

<titel>Verlangen naar thuis

<auteur>Joris Brenninkmeijer

<intro>

Thuis is een betekenisvol, emotioneel geladen en gelaagd begrip. Het is de plek waar je woont, waar je jezelf kunt zijn en op verhaal kunt komen. In coachvragen speelt thuis een rol als een gevoel, maar ook als betekenisvolle ervaring of herinnering. In dit artikel ontrafel ik verschillende betekenissen van thuis en handelingsmogelijkheden voor de coach.

<romp>

“Weet je”, zegt ze, “ik voel me de laatste tijd gewoon niet meer zo thuis in wat ik doe. Snap je dat?” Ze kijkt me aan. Uit haar houding spreekt een mengeling van hulpeloosheid en ongenaakbaarheid. Ze vraagt om medeleven, maar niet te veel, en zeker niet te weinig. Het luistert nauw – ons contact is nog pril.

Ik voel een sterke neiging om aan haar appel tegemoet te komen, begrip te tonen en haar op haar gemak te stellen. Ze heeft me net uitgebreid verteld over haar werk als duurzaamheidscoördinator in een onderwijsinstelling. Hoe ze op allerlei manieren het thema groen en duurzaam op de kaart probeert te zetten. Ze organiseert lezingen, heeft een Green Team opgericht en een lesprogramma ontwikkeld over duurzaam gedrag. Haar enthousiasme is voelbaar, net als haar teleurstelling over het trage tempo waarin haar initiatieven zich ontwikkelen. Het frustreert haar dat haar collega's zo weinig bewustzijn lijken te hebben van hun eigen rol in het grote vraagstuk van klimaatverandering.

“Ik voel me niet meer zo thuis.” Het klinkt als een sleutelzin, een conclusie die onontkoombaar en logisch volgt uit haar verhaal. Natuurlijk begrijp ik haar. Toch is er iets in mij dat twijfelt. Begrijp ik haar wel echt? Veel belangrijker: begrijpt ze zelf wel wat ze bedoelt?

Nader bekeken

Het is pas na afloop van het gesprek dat ik me bedenken wat de oorzaak kan zijn van mijn aarzeling. Haar ‘sleutelzin’ en vooral het woord ‘thuis’ is helemaal niet zo eenvoudig te doorgronden. Thuis heeft vele gezichten (Fox, 2016). Het is een gelaagd en geladen begrip, dat het waard is nader te bekijken. Allereerst is er thuis in de betekenis van je ‘eerste thuis’. Thuis staat daarin voor een huis, een ruimte waar je woont en opgroeit. Veel meer dan een plek is het eerste thuis ook een belangrijke ervaring van een veilige haven vol geborgenheid, of van het tegendeel, een gebrek aan vrijheid en veiligheid. Het heeft grote vormende invloed op hoe je je hecht, hoe je contact aangaat of de plek die je in een groep vertrouwd is.

Dan is er thuis in de betekenis van ‘thuiskomen bij jezelf’. Het gaat dan om een ervaring van jezelf kunnen en mogen zijn, van het samenvallen van wat je doet met wie je bent. Dat kan je toevallen in kleine en alledaagse activiteiten, met als summum de ervaring van ‘flow’ (Csíkszentmihályi, 2020). Het verlangen om thuis te zijn bij jezelf kan existentieel zijn. Neem de ervaring van transgenders, die een sterke behoefte en noodzaak voelen om te veranderen van geslacht. Dat voorbeeld laat zien dat thuiskomen

bij jezelf draait rond de vraag in hoeverre uiterlijk en innerlijk met elkaar in overeenstemming zijn.

Een derde betekenis is 'thuisgevoel'. Bij wie (of wat, waar, wanneer) voel je je thuis? Hier gaat thuis om de ervaring van verbondenheid. Bij dat thuisgevoel staan we meestal niet stil, tot het ons langzaam ontglipt of er niet is. "Het belang van thuisvoelen wordt pas duidelijk, verwoordbaar, als je het mist. Het is meestal vanzelfzwijgend aanwezig. Als je je niet meer thuis voelt, ervaar je dat als een groot gebrek", schrijft Jan Willem Duyvendak (2017).

Als vierde betekenis valt te onderscheiden de spanningsvolle tegenstelling tussen 'thuisblijven' of 'van huis gaan'. Thuis is een bron van ambivalentie: het is een plek waar vandaan je de wereld in kunt reizen, maar ook een schuilplaats om je terug te trekken. "Zelfs in het meest ongecompliceerde geval", schrijft Pieter Hoexum (2019), "wanneer 'thuis' aanvoelt als het 'thuis' in 'Oost West Thuis Best', 'Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens' en andere tegeltjeswijsheden, is het begrip op z'n minst tweeledig. Wonen is hinken op twee gedachten: als je onderdak gevonden hebt, krijg je het na verloop van tijd toch benauwd en ga je verlangen naar de buitenlucht en eenmaal buiten ga je op den duur toch weer verlangen naar de geborgenheid van je huis, van thuis." Die spanning in de tegenstelling is interessant. Wat gaat gemakkelijk, wat voelt ongemakkelijk: thuisblijven of van huis gaan? Wat leert dat?

