

Zelfkennis in loopbaanontwikkeling)*

Omgaan met het 'één – twee – veel – verhaal'

door Eva de Waard-van Maanen

Wat een eer om mee te werken aan deze afscheidsbundel voor Rupert! Het brengt mij in herinnering hoe intensief ik met Rupert heb samengewerkt, en hoe veel ik van hem heb geleerd. Bij het denken over mijn bijdrage aan deze bundel kwam ik steeds weer uit bij de gedachtewisselingen die ik met Rupert had toen ik bezig was met 'De veldheer en de danseres, Omgaan met je levensverhaal' (De Waard – van Maanen, 2002).

Waar sta ik nu, hoe zou het gesprek met Rupert verlopen als we ons gesprek nu zouden vervolgen? Waarschijnlijk zou het gaan over het 'één-twee-veel-verhaal', het verdwalen in de verhalen, want daar ben ik de laatste tijd mee bezig. Zoals een cliënt zei: "Tja, ik heb geprobeerd om maar eens áchter de verhalen te gaan kijken, want het werd zo'n riedel...". Begrijpelijkerwijs voelde ze zich hier erg ongelukkig mee, want aanvankelijk had ze zich juist zo gesterkt gevoeld door haar verhalen. Welk houvast kunnen wij als coach op zo'n moment bieden? Hoe blijft een verhaal sterk? Die vraag ga ik verkennen, in de geest van een gedachtewisseling met Rupert.

Zelfkennis, de uiterlijke en innerlijke oriëntatie

Hoe worden wij onszelf eigenlijk bewust? Veel in ons leven gaat min of meer automatisch via de interactie met de buitenwereld. Door uitwisseling met anderen toetsen we onze ervaringen, volgen we wel of niet adviezen op en brengen we eventueel veranderingen aan.

Samenvattend noem ik dit: richting geven aan je leven door middel van oriëntatie op de buitenwereld. De weg die afgelegd wordt tussen jou en de buitenwereld gaat van buiten (informatie) naar binnen (wat doe ik ermee?).

Door het levensverhaal als vertrekpunt te nemen in een loopbaantraject draaien we deze posities om. We kijken van binnenuit (wie ben ik?) naar buiten (wat zijn de consequenties) en komen zo tot wat ik noem de innerlijke oriëntatie.

De waarde van het levensverhaal in een loopbaantraject

Levensverhalen. Ontroerende, grappige, verdrietige, korte of lange verhalen. Ze vormen het voertuig waarmee de cliënt zich kan laten zien, ontdekken en begrijpen.

In mijn werk als loopbaanadviseur heb ik van het begin af aan een belangrijke plaats toegekend aan het levensverhaal. De cliënt verwacht van mij een oplossing voor zijn vraag. Hoe groter de druk rond de vraag, des te lastiger voor mij om de druk te weerstaan en niet in oplossingen te gaan denken. Om dit te voorkomen las ik als het ware een time-out in: de cliënt gaat aan de gang met zijn eigen levensverhaal.

Zo plaats ik letterlijk 'iets' tussen de persoon en zijn vraag. Hij krijgt daarmee de kans om 'te landen' in datgeen wat hem het meest vertrouwd is, zijn eigen levensloop. Na er samen in 'rond gewandeld te hebben' (voor de methode zie: de Waard-van Maanen, Deel II) komt het moment dat we terugkeren naar de vraagstelling. Met de belangrijkste nieuwe inzichten uit het verhaal onderzoeken we nu het verband tussen het verhaal en de vraagstelling. De vraagstelling krijgt een nieuwe context en wordt van 'knelpunt' tot 'nieuw inzicht'.

Dergelijke aandacht voor het levensverhaal brengt zelfvertrouwen en zorgt voor hernieuwde inspiratie in tijden van crisis. Zoals een monteur het uitdrukte: "het meest verrassende in dit traject was de ontdekking dat mijn leven de moeite waard is!" Cliënten krijgen letterlijk weer 'zin' in leven en werk.

Daarnaast geven de bevindingen uit het levensverhaal mij als begeleider op een veel dieper niveau inzicht in de cliënt dan via het uitwerken van de vraagstelling aan het licht gebracht zou kunnen worden. Dit inzicht kan ik in latere fasen van het traject gebruiken, wanneer de cliënt op weg naar het realiseren van zijn nieuwe doelen, onvermijdelijk te maken krijgt met zorg, angst en onzekerheid.

