadrukt daarbij dat de existentiële benadering op zichzelf geen psychotherapeutisch of psychologisch referentiekader is (Mooren, 2010 p.16). Voor Mooren is het van belang dat de methodiek betrekking heeft op de context en taal van de cliënt en niet blijft hangen in abstracte beschouwingen. De existentiële communicatie staat in het teken van de belevingswereld en ervaringstaal van de cliënt. De begeleider oefent zich om existentiële vragen en thema's uit het verhaal van de cliënt te destilleren en tegelijkertijd te reageren zonder de taal die ontleend is aan de theorie, maar te reageren in de ervaringstaal van de cliënt (Idem, p. 155-158).

Voor Jan Hein Mooren is één van de essenties van het humanistisch raadswerk: *“het ondersteunen en bevorderen van een proces van reflectie over het zelf, de wereld en het bestaan”* (Mooren, 2010 p.153). Mooren ziet dat ingrijpende gebeurtenissen of levensomstandigheden soms dwingen te bezinnen op wie men is en hoe men het leven wil vormgeven. In dat proces van (her)oriëntatie worden actuele ervaringen en gebeurtenissen uit het verleden geëvalueerd tegen de achtergrond van antwoorden op wat Mooren bestaansvragen noemt: omvattende vragen over het leven en onze plaats in de wereld. (Idem, p.153). In dit proces ziet hij de mogelijkheid tot existentiële ontwikkeling, daarin is zelfreflectie en het beschouwen van het leven in meer algemene zin op elkaar betrokken. Het gaat om het ontwikkelen van een verhouding tot mens, wereld en bestaan. Vragen daarbij zijn wat het betekent mens te zijn, hoe we in de wereld kunnen staan en wat we voor waar en waardevol houden. In deze reflectie op onszelf en het bestaan gaat het ook om het vermogen en mogelijkheid onze menselijkheid te realiseren. Mooren noemt daarbij existentiële thema's als vrijheid, waardigheid en verantwoordelijkheid. Een belangrijke vraag met betrekking tot het leven wordt door Mooren genoemd naar aanleiding van de film *American History X*: *“heeft datgene wat je gedaan hebt, je leven verbeterd?”* (Idem, 152-155).

In zijn boek geeft Mooren samen met andere auteurs een uitgebreide casuïstiek bovenop de theorie en mogelijke werkwijzen ontleend aan de existentiële benadering en filosofische

concepten. Dit geeft zicht op verschillende fundamentele strevingen van de mens en op welke wijze daarover gecommuniceerd kan worden, als het in het verhaal van de cliënt ter sprake komt (in diens ervaringstaal). In een meer recent boek gaat Mooren (2011) in op de verbeelding van bestaanoriëntatie. Bovendien is een interessant werkboek opgenomen met oefeningen die goed in te zetten voor lifecoaching. Ik noem hier Jan Hein Mooren expliciet omdat hij veel werk heeft verzet om een praktische methodiek te ontwikkelen vanuit de existentiële benadering. Hij doet dit in een aantal boeken samen met humanistisch raadswerkers die in de praktijk werken. Deze methodiek is wat mij betreft bij uitstek geschikt om in lifecoaching de dialoog aan te gaan over het leven en ook aan te zetten tot het nemen van actie om het leven te verbeteren. Het sluit aan bij de in dit hoofdstuk opgestelde richtlijn voor lifecoaching om te exploreren wat van echt belang is in het leven en daar gestalte aan te geven. Een belangrijk element in het vormgeven van het leven.

POSITIEVE PSYCHOLOGIE

In hoofdstuk 1 heb ik gesproken over de positieve psychologie, die kan worden beschreven als een stroming binnen de psychologie gericht op het bevorderen van ervaren geluksgevoel en het floreren van individu en samenleving. Deze benadering maakt voor mij om twee redenen een belangrijk deel uit van de lifecoaching. Allereerst omdat het uitdaagt tot het uitproberen van nieuw gedrag. Ten tweede omdat ik een aantal oefeningen uit de positieve psychologie bijzonder sterk vind. De kracht van de positieve psychologie zit wat mij betreft in de hoopgevende boodschap dat voor iedereen meer geluk te vinden is in het leven. Sonja Lyubomirsky stelt op basis van verschillende onderzoeken dat ons geluk voor 50 procent is bepaald door genetische factoren, voor 10 procent door leefomstandigheden en voor 40 procent door onze gewoonten, gedachten en gedragingen. Daarin ziet Lyubomirsky een potentieel om het levensgeluk te vergroten. Zij stelt dat door onderzoek te doen naar gedragingen, houdingen en gedachten van ongelukkige en gelukkige mensen, observaties gedaan kunnen worden over de factoren die geluk bevorderen (Lyubomirsky, 2009 p. 36-41). Zij geeft een overzicht van oefeningen en geluksbevorderende strategieën op basis van die factoren en op basis van onderzoeken uit de positieve psychologie.