Ten slotte is er 'thuis als context'. Het dorp of de stad waar je gevestigd bent, de organisatie waarvoor je werkt, het land waarin je woont of in de meest ruime zin de wereld waarin we leven. Al die gehelen kun je beschouwen als een thuis; in al die gehelen kun je je meer of minder thuis voelen. Het zoeken naar thuis in de wereld benoemde Simone Weil als 'verworteling'. In het gelijknamige boek waarschuwt ze voor het gevaar van ontworteld raken – het fysiek en psychisch op drift raken van grote groepen mensen als gevolg van ingrijpende politieke, sociaal-maatschappelijke en economische ontwikkelingen. Ze schreef het werk in haar laatste levensjaar, in 1943, maar haar gedachten lijken me actueler dan ooit. Wat doet het met je gevoel van verworteling, vraag ik me terugdenkend aan mijn cliënt af, als je je met duurzaamheid bezighoudt in een wereld die ingrijpend aan het veranderen is?

Verkennen

"Ik voel me niet meer zo thuis." Al reflecterend op dat zinnetje krijg ik geleidelijk meer zicht op de diversiteit aan betekenissen die er achter schuilgaan. Ik begin overeenkomsten te zien. Thuis heeft een ruimtelijk kenmerk (hier, op deze plek, in deze organisatie), het is temporeel (destijds, in herinnering aan je jeugd, in deze tijdgeest) en bovenal is thuis gevoel en emotie. Thuis is geborgenheid, heimwee, blijdschap, maar ook pijn, verdriet en gemis. In de kern is het misschien wel het verlangen naar thuis waarmee wij als mensen zijn vervuld.

Tegelijkertijd leren mijn reflecties me om de verschillende connotaties van thuis scherper te onderscheiden. Dat helpt in de vraag hoe nu verder in de coaching. Ik besluit om mijn cliënt in ons volgende gesprek mee te nemen in mijn gedachten over dat sleutelbegrip thuis en haar te vragen wat 'thuis' voor haar betekent. Nadat we het daarover hebben gehad, bespreken we waarover ze verder wil praten. Ze kiest ervoor om eerst stil te staan bij het thema duurzaamheid en de wereld als ons thuis.

Het uur daarna vertelt ze me over wat haar bezighoudt. Ze maakt zich grote zorgen, zegt ze, over de gevolgen van klimaatverandering, het verlies aan biodiversiteit en de afnemende vitaliteit van ecosystemen. “We gaan niet goed om met ons thuis”, zegt ze, geëmotioneerd. Vaak voelt ze zich machteloos en ’s nachts kan ze er wakker van liggen. Wat betekent dit voor ons, voor toekomstige generaties? Aan het eind van ons gesprek formuleert ze haar vraag: hoe kan zij zich zelf duurzaam verhouden tot het gegeven dat ons thuis, de planeet, in de brand staat? Het is een mooie, trage vraag, die in de maanden daarna met haar zal meereizen.

Het thema thuis blijft in het vervolg van onze gesprekken in allerlei gedaantes opduiken. Ze bezoekt een avond van actiegroep Extinction Rebellion en vertelt me er vol energie over als “een groot gevoel van thuiskomen”. We kijken naar het thuiskomen in jezelf. Hoe doet ze dat? Hoe kan ze zich veilig, rustig en ontspannen thuis voelen? Hoe kan ze landen in zichzelf, terwijl er voor haar gevoel geen tijd te verliezen is, de wereld in brand staat en ze aan het werk moet zijn om de aarde te redden? Het is een tegenovergestelde beweging waarin ze ontdekt dat juist vertragen en een rustig ontspannen thuis in zichzelf creëren, een mogelijk antwoord is in deze overspannen, oververhitte staat van de wereld.

We onderzoeken haar afnemende thuisgevoel op haar werk en de manier waarop zij daarin soms haar eigen teleurstelling creëert. In een van de gesprekken bespreken we hoe het zou zijn afscheid te nemen van haar werk. Ze ontdekt hoe haar sterke loyaliteit haar belemmert om ‘van huis te gaan’. Er komen momenten en voorbeelden voorbij waarin wat ze doet klopt, past bij wie ze is. Door deze te bespreken, wordt haar steeds duidelijker waar en wanneer ze zich thuis voelt in wat ze doet.

De verschillende betekenislagen van het fenomeen thuis die ik bedacht, blijven ondertussen door mijn gedachten spelen. In mijn hoofd heb ik ze losjes geordend in een overzichtskaart (Tabel 1). Aan de hand daarvan kan ik verschillende handelingsperspectieven onderscheiden. Al volg ik vooral wat zich aandient, het helpt me om in het moment alert te zijn. Om stevig door te vragen, een passende oefening voor te stellen of samen te bepalen waar we mee bezig willen.

Geleidelijk vindt mijn cliënt haar weg. Ze zet stappen en besluit zich los te maken van haar werk. Ze zoekt en vindt nieuwe mensen bij wie ze zich thuis voelt. Het lukt haar om opnieuw te verwortelen.