Betekenis geven: een gelaagd proces

Het is echter een misvatting dat het doorlopen en ordenen van het levensverhaal op zich het hierboven genoemde effect tot gevolg heeft. Er is een andere kant die we ook in het oog dienen te houden, want als je gaat 'wandelen' kun je gemakkelijk 'verdwalen', en gaan de verhalen klinken als de 'riedel' waar mijn cliënt het over had.

Waardoor zakt de moed in de schoenen, waardoor zie je door de verhaal-bomen het bos niet meer? Door de betekenis die wisselt met stemming en verandert door gewenning.

Onze verhalen die we aanvankelijk spontaan betekenis geven, voelen aan als een geschenk. De riedel ontstaat echter doordat na verloop van tijd blijkt dat het verhaal in de praktijk van alledag niet altijd zo gemakkelijk werkt.

Betekenis geven is een gelaagd proces. Het ontstaan van een nieuw inzicht, het geven van een nieuwe betekenis aan iets, wordt gekenmerkt door een impliciet reflectieproces dat steeds meer expliciet wordt. Je kan hierin een viertal niveaus onderscheiden:

- a. het ervaringsniveau
- b. het niveau van erover kunnen vertellen
- c. het reflectieve niveau
- d. het verlenen van een nieuwe betekenis

Hermans (Hermans & Hermans-Jansen, 1997), omschrijft het 'zelf' als een georganiseerd systeem van waarderingen. Hiermee geeft hij aan dat wij ons op een bepaalde manier, namelijk waarderend (ofwel betekenis-gevend) tot onze leefwereld verhouden. Aan al wat wij ervaren kennen wij een bepaalde waarde toe, zoals een dierbare herinnering, een moeilijk probleem, een doel dat men voor ogen heeft. Een 'waardering' is, met andere woorden, een betekenis-eenheid en houdt zowel een object in waarop een waardering betrekking heeft alsook de toegekende waarde. In het levensverhaal kunnen we in dit verband spreken van het 'zelf' dat zowel acteur als de auteur is ten aanzien van zijn levensverhaal. De acteur vinden we terug in niveau a, de auteur in niveau b.

We kunnen onze ervaringen zo organiseren door ons vermogen tot zelfreflectie (niveau c.). Al reflecterend nemen we afstand tot onszelf als ervarend subject.

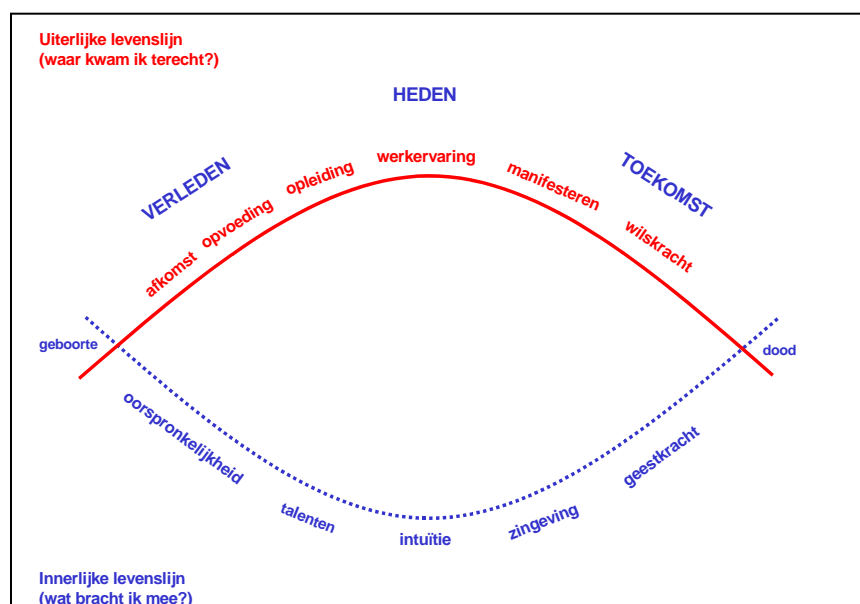
Zelfreflectie stelt ons in staat het hier en nu te overstijgen. Als we terugdenken aan iets dat we hebben meegemaakt, dan kan die belevenis in alle intensiteit bovenkomen alsof het een actuele belevenis is. Je bent nog zodanig verbonden met het ervaringsniveau dat gebeurtenissen letterlijk, en vaak in chronologische volgorde, verteld worden: het 'en-toen'-verhaal. Bij kinderen is dit mooi waar te nemen: opgewonden komen ze een verhaal vertellen, happend naar adem. De film van de gebeurtenis gaat sneller dan het verwoorden ervan.