Wat mij in de eerste plaats is opgevallen in het toepassen van de oefeningen tijdens mijn stage is dat het soms een uitdagend karakter kan hebben. Eén van de oefeningen die ik zelf graag

inzette bij de lifecoaching was een oefening tot het maken van contact. Daarbij vroeg ik de cliënt de eerste week spontaan contact te maken met mensen. Voor de één betekende dat het al spannend was om überhaupt een ander zomaar aan te spreken, voor een ander was dat de gewoonste zaak en pasten we de opdracht aan door iets persoonlijks in de opdracht te betrekken. Wat mij opviel is dat niet in eerste instantie de werkzaamheid van de opdracht interessant was, maar vooral de nieuwigheid en het feit dat het spannend was om te doen. Voor mij vullen dit soort opdrachten aan wat ik wel eens mis in de narratieve en existentiële benadering, namelijk het experiment aangaan in het leven, nieuw gedrag en nieuwe sociale rollen uitproberen. Dat activeert speelsheid en luchtigheid en tegelijkertijd kunnen we belangrijke en leuke dingen over onszelf leren. Lyubomirsky bespreekt een onderzoek in dit kader, dat ik bijzonder relevant vind. In de Verenigde Staten is een nationaal representatief onderzoek onder volwassenen gedaan over de geestelijke gezondheid. Conclusie was dat iets meer dan de helft (54 procent) zich redelijk geestelijk gezond voelt, maar zonder al te veel enthousiasme door het leven gaat. Dit verklaart voor Lyubomirsky dat het verlangen naar geluk onder een grote groep mensen leeft. Men wil over het algemeen meer levensvreugde, een zinvoller bestaan, prikkelender relaties of boeiender werk (Lyubomirsky, 2009 p. 30) Bovendien stelt Lyubomirsky dat uit onderzoek blijkt dat met bescheiden oefeningen al direct resultaat bereikt kan worden (Idem, p.31). Voor mij zegt dit dat men vaak naast een goed gesprek ook behoefte heeft om uitgedaagd te worden. Zogezegd een oppepper in het leven te nemen. Deze dimensie zie ik terug komen in de oefeningen van de positieve psychologie.

Een van de meest effectieve oefeningen vind ik die van de gerichtheid op positieve eigenschappen en kwaliteiten, waarbij Seligman (2002) een test en oefeningen heeft ontworpen om mensen uit te dagen meer te doen met hun positieve eigenschappen en talenten. Het leven verbeteren zit dus wat mij betreft ook voor een deel in oefeningen, het experimenteren in het leven en het zinderende in het leven proberen op te zoeken.

In dit hoofdstuk staat het ontwerp van een onderwijsmodule lifecoaching centraal. Het Europees Instituut wil deze module aanbieden als specialisatie op de tweejarige opleiding tot coach die het Instituut al aanbiedt. Daarbij is het onderstaande stappenplan van het SLO gebruikt, waarin vijf stappen van evaluatie tijdens het traject worden vastgesteld (Van den Akker & Thijs, 2009 p. 47-48):

- *Screening:*
Het ontwikkelde materiaal wordt vergeleken met een checklist van gewenste kenmerken van onderdelen van het ontwerp;
- *Focusgroep:*
In een consultatieronde van experts op het vakgebied en op onderwijsontwikkeling wordt reactie gegeven op het ontwerp op specifieke ontwikkelpunten;
- *Walkthrough:*
Samen met experts op het vakgebied en op onderwijsontwikkeling wordt het ontwerp doorgelopen;
- *Micro-evaluatie:*
Een gedeelte van het ontwikkelde onderwijsmateriaal wordt buiten de normale praktijksituatie gebruikt en geëvalueerd.
- *Try-out:*
De ontwikkelde onderwijsmaterialen worden binnen de beoogde praktijksituatie ingezet en geëvalueerd.

In dit onderzoek zijn niet alle stappen doorlopen. Dat heeft ten eerste te maken met het samenstellen van een kennisbasis en onderwijsvisie. De inhoudelijke leerplanvraag, waartoe men leert, heeft in het onderzoek veel aandacht gekregen. Er is veel overleg geweest met de focusgroep over de praktische en theoretische inhoud van lifecoaching. Ten tweede is er overleg geweest over de vorm van het onderwijs met betrekking tot de doelgroep, tijdsduur en kosten van de beoogde onderwijsmodule. In dit onderzoek is besloten om de inhoudelijke kwestie met aandacht te benaderen. Formatieve evaluatie valt buiten de kaders van dit onderzoek. De walkthrough kan plaatsvinden op basis van het programma dat hier wordt voorgesteld. Omwille van de kleinschaligheid van de opleiding en specialisatie is het

praktisch onhaalbaar gebleken om een micro-evaluatie en try-out uit te voeren. In plaats daarvan is er gekozen voor een consultatieronde door potentiële deelnemers die feedback zullen geven op het ontwikkelde onderwijsprogramma. Ik heb daarvoor een groep van 10 potentiële deelnemers kunnen uitnodigen, die in een later stadium bereid zijn deel te nemen aan de evaluatie. Over deze fase kan in dit verslag nog niet worden gerapporteerd.

