



Felix Brabander

SYNCHRONICITEIT

Coaching gebaseerd op synchroniciteit leidt je direct en onvermijdelijk naar de kern. Naar de diepere bedoeling, de *inner purpose* van degene die wordt gecoached. Deze vorm van coaching blinkt uit door eenvoud. Overstijgt methodieken en protocollen. Om deze vorm echter te kunnen toepassen is loslaten van een heleboel 'bagage' pure noodzaak.

Als je een 'creatieve ruimte' kunt creëren tussen jou en de ander, als je het idee kunt loslaten dat jij als coach 'het weet', als je blijkt kunt geven van grote betrokkenheid en toch op afstand kunt blijven, als je veiligheid en helderheid met elkaar kunt verenigen, dan schep je samen met je cliënt de condities waarin 'het onverwachte, het bijzondere, het essentiële zich kan ontvouwen'. Dan kan er zoiets ontstaan als synchroniciteit, een soort flow waarin de informatie bovenkomt die jouw cliënt nodig heeft om zich met zijn diepste essentie te kunnen verbinden.

Loslaten van controle

Synchroniciteit is, in dit verband, het samenvallen van (innerlijke en/of uiterlijke) gedachten en gebeurtenissen die door hun ogenschijnlijk toevallige samenhang een speciale betekenis hebben. Synchroniciteit kun je ook zien als een vorm van moeiteloosheid, die vaker voorkomt naarmate niet alleen je betrokkenheid groter is, maar ook je vermogen om open te staan voor het onverwachte, voor datgene wat je zelf niet had kunnen bedenken. Werken met synchroniciteit in coaching plaatst je in de intense ervaring van deze hersenbrekende

paradox. Het is een uitnodiging tot het acuut loslaten van iedere controle, terwijl je met deze vorm van coaching slechts effectief kunt zijn in de aanwezigheid van een duidelijke intentie, maar dan een die zich voor 100% bevindt in het hier en nu.

Werken met synchroniciteit is 'sturen op toeval door een intentie van stilte'.

Hoe gaat dit in z'n werk? Contact hebben met het hier en nu, waar Eckard Tolle ook over schrijft in zijn boek *De kracht van het nu*, betekent dat je mentale energie op een laag pitje wordt gezet en je in de totale ervaring terecht komt. Je staat op die manier in verbinding met het hele veld van energie om je heen. Je eigen lichaam, bron van bewustzijn, breidt zich uit naar alle materie om je heen. Dit kan in extreme vorm zo intens zijn, dat je het gevoel krijgt totaal samen te vallen met het gehele universum. Er is geen grens tussen jou en je omgeving, tussen jou en de ander. Hoewel jij en de ander twee verschillende entiteiten zijn, is de ander tegelijkertijd te zien als 'de andere jij'.



EN COACHING

In deze toestand heb je toegang tot kennis die uitstijgt boven het gewone weten en help je anderen naar een hoger niveau van bewustzijn, waardoor zij dichterbij hun werkelijke zelf komen. Vanuit deze toestand verandert coaching in een zelfsturend zich ontvouwend proces. Hoe kan je deze gemoedstoestand in jezelf bevorderen?

- het idee loslaten dat jij het weet;
- het idee loslaten dat jij het niet weet;
- je gevoel ontwikkelen tot voorbij de grenzen van je lichaam;

Lise Mulder

Wat mij tijdens de sessie het meeste heeft geraakt, dat is het bewustzijn en het belang van me open te stellen. En te luisteren, echt te luisteren naar wat er gebeurde in mezelf en wat ik terugkreeg. Er was een sfeer waardoor ik nieuwe dingen tot mij door kon laten dringen. De week na de sessie was vrij heftig, ook omdat ik die week vrij was en er natuurlijk heel veel aandacht aan kon geven.

Wat heel goed tot me doorgedrongen is, dat is het concept van IK BEN. En dat is nog steeds een onderliggende stroom. Dat is eigenlijk het belangrijkste. IK BEN - zonder de toevoeging van de een of andere rol. Er zijn allerlei rollen die je je kunt aanpraten of aangepraat kunt krijgen. Ik ben werknemer of moeder of zus van, et cetera, waar je je helemaal naar kunt gaan gedragen, maar waar ook gevoelens van minderwaardigheid uit voortkomen. Terwijl op het moment dat je iedere keer terug kan gaan naar het gevoel van ik-ben, dan is er ook veel meer veiligheid in mezelf.