Door in het heden stil te staan bij gebeurtenissen in het verleden, verschuift de aandacht naar het reflectieve niveau. Hieruit kan een nieuwe verhaallijn ontstaan, die weer zijn effect kan hebben op ons handelingsrepertoire in heden en toekomst.

Kijk op het levensverhaal vanuit de uiterlijke en innerlijke levenslijn

Om te voorkomen dat wij gaan 'verdwalen' in het levensverhaal is het dus zaak het proces van betekenis-geven bij de cliënt te ondersteunen.

Door de jaren heen heeft het model van de uiterlijke en innerlijke levenslijn (fig.1) mij hierin bijzonder geholpen. Dit model vormt de grondgedachte van een loopbaantraject. Enerzijds komen we tot de kern van iemands levensgeschiedenis, anderzijds krijg je ook de essentie van de unieke persoon te pakken. In dit model hervinden we de 'verloren' geraakte kwaliteiten, de zoektocht naar zingeving en de weg van het 'her-inneren' – dat wil zeggen, de weg van het binnengaan en herstellen van oorspronkelijke verbindingen.



Figuur 1: de uiterlijke en innerlijke levenslijn
© Eva de Waard 1996

In de uiterlijke levenslijn gaat het erom bij wie we terecht kwamen, hoe onze afkomst ons gevormd heeft, welke opvoeding we genoten hebben en hoe we in de samenleving terechtgekomen zijn door onze opleiding en werkervaring. Over het algemeen zijn we vrij goed bekend met de uiterlijke lijn, en dan vooral met het opleidings- en ervaringsgedeelte. Het zijn de gegevens zoals we die in een curriculum vitae aantreffen. Onze kennis betreffende het eerste deel van de uiterlijke lijn (de vroegste jeugd jaren) is echter tamelijk vaag, soms letterlijk uit ons geheugen weggevaagd.

De innerlijke levenslijn geeft weer wie we 'werkelijk' zijn, bijvoorbeeld over welke talenten we menen te beschikken. Hierbij hoort de intuïtie, zoals het denken bij de uiterlijke lijn hoort. In de innerlijke lijn komen we in contact met wat werkelijk zin geeft aan ons bestaan - wat haaks kan staan op hetgeen bij de buitenwereld past.

Belangrijk is ook het onderscheid tussen geestkracht in de innerlijke lijn en wilskracht in de uiterlijke lijn.

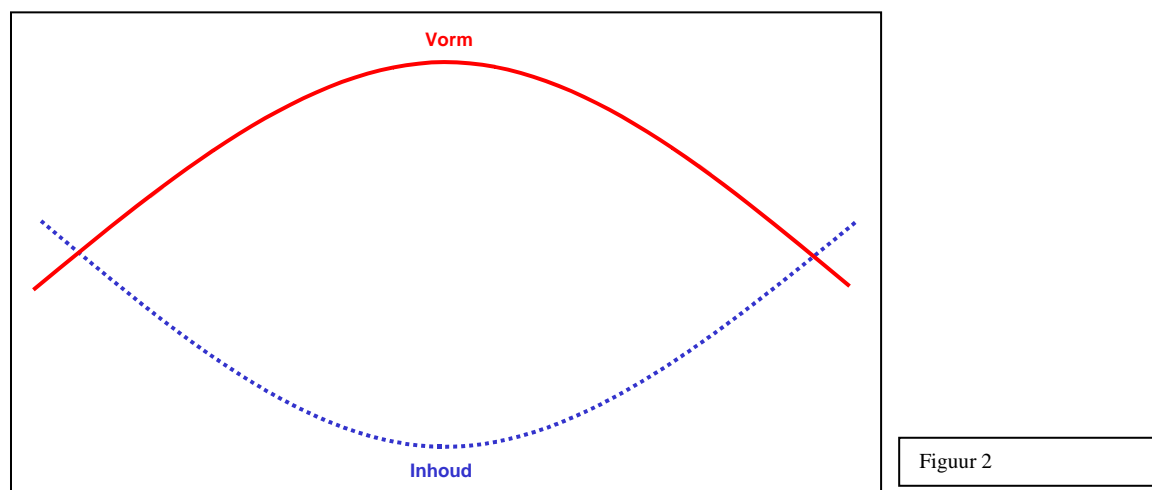
Bij wilskracht ligt de focus vooral op het bereiken van gerichte doelen. De focus kan daarbij zowel extern (het investeren in een opleiding) als intern (elke dag mediteren) zijn. Wilskracht heeft te maken met inzet, doorzettingsvermogen en manifesteren in de buitenwereld. Bij wilskracht gaat het erom een vooropgesteld doel te realiseren.