Veel theorie over curriculumontwikkeling, zo ook het stappenplan van het SLO, is gericht op grootschalig onderwijs in regulier basis, voortgezet- of hoger onderwijs. Zoals in de probleemstelling is aangegeven, is onderwijsontwikkeling op basis van evidence based onderzoek in de experimentele setting bijzonder kostbaar. Het stapsgewijs ontwerpen met tussentijdse evaluatie en op basis van wetenschappelijke theorie is daarom een zinnig alternatief. Dit kan echter alsnog een tijdsrovend en kostbaar traject zijn. In een introductie tot design research (ontwerponderzoek) geschreven in opdracht van het SLO, worden verschillende voorbeelden gegeven waarbij de onderzoeksprojecten meerdere jaren lopen en meerdere prototypes getest worden onder soms wel meer dan honderd participanten (Plomp, 2010). Een dergelijke grootschaligheid is bij de ontwikkeling van de specialisatie lifecoaching niet aan de orde. In dezelfde publicatie worden verschillende stadia van het onderzoek gekoppeld aan verschillende vormen van formatieve evaluatie. Daarbij wordt beschreven dat in sommige gevallen formatieve eindevaluatie niet mogelijk is. Door het onderzoek in dat geval te richten op onderbouwd ontwerp van het leerplan en tussentijdse evaluatie, kunnen wel uitspraken gedaan worden over de verwachte bruikbaarheid en effectiviteit van het leerplan (Idem, p. 27-30). Het ontwerp in dit onderzoek is gericht op het realiseren van een leerplan dat voldoet aan de vier criteria van het SLO, te weten: een relevant en consistent leerplan waarvan verwacht kan worden dat het bruikbaar en effectief is.

Men kan zich afvragen waarom in deze setting een ontwerponderzoek nodig is. Anthony Kelly geeft in de introductie tot design research van het SLO aan, dat er andere methoden zijn voor curriculumontwerp. Zeker als het een simpele of een vaak beproefde educatievraag betreft, adviseert Kelly vooral de standaard oplossing in te zetten die al bekend is (Kelly 2010, p. 73-74). Hij noemt een aantal redenen en situaties waar design research relevant is. De eerste reden die hij noemt is van toepassing op de hier voorliggende onderwijsvraag van het Europees Instituut: de situatie waarbij de inhoudelijke kennis nieuw is of nog in ontwikkeling is (Idem, p. 76). Ontwerponderzoek doet ter zake omdat de inhoudelijke kennis over lifecoaching, zoals besproken in dit onderzoek, nieuw is.

Directeur van het SLO en hoogleraar curriculumontwikkeling Jan van den Akker onderzoekt in een boek over trends in onderwijs en curriculumontwerp de elementen die een goed leerplan maken. Hij geeft aan dat onderwijsdeskundige Walker drie belangrijke elementen onderscheidt in een leerplan, te weten: inhoud, doel en organisatie (Walker, 1990 in Van den Akker, 2003 p. 4). Van den Akker ziet echter dat het zinnig is om meer elementen expliciet te onderscheiden. Hij beschrijft tien componenten die als in een spinnenweb met elkaar verweven zijn. De onderwijsvisie, ofwel waartoe men leert, staat daarbij in het centrum. De andere elementen zijn: doelstellingen, inhoud, leeractiviteiten, de rol van de docent, materialen en bronnen, groepering, locatie, tijd en beoordeling/leerevaluatie (Ibidem).

In dit hoofdstuk wordt het ontwerp van het leerplan voor de specialisatie lifecoaching in de volgende stappen beschreven:

- Doelgroep
- Onderwijsvisie
- Doelstellingen
- Inhoud
- Randvoorwaarden
- Onderwijsmethoden
- Afronding
- Trainingsdagen
- Tijdsbestek en studielast
- Programmaoverzicht

Het hoofdstuk sluit af met een analyse van de huidige staat van het onderzoek en wat nog moet gebeuren.

OPBOUW VAN HET LEERPLAN LIFECOACHING

Dit deel van het onderzoek is omwille van de vertrouwelijkheid weg gelaten.

Dit onderzoek beoogde twee doelen te bereiken. Allereerst de opzet van een goede kennisbasis voor lifecoaching. Daaruit voortvloeiend de opzet van een onderwijsprogramma. Middels literatuuronderzoek is in hoofdstuk 1 en 2 het vakgebied lifecoaching onderzocht. Allereerst door het aanbod van lifecoaching te onderzoeken. Ten tweede door lifecoaching te beschouwen in het perspectief van ontwikkelingen in de samenleving. In hoofdstuk 3 is op basis van het literatuuronderzoek en casuïstiek uit de praktijk een nieuwe visie op lifecoaching gegeven. In hoofdstuk 4 ten slotte is middels ontwerponderzoek een voorstel voor het onderwijsprogramma gegeven. Hieronder per hoofdstuk de belangrijkste conclusies, bevindingen en resultaten.

Hoofdstuk 1

In hoofdstuk 1 stond de vraag centraal hoe het werkveld van lifecoaching eruit ziet. Dit is onderzocht door te kijken naar wetenschappelijke literatuur die beschikbaar was over het onderwerp. Verder is gekeken naar de opkomst van lifecoaching. Tot slot is door vergelijking van een selectie van publicaties van grote opleidingen en toonaangevende auteurs, het aanbod van lifecoaching onderzocht.

Conclusie 1

Lifecoaching is een nieuwe vorm van coaching die een snelle opkomst kent. Op basis van de wetenschappelijke literatuur en algemene verkenning is duidelijk geworden dat binnen het vakgebied, lifecoaching geen duidelijk omlijnende professie vormt. Het ontbreekt aan systematisch onderzoek, eenduidige werkdefinitie, kwalificatie-eisen, een overkoepelende beroepsgroep en/of registratieverplichting. Iedereen kan en mag zich lifecoach noemen.

Conclusie 2

De literatuuranalyse van een representatieve selectie van het aanbod van lifecoaching laat zien dat belangrijke overeenkomsten bestaan in het aanbod van lifecoaching. Twee belangrijke richtingen zijn te onderscheiden; een kleine groep praktijken die zich strikt baseren op wetenschappelijk onderzoek en het brede werkveld dat gebaseerd is op meer populaire literatuur.