Tabel 1. Thuis als gelaagd begrip in coaching

Betekenislagen van thuis	Legt aandacht op	Vragen
<i>Je eerste thuis</i>	Het huis en de plek waar je in je jeugd woonde	Waar liggen je wortels? Hoe heeft je eerste thuis jou gevormd?
<i>Thuiskomen bij jezelf</i>	Je op je gemak en veilig voelen in wie je bent en wat je doet	Wanneer vallen wat je doet en wie je bent samen?
<i>Thuisgevoel</i>	Het gevoel van thuis zijn bij anderen	Bij wie, wat, waar, wanneer voel je je thuis?
<i>Thuisblijven en van huis gaan</i>	De tegenstelling tussen blijven en weg van huis gaan	Aan welke kant van de tegenstelling ervaar je

Thuis als context

	ongemak? Wat valt daarvan te leren?
Thuis in brede zin: de plaats, ons land, de wereld waarin we leven	Hoe verhoud je je tot een groot en ongrijpbaar geheel?

Zoeken

“Erachter komen waar je thuis bent, is een van de wezenlijkste opgaven van ons leven”, schrijft Daniel Schreiber (2017). Thuis is een belangrijk en emotioneel betekenisvol thema, dat impliciet en expliciet een grote rol kan spelen in coachvragen. Wat heb je als coach te doen om de ander daarbij te helpen?

Allereerst gaat het erom dat je voorbij de alledaagsheid en eenvoud van het begrip ‘thuis’ gaat kijken. Achter de vanzelfsprekendheid ligt een groot scala aan inhoudelijke betekenissen verborgen, waarvan ik een aantal ontrafelde (Tabel 1). Wanneer je oog krijgt voor die complexiteit en gelaagdheid, geeft dat je zicht op de uiteenlopende manieren waarop je de coachvraag verder kunt verkennen. Je helemaal thuis voelen in het begrip is niet nodig – het volstaat om je nieuwsgierigheid aan te zetten, je blik te verbreden en zo meer gevoel te krijgen voor thuis.

Dat helpt je vervolgens in het gesprek om je cliënt verder te bevragen. De kunst lijkt me dan om de ingewikkelde gelaagdheid van thuis niet meteen te gaan versimpelen, door snel te kiezen voor een oplossingsgerichte aanpak. Dat is hoe het niet moet. De uitdaging zit er in meervoudig te kijken en de coachvraag breed te beschouwen. Vanuit een individueel of psychologisch perspectief, bewust te schakelen naar een relationele of contextuele blik. De verschillende invalshoeken gebruiken om vragen te stellen of de ander keuzes voor te leggen waarop door te gaan. Dat is waar ‘thuis’ in al zijn gedaantes, betekenissen en gelaagdheid toe uitdaagt. Om goed te coachen: anderen breed en precies laten kijken en zo helpen met hun vraagstuk.

Ten slotte maar zeker niet als laatste, dien je als coach je eigen relatie met thuis te onderzoeken. De vijf betekenissen die ik beschreef, spelen evengoed in je eigen leven en het loont om ze voor jezelf te doordenken. Al mijmerend en terugblikkend op het traject met mijn cliënt begin ik me af te vragen of er iets anders schuilging achter mijn aarzeling om in ons eerste gesprek door te vragen. Weerspiegelde zich in de vraag van mijn cliënt iets waarin ik mijzelf nog niet thuis voel? Ik vermoed van wel. Ook ik voel regelmatig onbehagen en onmacht over de grote veranderingen in de wereld. Het houdt me bezig wat ik daarin als begeleider kan bijdragen, hoe ik er daarin voor anderen kan zijn en met wie ik samen optrek. Ofwel: waarin voel ik me thuis? Hoe kan ik een goed thuis scheppen voor anderen? Wie vormen samen met mij mijn thuisbasis? Op deze zoektocht naar waar ik thuis ben, heb ik werk te doen. Ik denk dat we daar als coaches werk hebben te doen.

<auteursblok>

Joris Brenninkmeijer is coach, teambegeleider en organisatie-ontwikkelaar bij Bureau Begeleidingskunst in Paterswolde. Hij draagt graag bij aan het voeren van moedige gesprekken over goed werk met leiders, professionals en teams.

www.bureaubegeleidingskunst.nl

Referenties

- Csíkszentmihályi, M. (2020). *Flow: Psychologie van de optimale ervaring*. Utrecht: Ten Have.
- Duyvendak, J.W. (2017). *Het drama van een sentimentele samenleving*. Amsterdam University Press.
- Fox, M.A. (2016). *Home: A very short introduction*. Oxford University Press.
- Hoexum, P. (2019). *Thuis: Filosofische verkenningen van het alledaagse*. Amsterdam: Atlas Contact.
- Schreiber, D. (2017). *Thuis: De zoektocht naar de plek waar we willen leven*. Amsterdam: Ambo/Anthos.
- Weil, S. (2022). *Verworteling: Wat we de mens verplicht zijn*. Utrecht: IJzer.