Geestkracht daarentegen wordt gekenmerkt door lichtheid, eenvoudig 'weten dat iets nou eenmaal zo is'. Het gaat over het moment dat alles lijkt samen te vallen en een oplossing zich aandient, of waarop het werk vanzelf lijkt te gaan. Het effect is te vergelijken met de zogenaamde piek- of flow-ervaring, maar bij deze ervaringen gaat het meestal om een toevalstreffer, terwijl het bij geestkracht om een *bewuste* ontwikkeling gaat.

Als kind kunnen we ons al bewust zijn van de grote tegenstelling tussen Hemel en Aarde. Dit verschil wordt met de jaren subtieler, en kunnen we terugvinden in de wijze waarop we in ons leven omgaan met de verhouding tussen het materiële en immateriële.

Het immateriële aspect zien we uitgewerkt in de innerlijke levenslijn. Alle onderdelen samen genereren geestkracht. Nog specifiek uitgedrukt: door de informatie in de innerlijke lijn steeds verder te differentiëren en in je eigen leven concreet te maken, ontwikkel je geestkracht. Je handelt dan in de 'geest' van je eigen oorspronkelijkheid, je doet datgene waarvoor jij speciaal hier op aarde bent.

In de innerlijke levenslijn vinden we de 'inhoud', de unieke persoonlijkheid. De balans in het leven wordt verkregen door bij die 'inhoud' de juiste 'vorm' te laten ontstaan (fig.2). Het beeld wat we nu hebben heeft zeggingskracht en biedt de cliënt houvast in zijn zoekproces.



De werking van het model: letterlijk gaan zien

Al tijdens oriënterende gesprekken met opdrachtgevers en cliënten breng ik stap voor stap het model in beeld. Ik leg de cliënt uit wat hij zich voor kan stellen bij beide levenslijnen en vertel hoe ik met hem samen aan zijn levensverhaal ga werken, door werkopdrachten te verbinden met de uiterlijke en innerlijke levenslijn. Dit biedt een goede ingang om uitleg te geven over het traject. Cliënten hebben

zo hun eigen ideeën, vooroordelen of verwachtingen. Ook is er spanning: wat zal er van mij gevraagd worden? Door aan de hand van het model vooraf uitleg te geven, ontstaat helderheid.

Het bijzondere van het model zit hem erin dat 'grote woorden' zoals 'talent', 'zingeving' en 'intuïtie', die ongeacht leeftijd of scholing de luisteraar raken, opeens in een herkenbaar beeld blijken te passen. Dat wekt vertrouwen: 'o, wacht even, zo zit dat dus' en 'ja, dat heb ik eigenlijk altijd al gedacht'. De uitleg van het model zelf levert meestal direct reacties op. Cliënten herkennen zich erin. Zo is er de manager die zijn ontwikkeling van denken naar voelen nu schematisch voor zich ziet. Of de burnout-cliënt die plotsling voor zich ziet hoe hij zich aanpast en voortdurend denkt zich te moeten inzetten in de uiterlijke lijn. Het onderscheid tussen wilskracht en geestkracht blijkt velen van hen op weg te helpen.

Van impliciet naar expliciet reflectieproces

Terug naar de zelfkennis. De meeste loopbaanvragen hebben als kern de behoefte aan kennis. Wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik, dat zijn de centrale vragen. De kennis kan in meer of mindere mate van buitenaf aangereikt worden, bijvoorbeeld door een test, het uitwerken van opdrachten of door gesprekken met een coach.