Conclusie 3

De coherentie in het aanbod door het brede werkveld, uit zich in een aantal belangrijke karakteristieken. Allereerst de gerichtheid op geluk, dat in hoge mate maakbaar zou zijn. Er worden grote beloften gedaan over het bereiken van het droomleven. De aansporing te leven naar de eigen diepste verlangens gecombineerd met een set oefeningen per levensgebied, vormen het recept. Het gaat om wie de cliënt wil zijn, en wat diegene wil doen en hebben. Door de “Wet van de aantrekkingskracht” te benutten kan het universum worden ingezet voor het eigen geluk. Verder valt op dat de methoden een snelle indicatie zoeken van de huidige situatie en zo concreet mogelijk toewerken naar doelen aan de hand van actieplannen. Waar het leven moeilijk en onbeheersbaar is zwijgt lifecoaching. De overeenkomsten in toonzetting, doelen en oefeningen zijn opmerkelijk.

Conclusie 4

Op basis van het beeld van praktijkvormen kan voor alle methoden worden gesteld (ook die op wetenschappelijk onderzoek zijn gebaseerd), dat voorbij wordt gegaan aan de menselijke conditie door eenzijdige gerichtheid op geluk. Op basis van de theorie van logotherapeut Viktor Frankl is daar tegenover gezet dat worstelen, vast lopen en stilstaan in het leven, waarde en betekenis kan hebben. Lifecoaching gaat door het negeren van die dimensie voorbij aan belangrijke aspecten van zingeving in het leven.

Hoofdstuk 2

In hoofdstuk 2 worden ontwikkelingen in de samenleving onderzocht ten aanzien van de omgang met geluk en de individuele vrijheid tot het vormgeven van het leven. De eerste onderzoeksvraag was hoe lifecoaching zich verhoudt tot die ontwikkelingen. Voorts wordt een viertal filosofen beschreven, dat commentaar geeft op ontwikkelingen in de samenleving. Dat commentaar richt zich onder andere op de eenzijdige gerichtheid op geluk. Daarbij wordt vanuit de filosofie een perspectief gegeven op context- en waardegebonden persoonlijke ontwikkeling. Daarmee ontwikkelt men geestelijk verweer (diepe autonomie) tegen de dominante logica van de moderne tijd, die het leven lijkt te beheersen. De tweede onderzoeksvraag was in hoeverre de filosofie een aanvulling kan bieden op lifecoaching.

Conclusie 1

Bij nadere beschouwing van lifecoaching blijkt dat het niet gaat om wie de cliënt is of wat diens wensen zijn. Het gaat om de persoon waarin men zichzelf kan transformeren. Dat wordt gepresenteerd als het droomleven van de cliënt, maar het lijkt eerder de collectieve waarden en het collectieve idee van een droomleven te betreffen. Omdat die collectieve waarden en het collectieve droomleven nooit expliciet worden gemaakt, zelfs niet in de wetenschappelijke literatuur, worden ze ongemerkt dwingend opgelegd. In de praktijk blijken de dominante tendensen, denkbeelden en idealen van de moderne tijd te worden geadopteerd. Dit kent negatieve aspecten, zoals de gehanteerde dominante logica van presteren, beheersen en controleren en de dwingende omgang met geluk. Lifecoaching kent ook positieve aspecten zoals de boodschap van hoop, geluk en vooruitgang, dat het leven leuker en interessanter kan worden. Ten tweede de boodschap dat we meer gebruik kunnen maken van onze mogelijkheden in het leven. Beiden gaan samen op met de moderne ontwikkelingen in de richting van meer vrijheid en mogelijkheden voor het individu.

Conclusie 2

Het verrijken van lifecoaching met perspectieven vanuit de filosofie is problematisch. Er is een aantal duidelijke verschillen aanwezig. Allereerst is de taal van lifecoaching concreet, helder en vooruitstrevend. De taal van de filosofie is vaak abstract. Het is weliswaar een rijk taalgebruik, maar de antwoorden geven blijk van een voortgaande vertwijfeling en worsteling. Soortgelijke verschillen betreffen de opvatting over de markt als bedreiging versus de markt als aanbieder van mogelijkheden voor het individu en diens persoonlijke ontwikkeling. De opvattingen over bestaan, mens en wereld, in lifecoaching en vanuit de filosofie, laten zich niet combineren. De verschillen maken des te duidelijker waar het in lifecoaching aan schort op dit moment. Het maakt ook duidelijk dat in de markt misschien wordt gezocht naar de zin van het bestaan en wat van waarde is, maar dat dit geen kwalitatieve invulling krijgt. Lifecoaching is hier niet tegen opgewassen en de filosofie lijkt ergens anders in de samenleving huis te houden.

Conclusie 3

Vanuit de vorige conclusie volgt dat ofwel afscheid moet worden genomen van lifecoaching of dat een derde weg moeten worden ingezet. Een derde weg heeft de voorkeur. Lifecoaching als ontwikkeling in de markt waarin men zoekt naar zinvolheid en geluk in het leven, is te waardevol en spannend, biedt teveel potentie om zomaar te verwerpen. Daartoe zal de

invulling van lifecoaching volledig moeten worden herzien. Perspectief op gesitueerde en waardegebonden persoonlijke ontwikkeling is daarbij net zo belangrijk als het kunnen aansluiten op de moderne boodschap van vooruitstrevendheid en de mogelijkheden tot gelukkig zijn. Voorts is een belangrijk aspect de verstaanbaarheid en toegankelijkheid van de uitgangspunten.

