

Zelfsturing, een hippe en aantrekkelijke term. Wie wil zichzelf nu niet sturen? Het belooft vrijheid. Maar die vrijheid kent een prijs: discipline, plannen, tot de orde roepen, evalueren, tot overeenstemming komen met jezelf. Je sluit als het ware een contract met jezelf. Dat zelfcontract is de harde kant van de zaak. Neem Jan: een jongen met grootse plannen die realistisch zouden zijn als zijn discipline hem niet in de steek liet. Te vuur en te zwaard bestrijdt Jan zijn discipline-probleem: hij leest boeken, bezoekt workshops, neemt een coach, oefent zichzelf met elk huishoudelijk taakje en maakt geregeld zijn hoofd leeg door te mediteren. En dat is nog maar een greep uit de dagelijkse opdrachten die Jan zichzelf geeft. Op meerdere terreinen van het leven oefent hij zijn nieuw te verwerven vaardigheid, zodat het beklijft. Kennelijk heeft Jan die discipline dus wel. Afspraken worden vastgelegd in jaarlijkse plannen en dagelijkse contractjes, in zijn hoofd, op papier en zelfs als symbool (een tattoo).

Voor een goed zelfcontract zijn meerdere ikken van Jan regelmatig met elkaar in conclaaf. Toegeeflijke Jan - die van nú een reep chocola, voordat die smelt - is sterk. Hij heeft een jarenlange traditie aan zijn zijde. Daarom lukt het Jan soms niet en maakt hij weer een week de post niet open. Dat mag geen excuus zijn om het contract dan maar helemaal in de prullenbak te gooien. Met zachte doch dwingende hand stuurt Vastberaden Jan - die van de lange termijn - de zwakkere helft weer terug naar het pad van de discipline. Toch houdt Toegeeflijke Jan soms voet bij stuk.

Dan moet de zogenaamde slimmerik gewoon zijn kop houden. Toegeeflijke Jan wil wel vooruit, maar niet ten koste van alles en niet te snel. Ook moet deze Jan voortdurend meegenomen worden in het proces. Toegeeflijke Jan zorgt ervoor dat afspraken realistisch blijven en dat niet alles overboord gegooid wordt van wat er al was. En zo contracteert Jan zichzelf.

Wanneer we als coaches spreken over zelfsturing, hebben we daar vaak een te geromantiseerd beeld bij. Als of zelfsturing vanzelf gaat wanneer je dat maar echt wilt en het niets te maken heeft met hard werken, laat staan met (zelf)dwang. Dat woord roept associaties op met extrinsieke motivatie, moeten en jezelf veroordelen en bekritisieren. Maar het is juist de kunst om jezelf gepast te begrenzen; dat leidt naar zelfsturing. Mis-

schien schuiven coaches, onder het mom van zelfsturing, de eigen contractering van de klant te snel terzijde. Bij een klant die geen reflectie schrijft denk ik al gauw: het zal wel niet aansluiten, anders had hij het wel gedaan.

Denken vanuit zelfcontractering levert heel andere vragen op. Wel-

ke afspraken heb jij met jezelf gemaakt? Wat zijn de consequenties wanneer je je daar niet aan houdt? Welke verantwoordelijkheid ben je bereid te nemen? Liever dan dat ik onbedoeld fungeer als stok achter de deur, wil ik dat de klant zijn eigen stok weet op te pakken. Niet om zichzelf te straffen of te veroordelen, maar vanuit het besef dat zelfsturing mede neerkomt op de bereidheid ergens wat voor over te hebben. Coaching gaat over het contract dat je sluit met jezelf.

Het contract met jezelf

Chris ROOIJAKKERS

Drs. C. Rooijackers is coach bij de Komma Compagnie en coachopleider aan de Hanzehogeschool te Groningen. E-mail: chris.rooijackers@tiscali.nl.