In het begin had ik meer energie. Daarna werd ik weer moe van mijn werk. Ik had het gevoel dat ik nog ergens doorheen moest. Ik heb het gevoel dat ik last heb van schuldgevoelens. Het heeft te maken met anderen niet willen teleurstellen. Dat kan me nog heel erg uit mezelf trekken. Met daarbij de gedachte van 'het lukt toch niet'. Maar ik realiseer me nu dat ik dat ook terug kan halen, waardoor het er ineens anders uitziet. En dat is wat ik de laatste tijd doe, wanneer ik me heel klein voel of op mijn plek gezet. Ik laat het dan even tot me doordringen en dan kom ik toch wel op een plek dat ik het kan plaatsen. Dan kan ik de volgende dag toch weer naar mijn werk. Ik heb er dan geen hopeloos gevoel over. Ik heb echt het idee dat er dingen aan het veranderen zijn. Maar dat het geleidelijk gaat en vanuit rust. Ik heb een zeker ongeduld. Het liefst wil ik dat het in een keer is opgelost. Als dat niet gebeurde kon ik terugvallen in moedeloosheid. Maar ik heb steeds meer het besef dat als ik "er in blijf zitten", dan werkt het niet. Sinds One Session Coaching heb ik dat inzicht.

- leren ervaren dat de ruimte tussen jou en de ander een kwaliteit van volheid en leegte heeft; in de praktijk komt dit neer op het leren werken vanuit 'een intentie van stilte';
- contact maken met je eigen kern, waardoor je vermogen om te raken en geraakt te worden naar een wezenlijke hoger niveau wordt getild.

Contact maken met de tijd

Contact hebben met synchroniciteit betekent feitelijk contact hebben met een

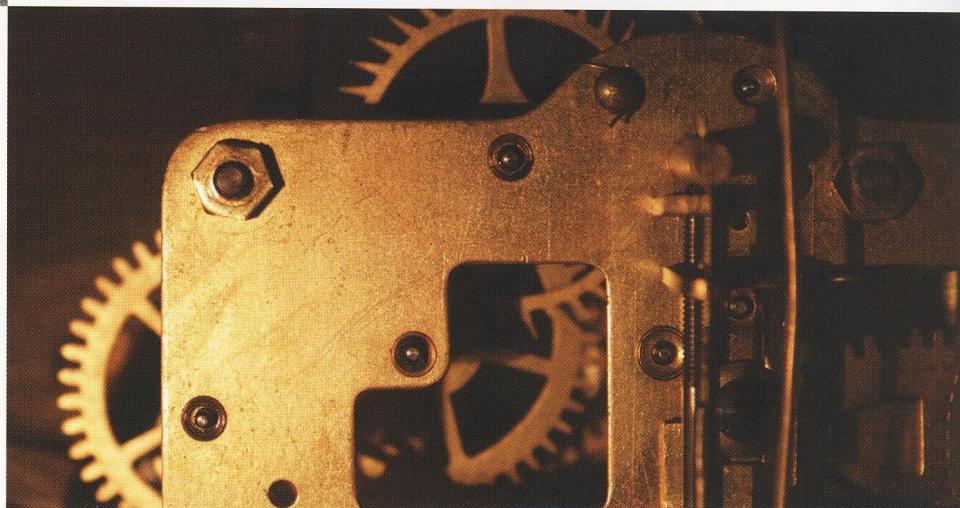
gemeenschappelijk veld. Een veld waar alle kennis uit heden, verleden en toekomst zit opgesloten. Je gaat voorbij de beperkte visie die wij mensen hebben op het begrip tijd.

Synchroniciteit heeft te maken met het kunnen loslaten van de controle.

In plaats daarvan maak je contact met De Tijd, de werkelijke tijd die ook als tijdloos wordt ervaren. Echter, pogingen om dit contact te sturen veroorzaken vaak dat deze verbinding met De Tijd weer verdwijnt. Zodra je er te veel vat op probeert te krijgen, raak je het kwijt. Het heeft alles te maken met je onderliggende intentie. Behoeftte aan controle wijst meestal op onzekerheid, gebrek aan vertrouwen of angst. De onderstroom reageert daar onmiddellijk op door je in de chaos te storten. Meestal lossen we dat op door (weer) structuur aan te brengen. Zodra je je echter kan laten meevoeren door deze ondefinieerbare stroom, kunnen er wonderlijke dingen gebeuren. Er valt dan van alles op zijn plaats op een manier die je zelf niet had kunnen bedenken. Door synchroniciteit kom je op het spoor van je werkelijke levensdoel.

Wat heel goed tot me doorgedrongen is, dat is het concept van IK BEN.

Werken met het fenomeen synchroniciteit, in je leven en in je werk, zou je praktisch kunnen vertalen door het begrip 'sturen op toeval door een intentie van stilte'.



Corry Brons

Voorheen heb ik een heel oppervlakkig leven geleid. Ik durfde niet te bewegen en niets te laten zien.