Hoofdstuk 3

In hoofdstuk 3 is een nieuwe visie op lifecoaching verwoord. De bevindingen uit hoofdstuk 1 en 2 zijn hiertoe vertaald naar praktische noties. Voorts zijn belangrijke inzichten onttrokken aan het humanistisch raadswerk en de positieve psychologie. De laatste kritisch toegepast. Tot slot heeft de praktijkervaring vanuit mijn stageproject in de vorm van casuïstiek een belangrijke rol gespeeld. Hieronder volgen de belangrijkste karakteristieken van lifecoaching in de nieuwe gedaante.

Definitie

Lifecoaching is een dialogische en coachende gespreksvorm met een professionele gesprekspartner over de vormgeving van het leven en het verhouden tot het bestaan, dat onontkoombaarheden, complexiteit en moeite kent. Voorts vindt het gesprek plaats omtrent het verhogen van de ervaren kwaliteit van leven. Het is gericht op een doelgroep van niet-klinische cliënten onder normale leefomstandigheden, anders dan uitzonderlijke omstandigheden die om verdergaande hulpverlening vragen.

Gericht op mogelijkheden

De huidige samenleving biedt steeds meer mogelijkheden om het leven vorm te geven naar eigen inzichten. Persoonlijke ervaring lijkt daar soms heel ver vandaan te staan. Het uitgangspunt is dat zolang minuten, uren, dagen, jaren te leven zijn, ruimte aanwezig is tot exploreren, nieuwe initiatieven en/of betekenis geven. Daarmee richt ik mij niet op het bereiken van een droomleven, maar ondersteun ik wel het uitgangspunt dat in elk leven bewegingsruimte aanwezig is die van betekenis kan zijn. Het besef van de aanwezigheid van deze bewegingsruimte kan een belangrijke bron zijn van hernieuwde persoonlijke kracht en ervaren vrijheid.

Gericht op het omgaan met het bestaan

Omgaan met moeilijke aspecten van het leven kan bestaansrecht geven aan gedachten en gevoelens die toegang geven tot nieuwe mogelijkheden en perspectieven. Het omgaan en verhouden tot moeilijke aspecten kan op zichzelf staan als doel. Een belangrijk deel van de druk op individu komt in de huidige samenleving voort uit het zelf moeten vormgeven van het leven. Daar komt bij dat ontwikkelingen in de samenleving en in ons eigen leven steeds sneller gaan. Daarnaast bestaan ‘eeuwige’ bestaansvragen die in elk mensenleven op een bepaald moment aan de orde zijn. Joep Dohmen spreekt in dit verband van de constanten van het onzekere mensenleven, zoals eindigheid, lijden, passie, lot en noodlot, die eigen zijn aan de menselijke conditie. Lifecoaching kan een belangrijk podium vormen voor de bestaansvragen die de cliënt heeft. Het doorwerken van deze vragen kan bijdragen aan diepgang en kleuring van het leven, het onderscheiden wat van echt belang is en het intensiveren en verdiepen van relaties.

Gericht op het verbeteren van het leven

Bij het verbeteren van het leven onderscheid ik twee aspecten. Allereerst de verbetering van het leven op het vlak van belangrijke bestaansvragen: hoe verhoud ik mij tot het leven, wat is waar en wat is waardevol, waar ga ik naar toe, wie zijn belangrijk in mijn leven en wat is de betekenis? Actie nemen kan in dat geval betrekking hebben op uiteenlopende zaken. Ten tweede richt ik mij op het verbeteren van het leven met behulp van geluksbevorderende oefeningen. In tegenstelling tot het onderzoek naar bestaansvragen in het eigen leven, kent dit aspect van het verbeteren van het leven een meer experimenteel karakter. De oefeningen dagen uit om nieuw gedrag uit te proberen, nieuwe sociale rollen aan te nemen en gedachten op een andere manier te formuleren.

Doelgroep

De doelgroep bestaat uit mensen geconfronteerd met keuzemomenten in het leven. Op basis van onderzoek kan worden verwacht dat bij een kwart tot de helft van de cliënten in deze doelgroep sprake is van psychische problematiek. Weten wanneer moet worden doorverwezen vormt daarom een belangrijke vaardigheid van de lifecoach.

Methodiek

De methodiek combineert de coachende gespreksvorm met een dialogische gespreksvorm en rust daarbij op drie belangrijke benaderingen, te weten: de narratieve benadering, de existentiële benadering en de positieve psychologie.

Hoofdstuk 4

In het vierde hoofdstuk is middels ontwerponderzoek een leerplan samengesteld voor educatie in lifecoaching, als specialisatietraject voor studenten van het Europees Instituut. Voor het samenstellen van het curriculum of leerplan, is gekozen de voor de benadering van het onderwijsvraagstuk door middel van een ontwerponderzoek omdat deze benadering het meest wordt gebruikt wanneer nieuwe inhoudelijke kennis aan de basis ligt van een leerplan.

