

Leren is nog geen doen



MANU BUSSCHOTS

Snauwen tegen onze levenspartner. Te laat naar bed gaan. Zelf met veel moeite iets uitzoeken, terwijl je het kunt vragen. Vaak weten we wel wat *eigenlijk* goed voor ons is, maar weten is nog geen doen. Waarom is leren nog geen doen? En houd jij als coach daar genoeg rekening mee in je aanpak?

Het zal coaches niet verbazen dat informatie opnemen niet hetzelfde is als leren. Maar ook bewustwording, door middel van feedback of vragen van de coach, is vaak lang niet voldoende. En zelfs ervaringsgerichte oefeningen, die ook emoties en het onbewuste raken, brengen niet per se verandering. De uitdaging zit hem niet alleen in gebrek aan (bewust) weten of ervaring. Om het antwoord te vinden waar de uitdaging dan ook in zit, vraag ik je na te denken over het volgende. Rijd je weleens auto? En weet je dat autorijden zorgt voor CO₂-uitstoot? En weet je dat meer CO₂-uitstoot zorgt voor meer klimaatverstooring en luchtvervuiling? En hoe voelt dat? Wil je daaraan bijdragen? De kans is groot dat het stellen van deze vragen psychologische beschermings-mechanismes uitlokt die verklaren dat weten nog geen doen is.

Een eerste beschermingsmechanisme is cognitieve dissonantie: als je gedrag niet overeenstemt met je weten, dan trek je toch gewoon dat weten in twijfel? Misschien

kwamen gedachten op zoals: 'er zijn ook andere oorzaken voor klimaatverstooring', of 'in Nederland merken we weinig van klimaatverstooring'. Rationeel twijfelachtige statements, maar een discussie met een coachklant die zich van dit soort redeneringen bedient, zal geen verschil maken, want de redeneringen zijn niet de bron van gedrag. De redeneringen zijn een gevolg van het gedrag.

Een tweede obstakel om van weten naar doen te gaan is verloochening. Freud noemde dit '*verleugnung*' en de vertaling kan ook 'ontkenning', 'verzaking' of 'verraad' zijn. Als we verloochenen, dan geven jij en ik wel toe dat autorijden niet goed is voor Nederland, maar we verbinden dat (nog) niet (consequent) met ons eigen handelen. Verloochenen kent vele vormen. Voor coachklanten komt het vaak voor dat ze uitstellen of geen verantwoordelijkheid dragen. Bijvoorbeeld: 'ja, maar mijn volgende auto is elektrisch', of 'maar ik kan mijn klant niet bereiken met het openbaar vervoer'. Coachklanten confronteren met

dit zelfverraad werkt soms, maar vaak ook niet. (Check: ben jij door de autorijvragen geneigd om de auto te laten staan of om je keuze uit te leggen?) De verloochening vindt plaats omdat wél verantwoordelijkheid dragen onmacht en andere, soms tegenstrijdige, gevoelens en vragen geeft. Er is dus zowel emotionele steun nodig, als een praktische oplossing.

In Engeland sloegen daarom jaren geleden een psychotherapeute en een ingenieur de handen ineen. Zij bedachten een methode om van klimaatbewustzijn naar actie te gaan: Carbon Conversations. Met deze methode hebben nu ruim 3000 mensen hun klimaatimpact gehalveerd. Indrukwekkend effectief, als je beseft dat dit gaat om net zulke persoonlijke, emotionele, gewoonte gedreven zaken als van onze coachklanten: hoe je woont, wat je eet, wat je koopt en hoe je reist.

Het geheim? Het zijn vriendelijke, prikkelende, interactieve gesprekken waar ruimte is voor bewustwording, tegenstrijdige gevoelens en praktische acties worden aangemoedigd en bijgehouden. Zit er iets tussen om jouw coachpraktijk nog effectiever te maken?

Coachklanten confronteren met dit zelfverraad werkt soms, maar vaak ook niet.

Manu Busschots is coach en opleider van coaches en kwartiermaker voor Carbon Conversations Nederland.