

Interview met Teamcoach/SCT-Practitioner Lotte Paans

Nieuwsgierig en open observeren en resoneren is de grondhouding bij Systems Centered Training (SCT). Lotte Paans ziet dat als essentieel om te voorkomen dat je ingezogen raakt in de dynamiek van een team: ‘Ik ben er heilig van overtuigd dat ik door SCT een betere teamcoach geworden ben.’ In haar Coach2meet op 9 januari 2018 kan je kennismaken met Functional Subgrouping, een communicatiemethode uit SCT.

Tekst: Caroline Linssen

Wat is Systems Centered Training?

‘Bij SCT train je je in het ontwikkelen van een systeemblik. Alles wat je denkt, voelt, meemaakt en ervaart plaats je steeds in de context waarin je je bevindt. We zijn geneigd alles op onszelf te betrekken en denken dat we kunnen bepalen wat we doen en voelen, maar niets is alleen maar persoonlijk: de context is een veel sterkere kracht. Als er veel stress in een systeem is, dan reageert je eigen stresssysteem automatisch mee. Vaak gebeuren er dingen die je niet door hebt maar waar je toch door beïnvloed wordt. Door deel te nemen aan een Systems Centered groep leer je je daarvan bewust te worden en te observeren: waarom word ik ineens angstig of onzeker? Je geeft woorden aan de onderstroom, verzamelt informatie uit de context en wat je observeert koppelt je aan wat je voelt. Het is een continu proces waarin je steeds beter van binnenuit leert wat groepsdynamiek met je doet. Zo ontwikkel je een systeemblik die je kan je toepassen in je werk, van yogadocent tot coach.’

Klinkt als een langdurig proces.

‘Door doorgaand SCT te beoefenen onderzoek je steeds je eigen proces in de context van de groep. Zo integreer je het; de theorie erachter blijft geen mentaal concept maar wordt een belichaamde ervaring. Daarom duurt het ook lang voordat je SCT-practitioner bent. Ik ben opgeleid bij het SCT Research Institute in Amerika. Samen met anderen heb ik de Stichting SCT-NL opgezet. Daarnaast begeleid ik drie doorgaande SCT-groepen.’

Hoe zet je het in bij coaching?

‘In de Leergang Teamcoaching geef ik een SCT-introductieworkshop. Aan het eind vraag ik deelnemers wat ze op welke manier kunnen toepassen in hun werk als teamcoach, een soort light-versie Subgrouping. Als ik zelf een team coach en voel dat ik geïrriteerd raak over iemand, haal ik mijn focus weg van die persoon. We denken wel dat zo’n allergie iets individueel is, maar dat is niet zo. Het zegt meer over fase waarin de groep zit en over de vraag van het team. Waarschijnlijk zit er frustratie in het team en is die persoon een potentiële zondebok. Dan kies ik ervoor niet mijn neiging te volgen om op de persoon een interventie te doen, maar verleg ik mijn aandacht naar de hele groep. Bijvoorbeeld: klopt het dat er frustratie in de groep zit? Of als ik mensen zie fronsen: zijn jullie het niet eens met hoe het gaat?’

Het belangrijkste is dat ik nieuwsgierig blijf. Zodra ik dat niet meer ben, raak ik ingezogen en neem ik dingen persoonlijk. Vanuit het System Centered gedachtegoed leer je jezelf daarop corrigeren. Je leert veel over groepsdynamiek, fasen van ontwikkeling en welke overlevingsmechanismen bij jou getriggerd worden in de diverse groepsfasen. Het bijproduct is persoonlijke ontwikkeling; dat kan je weer inzetten voor je professionele ontwikkeling. SCT beoefenen als teamcoach is een professionaliteitstraject waarbij je jezelf diepgaand onderzoekt in relatie tot groepen. Ik ben er heilig van overtuigd dat ik er een betere teamcoach door geworden ben.'

Wat kan je daarvan overbrengen in één middag Coach2meet?

'Ik laat mensen kennismaken met de Functional Subgrouping, de kernmethode van SCT: hoe kan je het groepsproces onderzoeken door vanuit de aansluiting te communiceren? Telkens wordt wat de een zegt te verbonden met wat de ander zegt. In dat proces is expliciet ruimte voor verschillen zodat alles wat er is benoemd en gevoeld kan worden. Alle subgroepen hebben informatie voor de groep als geheel. In plaats van zich te richten op het verschil, wat vaak een dynamiek van uitsluiten oproept, richten functionele subgroepen hun aandacht op de overeenkomst, dus insluiting. Het overstijgend doel is de verschillen integreren. In teams is jouw opdracht als coach immers niet om uitsluiting op te lossen, maar om die bespreekbaar te maken.

Na een kort stukje theorie laat ik de deelnemers Functional Subgrouping zelf ervaren. De methode biedt een structuur waarbinnen deelnemers zelf onderzoek kunnen doen. De onderzoeksvraag zal zijn: wat ervaar je nu? Als je nieuwsgierig bent naar iets nieuws dat iets van je vraagt en soms ongemakkelijk zal voelen, is dit iets voor jou. Als je alleen komt om te observeren heb je er niets aan. De kracht is gelegen in het verbinden van je eigen ervaringen met die van anderen, steeds in het hier en nu van de groep.'

Welke inspiratiebron kan je aanbevelen als kennismaking?

'De grondlegster van SCT, Yvonne Agazarian, was een heel inspirerende vrouw. Ze is begin oktober overleden. De korte film [The Edge of the Unknown](#) gaat over de oorsprong van haar gedachtegoed en over wat mensen inspireert die tijd hebben geïnvesteerd in het leren van SCT.'

SCT® and Systems-Centered® are registered trademarks of Dr. Yvonne M. Agazarian and the Systems-Centered Training and Research Institute Inc., a non-profit organisation.

Lotte Paans is als freelance teamcoach verbonden aan SchoolvoorCoaching en verzorgt de Leergang Teamcoaching en verzorgt op dinsdag 9 januari 2018 de [Coach2meet](#) in Utrecht