Binnen de kaders van dit onderzoek is het ontwerp gericht op een concreet voorstel voor een leerplan, dat consistent en coherent is en waarvan wordt verwacht dat het bruikbaar en effectief is. Formatieve en summatieve evaluatie vallen buiten de kaders van dit onderzoek.

AANBEVELINGEN

Dit is een hoogst ambitieus ontwerponderzoek geworden. Er is nog heel weinig onderzocht op het gebied van lifecoaching en tegelijkertijd wordt al heel veel gedaan in de praktijk. Met dit onderzoek heb ik getracht lifecoaching als begeleidingsvorm te doordenken. Bovendien heb ik een nieuwe praktijkvorm voorgesteld. Daarmee hoop ik voldoende basis te hebben gelegd voor een onderwijsmodule lifecoaching, die het werkveld van lifecoaching nieuwe professionele input kan geven. Het is aan de studenten om dit gestalte te gaan geven. Tijdens de specialisatie en vanuit de praktijk die daaruit ontstaat, kan de kennisbasis en methodiek worden verdiept en uitgebouwd. Ik wil hier benadrukken dat dit ontwerponderzoek een begin is, er moet mijns inziens nog heel veel gebeuren om lifecoaching te ontwikkelen tot een volwaardige professie.

Aanbevelingen:

1. Het lijkt mij ten eerste zaak dat er meer onderzoek wordt gedaan naar het werkveld van lifecoaching. Aan de aanbodzijde moet duidelijkheid ontstaan over het aantal lifecoaches in Nederland en welke instituten opleiden tot lifecoach. Verder is het zaak helderheid te krijgen over de methodieken die worden ingezet en de kwalificaties van betreffende lifecoaches. Vanuit de vraagkant is het zaak te onderzoeken welke behoefte aan lifecoaching bestaat vanuit de samenleving. Voorts moet duidelijker worden wat de verwachte baten zijn van lifecoaching: gaat het om strikt persoonlijke belangen of heeft lifecoaching verderstreckende voordelen voor de samenleving?
2. Het is mij opgevallen dat in onderzoeken naar lifecoaching de experimentele onderzoeksetting het meest gebruikt wordt. In deze onderzoeken wordt een methode van lifecoaching ingezet bij een groep deelnemers. De resultaten van het betreffende traject van lifecoaching worden onderzocht in termen van verhoging of verlaging van het ervaren geluksgevoel. Dit wordt afgemeten uit de scores die deelnemers zelf geven. Het wordt vergeleken met de resultaten van een controlegroep van respondenten die niet hebben deelgenomen aan het traject van lifecoaching (Cavanagh et. al., 2005; Grant, 2003). Het blijft in die onderzoeken onduidelijk waar het ervaren geluksgevoel uit bestaat. Met betrekking tot het werkveld lifecoaching ontbreekt onderzoek naar de constituerende filosofie en uitgangspunten. Daarmee doel ik op het doordenken van lifecoaching als begeleidingsvorm, wat het te bieden heeft en wat de (maatschappelijke) relevantie is. Het is belangrijk dit te onderzoeken zodat een debat kan ontstaan over de filosofie achter de praktijkuitvoering.
3. Het werkveld van lifecoaching wordt op het moment gekenmerkt door zelfstandige praktijken die los van elkaar opereren. Een overkoepelend orgaan dat kan opereren als controlerende instantie op beroepsuitvoering bestaat nog niet. Verder denk ik dat het noodzakelijk is dat er een samenwerkingsverband wordt gevormd waarbinnen gezamenlijk geprofessionaliseerd kan worden. Het lijkt mij nodig dat er instantie komt die de mogelijkheid geeft om gezamenlijk vanuit casuïstiek de beroepspraktijk verder te ontwikkelen en waar men met elkaar nieuwe methoden en kennis kan produceren.
4. De afwezigheid van onderzoek vanuit humanistisch op het gebied van lifecoaching en persoonsgerichte benaderingen in coaching in het algemeen, is opvallend. Het commerciële aanbod van begeleiding bij persoonlijke kwesties, zingeving en het verhouden tot het bestaan, is groot. Het is belangrijk dat gefundeerd en extensief onderzoek komt naar het commerciële aanbod. Ik denk dat het voor humanistisch niet

alleen relevant is, maar ook een belangrijke kans zich te profileren als centraal kenniscentrum voor begeleiding bij persoonlijke kwesties, zingeving en het verhouden tot het bestaan.

- Akker, van den J. (2003). Curriculum perspectives: an introduction. In: *Curriculum landscapes and trends*. Dordrecht: Kluwer academic publishers pp. 1-10.
- Banning, H. en M. Banning-Mul (2005). *Narratieve begeleidingskunde, hoe het gebroken verhaal professioneel te waarderen*. Soest: Nelissen.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Becker, J.W., J. de Hart en J. Mens (1997). *Secularisatie en alternatieve zingeving in Nederland*. Rijswijk: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Beek, K. van (1998). *De ondernemende samenleving, een verkenning van maatschappelijke verandering en implicaties voor beleid*. Den Haag: Sdu Uitgevers. Voorstudies en achtergronden / Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid; v105.
- Blok, H., R. Oostdam en T. Peetsma (2006). *Het nieuwe leren in het basisonderwijs, een begripsanalyse en een verkenning van de schoolpraktijk*. Amsterdam: SCO-Kohnstamm Instituut.
- Bijl, R., J. Boelhouwer, M. Cloin en E. Pommer (red.) (2011). *De sociale staat van Nederland 2011*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Bohlmeijer, E.T. (2007). *De verhalen die we leven, narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Borg, M. ter (2003). *Zineconomie, de samenleving van de overtreffende trap*. Schiedam: Scriptum.

