

Mindfulness in leiderschap

Mindfulness is een veelgehoorde term. Ook bij Van Ede & Partners besteden we aandacht aan deze vorm van aandachtstraining. Naast de lezingen en workshops over het thema, maken Mindfulness-oefeningen een belangrijk deel uit van de Latifa Coaching. Onder de vele boeken die er zijn over Mindfulness, is het boek 'Mindfulness in leiderschap' van Michael Carroll een opvallend werk. Hoewel Mindfulness zijn oorsprong vindt in de gezondheidszorg, weet Carroll het thema op boeiende wijze te vertalen naar het bedrijfsleven. In een vierdelig verslag koppelt hij Mindfulness aan het thema leiderschap. Onderstaand fabel over de ironie van het najagen van valse hoop trof mij bij het lezen van Carroll's boek in het bijzonder. Het is geschreven door de Griekse dichter Aesopus.

Een boer die op de rand van de dood aan zijn kinderen een belangrijk geheim wilde onthullen, riep hen bij zijn doodsbed en zei: 'Mijn kinderen, ik lig op sterven. Ik wil jullie daarom laten weten dat onze wijngaard een verborgen schat bevat - een schat die ik mijn hele leven gekoesterd heb. Ga graven en ook jullie zullen hem vinden.'

Toen hun vader gestorven was, pakten zijn kinderen schoppen en hooivorken en doorploegden de grond van de wijngaard keer op keer, op zoek naar de schat waarvan ze gehoord hadden dat hij in de wijngaard verborgen lag. Wekenlang sloofden ze zich uit en zochten gespannen elke centimeter land af. Ten slotte staakten ze hun zoektocht gefrustreerd, want ze hadden geen schat gevonden. Maar tot hun verbazing leverden de wijnranken, na zoveel grondig graven, een overvloedige oogst van druiven zoals ze nog nooit hadden gezien.

Hoe vaak gebeurt het ons niet dat we zoeken naar een schat die er in werkelijkheid al is? De vermeende schat in de grond is een mooie metafoor voor ons zoeken naar zekerheid, succes en rijkdom. Zodoende wijst de moraal van de fabel ons op de kern van Mindfulness: de aanvaarding van het 'nu'. Door te waarderen wat er is kunnen we de haast opgeven om ergens anders terecht te komen waar we bevrijd zouden zijn. In werkelijkheid zijn we al bevrijd. De vruchten zijn immers al in wording. Aesopus laat ons zien hoe we in wezen ons eigen zelfbedrog creëren. En, zo voegt Carroll eraan toe, hij schotelt ons een fascinerende uitdaging voor:

Kunnen we ermee ophouden de valse hoop op succes na te jagen, en in plaats daarvan aandacht aan het werk zelf schenken- door onze blindheid, arrogantie en bezorgdheid af te schudden, en ons werk te waarderen terwijl het zich voor onze ogen ontvouwt?

In een tijd waar grote behoefte is aan een nieuws soort -aandachtige- leiders, die doelen weten te stellen zonder het 'nu' te verwaarlozen, is Carroll's boek 'Mindfulness in leiderschap' een ware aanrader voor een ieder die geïnteresseerd is in leiderschap.