Verschillende cursussen, zoals NLP en dansexpressie hebben daar verandering in gebracht. Ik wilde daarna zelf werken met dans. Dat wil zeggen: dans gebruiken om mensen te laten ervaren hoe het voelt om expressie te geven aan bijvoorbeeld emoties en om daardoor dichterbij jezelf te komen, bij je vreugde. Ik kreeg echter steeds die gedachte van "dat kan ik dus niet". Ik heb altijd een heel negatief zelfbeeld gehad. Het grote verschil na de coaching is heel duidelijk de innerlijke rust die ik daar heb gevonden. Dat was zo frappant, dat kende ik helemaal niet. Dat is voor mij gewoon heel nieuw. En dat vind ik zo prettig. Daar kan ik veel meer mee. Ik kan dingen aanvaarden daardoor, zo van "het is zo".

In de week na de sessie gebeurde er heel veel. Het was zonder meer een stroomversnelling. Dat kwam omdat ik in een keer anders naar mezelf kon kijken. Het idee van "goh, ik kan dus kennelijk wel dingen". Ik had daar een vrediger gevoel mee en geen negatief zelfbeeld meer. Het negatieve kwam niet in me op. Het "ja, ja maar, ja maar", dat bleef weg. Ik sta open voor de dingen die op mijn pad komen, zonder daar angstig voor te zijn. Als dit nu is wat zich voordoet, ja dan moet ik daar instappen. Als ik dat nu niet doe, gebeurt het niet meer.

Ik ben echt wakker geworden. Dat is het grote verschil. Er worden een heleboel dingen aangeraakt die tot leven komen. Ik ben echt tot de kern gekomen. Ook heeft synchroniciteit heel veel betekenis voor me gekregen. Synchroniciteit gééft betekenis en een groter bewustzijn van de dingen die gebeuren, waardoor ik er anders naar kan kijken. Naar heel veel dingen kan ik nu positief kijken, dat vind ik ook heel bijzonder. Ik denk wel dieper over de dingen na. Gebeurtenissen raken mij veel dieper. Ik ben van mijn twijfels afgekomen en dat heeft zich ook geuit in een toename van mijn genezende krachten.

Daarnaast is er nog iets gebeurd na de sessie die ik gedaan heb. Ik ben 55 jaar en heb de leeftijd voor een vrouw in de overgang, gepaard gaande met de alom bekende opvliegers die heel lastig zijn. Ik zat erover in dat ik tijdens die sessie van die transpiratieaanvallen zou krijgen, want het was steeds duidelijk zichtbaar. Buiten wat voor een ander dan niet zichtbaar was, werd normaal tijdens zo'n opvlieger ook mijn hele gezicht nat. Meteen na de sessie (dezelfde dag nog) heb ik daar geen last meer van gehad, heel bijzonder. In de tijd dat ik daar wel last van had, had ik opgelet *wanneer krijg ik nou zo'n opvlieger en wat is dat eigenlijk*. Die opvliegers hadden allemaal te maken met emoties en eigenschappen van mijzelf waar ik onzeker over was. Steeds als ik met dingen van mezelf geconfronteerd werd, kreeg ik een opvlieger. Ik hoefde maar aan iets te denken, bewust of onbewust, of ik kreeg een opvlieger. Ik hoefde daar nu echter niet meer mee aan het werk en dat voel ik ook zo. Dit is ook een grote sprong. Nu ben ik daar helemaal vrij van. Voor mij wil dit zeggen dat er tijdens die sessie een bewustwordingsproces direct in gang is gezet waardoor ik er meteen door heen ben gegaan.

Een begrip dat bol staat van de paradoxen. De kern: samen met je cliënt openstaan voor het onverwachte, en cruciale essenties ontdekken door de moed in te brengen om niet te weten. Dat is in het kort coaching op basis van synchroniciteit. Een typerende uitspraak van een cliënt: "Tjonge, ik vertel hier dingen die ik nog nooit eerder heb gezegd."

Voordat ik met een cliënt in zee ga, check ik af of er sprake is van een zeker verlangen naar helderheid. Daarnaast is het van belang dat iemand die helderheid zoekt, in staat en bereid is tot enige vorm van introspectie. Deze twee elementen zijn feitelijk voorwaarden voor coaching op basis van synchroniciteit. Het verlangen garandeert een vorm van emotionele betrokkenheid. Het vermogen en de bereidheid tot introspectie levert een basisgevoel van veiligheid, dat noodzakelijk is om open te kunnen staan voor het onverwachte.

Synchroniciteit gééft betekenis, en een groter bewustzijn van de dingen die gebeuren.

Het heeft natuurlijk alles te maken met het kunnen loslaten van de controle. Dat geldt voor de cliënt, maar nog meer voor de coach. Hij moet voor zowel zichzelf als voor zijn cliënt de conditie kunnen scheppen die 'het wonder van synchroniciteit' mogelijk maakt.

Felix Brabander is coach, organisatie-adviseur en oprichter van het Platform Synchroniciteit.
www.synchroniciteit.nl