Breedveld, K. en A. van den Broek (2004). *De veeleisende samenleving, de sociaal-culturele context van psychische vermoeidheid*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau/ Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (tweede herziene druk). Werkdocument 104.

Brink, G. van den (2002). *Mondiger of moeilijker? een studie naar de politieke habitus van hedendaagse burgers*. Den Haag: Sdu Uitgevers. Voorstudies en achtergronden / Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid ; v115.

Brink, G. van den (2004). *Schets van een beschavingsoffensief, over normen, normaliteit en normalisatie in Nederland*. Amsterdam: Amsterdam University Press. In opdracht van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.

Brink, G. van den (2012). *De lage landen en het hogere, de betekenis van geestelijke beginselen in het moderne bestaan*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Brouns, M., J. Sibbes en R. Tap (2002). *Coaching, een wereld te winnen, onderzoek naar de betekenis van coaching voor doorbreking glazen plafond*. Den Haag: Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Bru, D. (2008). *Horen, verstaan en uitwisselen in professionele gespreksvoering*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Bruckner, P. (2002). *Gij zult gelukkig zijn!* 2^e herziene druk. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Bucx, Freek (red.) (2011). *Gezinsrapport 2011, een portret van het gezinsleven in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Byrne, R. (2007). *The Secret*. 2^e druk. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers.

Castelijns, J., B. Koster en M. Vermeulen. *Kantelende kennis, integrale ontwikkeling van scholen en opleidingen*. Utrecht: Lectoraat Interactum.

Cavanagh, M., A.M. Grant en T. Kemp (red.) (2005). *Evidence-based coaching: volume 1, theory, research and practice from the behavioural sciences*. Brisbane: Australian Academic Press.

Deurzen, E. van (2008). *Existential counseling and psychotherapy in practice (second edition)*. 2^e druk. London: Sage Publications.

Dohmen, J. (red.) (2002). *Over levenskunst, de grote filosofen over het goede leven*. Amsterdam: Ambo.

Dohmen, J. (2010). *Brief aan een middelmatige man, pleidooi voor een nieuwe publieke moraal*. Amsterdam: Ambo.

Duyndam, J. (2005). Humanisme als teruggeven, Dostojewski's grootinquisiteur tussen religie en humanisme. In: Duyndam, J., M. Poorthuis en T de Wit (red.) (2005). *Humanisme en religie, controverses, bruggen, perspectieven*. Delft: Uitgeverij Eburon, pp. 161-175.

Duyndam, J. (2007). Kant revisited, autonomie bij de bron en bij ons. In: E. Wit et. al. (red.) (2007). *De autonome mens, nieuwe visies op gemeenschappelijkheid*. Amsterdam: Boom-SUN, pp. 17-30.

Ebbens, S. en S. Ettekoven (2009). *Effectief leren, basisboek*. Groningen: Noordhoff Uitgevers.

Ellis, D. (2007). *Life coaching, a manual for helping professionals*. 3^e druk. Wales/Bethel: Crown House Publishing.

Evenhuis C.H.S. (2002). Levensloopbewust beleid in de steigers, analyse ten behoeve van een integrale beleidsvisie. In: *Verkenning levensloop, achtergronddeel, analyses van trends en knelpunten*. Den Haag: Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, pp. 7-66.

Field, L. (2005). *Weekend life coach, hoe realiseer je in 48 uur het leven dat je graag wilt?* Eemnes: Uitgeverij Nieuwe Dimensies.

Fontys Hogescholen (2004). *Com2know, kennisnetwerk voor communicatie, eindrapport*.
http://www.surf.nl/SFDocuments/Eindrapport_Thesaurus.pdf

Frankl, V.E. (1984). *De zin van het bestaan, een inleiding tot de logotherapie*. 3^e druk
Rotterdam: Donker.

Gendlin E.T. (1989). *Focussen, gevoel en je lijf*. Haarlem: De Toorts.

Grant, A.M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. In: *Social Behavior & Personality*, vol. 31 (2003), p. 253–264.

Grant, A.M. (2011). *Workplace, executive and life coaching: an annotated bibliography from the behavioural science and business literature (1st Jan 2011)*, Coaching Psychology Unit, University of Sydney, Australia.

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (2008). *Action learning met ICT, eindrapportage*.
http://www.surf.nl/nl/bijeenkomsten/Documents/ALICT_eindrapportage.pdf

ICF Code of ethics. International Coach Federation (ICF) (2009).

2012 ICF global coaching study, executive summary. International Coach Federation (ICF) / PricewaterhouseCoopers (2012).

Jarden, A. en S. Anticich (2005). Clinical psychology and life coaching: Comparisons, contrasts, and opinions. *New Zealand Clinical Psychologist*, Vol. 15, No. 1 (2005), p. 17-21

Kierse, M. (2009). *Van het leven geleerd, levenslessen over verdriet en verlies*. Tiel: Uitgeverij Lannoo.

Kallenberg, T., L. van der Grijsparde en A. ter Braak (2009). *Leren (en) doceren in het hoger onderwijs*. 2^e druk. Den Haag: Uitgeverij Lemma.

Kelly, A.E. (2007). When is Design Research appropriate? In: Plomp, T. en N. Nieveen (red.) (2007). *An introduction to Educational Design Research*. Enschede: SLO pp. 72-88.

Krijger, P. (2009). *Lifedesign, een introductie tot lifecoaching*. 2^e herziene druk. Amersfoort: Bloemendaal Uitgevers.

Kronjee, G. en M. Lampert (2006). Leefstijlen in zingeving. In: Donk, W.B.H.J. van de, A.P. Jonkers, G.J. Kronjee en R.J.J.M. Plum (red.) (2006). *Geloven in het publieke domein, verkenningen van een dubbele transformatie*. Amsterdam: Amsterdam University Press. In opdracht van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.

Kunneman, Harry (2006). *Voorbij het dikke-ik, bouwstenen voor een kritisch humanisme, deel 1*. 2e druk. Amsterdam; Uitgeverij SWP.

Liefbroer, A.C. en P.A. Dijkstra (2000). *Levenslopen in verandering, een studie naar ontwikkelingen in de levenslopen van Nederlanders geboren tussen 1900 en 1970*. Den Haag: Sdu uitgevers. Voorstudies en achtergronden / Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid ; v107.

Liljenstrand, A. M. (2003). *A comparison of practices and approaches to coaching based on academic background*. Proefschrift voor de Alliant International University.

Lyubomirsky, S. (2009). *De maakbaarheid van het geluk: Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. 4^e druk. Amsterdam: Uitgeverij Archipel.

MCAdams, D.P. (1993). *The stories we live by, personal myths and the making of the self*. New York: The Guilford Press.

Mooren, J.H. (red.)(1999). *Bakens in de stroom, naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: Uitgeverij SWP.

Mooren, J.H. (2008). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. 3^e herziene druk. Utrecht: De Graaff.

Mooren, J.H. (red.) (2010). *De moed om te zien, humanistisch raadswerk in justitiële instellingen*. Utrecht: Uitgeverij de Graaff.

Mooren, J.H. (2011). *Verbeelding en bestaansoriëntatie*. Utrecht: Uitgeverij de Graaff.

Mumford, J. (2011). *Lifecoaching for dummies*. 3^e druk. Amsterdam: Pearson Education Benelux.

Newnham-Kanas, C., P. Gorczynsky, D. Morrow en J.D. Irwin, (2009). Annotated Bibliography of Life Coaching and Health Research. In: *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Vol. 7, No.1 (2009) p. 39-103.

NOBCO (2011). *Beleidsplan 2011-2014, een zichtbare plaats voor coaching als professie*. Nijkerk: NOBCO.

Onderwijsraad (2003). Verkenning *Leren in een kennissamenleving*. Den Haag: Auteur.

Pine, J. B. en J. H. Gilmore (2000). *De beleveniseconomie, werk is theater en elke onderneming creëert zijn eigen podium*. Den Haag: Sdu Uitgevers.

Pine, J. B. en J. H. Gilmore (2008). *Authenticiteit, wat consumenten echt willen*. Den Haag: Sdu Uitgevers.

Ploeg, van der P. (2005). PABO's varen blind op constructivisme. In: *Velon, tijdschrift voor leraren*. Vol. 26 (februari 2005) pp. 13-19.

Plomp, T. (2007). Educational Design Research: an introduction. In: Plomp, T. en N. Nieveen (red) (2007). *An introduction to Educational Design Research*. Enschede: SLO pp. 9-36.

Rek, de W. (2011). Interview Pascal Bruckner over geluk en genot: 'De jacht op geluk brengt ongeluk'. In: *De Volkskrant* 2 april 2011.

Richardson, V. (2003). Constructivist pedagogy. In: *Teachers college record*. Vol. 105 (december 2005) pp. 1623-1640.

Rosenboom, N. en B. Tielen (2012). *Marktmonitor private aanbieders beroepsopleidingen, eindrapportage*. Amsterdam: SEO economisch onderzoek in opdracht van de Nederlandse Raad voor Training en Opleiding (NRTO). SEO-rapport nr. 2012-02.

Seligman, M.E.P. (2002). *Gelukkig zijn kun je leren*. Houten: het Spectrum.

Seligman, M E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. In: *American Psychologist*. Vol. 55 (januari 2000) p. 5-14.

Sociaal-Economische Raad (2012). *Werk maken van scholing, advies over de postinitiële scholingsmarkt*.

SURF (2010). *Brochure onderwijsvernieuwingsprojecten, 10 jaar innovatie in de praktijk*.
<http://www.surf.nl/nl/publicaties/Pages/Default.aspx>

Thijs, A. en J. van den Akker (red.) (2009). *Leerplan in ontwikkeling*. Enschede: Stichting leerplan ontwikkeling (SLO).

Veldheer, V. en R. Bijl (red.) (2011). *Actuele maatschappelijke ontwikkelingen 2010, een bijdrage aan het waarderen en selecteren van informatie ten behoeve van toekomstige archieven*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Veugelers, W. (2011). Introduction: linking autonomy and humanity. In Veugelers, W. (red.) (2011). *Education and humanistic, linking autonomy and humanity*. Rotterdam: Sense Publishers pp. 1-8.

Veugelers, W. en M. J. O'Hair (2005). *Network learning for educational learning*. Berkshire: Open University Press.

Williams, P. en D. S. Menendez (2007). *Becoming a professional life coach, lessons from the institute for Life Coach Training*. New York/London: Norton & Company.