In mijn begeleidingstrajecten tracht ik deze weg naar zelfkennis om te keren, door als uitgangspunt het levensverhaal te nemen en vervolgens dit levensverhaal te gebruiken als 'oefenmateriaal' voor het doorlopen van een reflectieproces. Zo bewandelen we letterlijk de weg van binnenuit, waarbij we in feite niet het verhaal centraal stellen, maar het proces van betekenis-given. Door dit proces te doorlopen aan de hand van materiaal wat de cliënt letterlijk het meest nabij is - het eigen levensverhaal - ontstaat er een verschuiving in de manier waarop de cliënt zichzelf ervaart. En: ook de kijk op het verhaal is veranderd.

Een voorbeeld. De 'riedel' van de eerder genoemde cliënte zette zich om in verbazing over eigen handelen. Verbazing over het feit dat hetgeen haar kenmerkte in de uiterlijke lijn - leven in een wereld van tegenstellingen - in al haar beslissingen doorwerkte, maar ook tussen ons beiden een rol speelde. In de eerste gesprekken nam zij steeds het voortouw door 'even' de actualiteit toe te lichten en waarom die haar ervan had weerhouden voldoende aandacht te besteden aan haar opdrachten. Het bespreken van de actualiteit (niveau a en b van het reflectieproces) maakte dat zij niet in de gaten had dat we midden in haar patroon zaten: de moeite met het omgaan met dilemma's. Ik maakte haar hierop attent en samen konden we erom lachen en ons verbazen over de kracht van een ingesleten patroon.

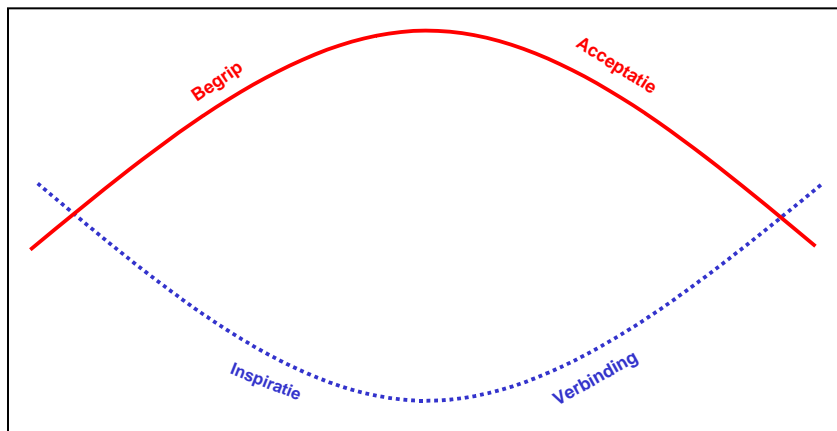
De opening die de cliënt ervaart door zichzelf in zijn gedrag te hebben herkend ('hoe is het mogelijk, zo doe ik dat dus') geeft zelfvertrouwen en ruimte om te onderzoeken wat de verbanden zijn tussen dit patroon en de uitgewerkte opdrachten. Al onderzoekend en vertellend krijgt het nieuwe inzicht zijn plaats in het levensverhaal. We ronden dit proces af met een volgende stap: het expliciet maken van het reflectieproces. Ik vraag de cliënt de gegevens die we tegen gekomen zijn terug te plaatsen in het model. De kern van de uiterlijke ontwikkeling wordt samengevat en in steekwoorden in het model geplaatst en indien mogelijk teruggebracht tot een krachtig beeld, waarmee de cliënt zich op gevoelsniveau kan verbinden.

Vervolgens onderzoeken we in het levensverhaal wat de innerlijke levenslijn laat zien. In het voorbeeld van de hierboven genoemde cliënt waren er vele aanknopingspunten: buiten zijn in de natuur, verbinding hebben, jezelf mogen zijn. Ook hier zoeken we naar een woord of beeld, wat de kern omvat.

Aldus ontstaat een nieuw perspectief: in de uiterlijke lijn ontstaat ontspanning, doordat het eigen gedrag vanuit de reflectie-positie in beeld komt. Ik noem dit: 'bij jezelf om een hoekje kijken'. Dit is een cruciaal moment wat vaak gepaard gaat met een lach van verbazing.

Ook rond de innerlijke levenslijn is er een stap vooruit gezet. De abstracte begrippen zijn nu vervangen door persoonlijke herinneringen. 'Buitenzijn in de natuur', 'jezelf mogen zijn in een jeugdherinnering' hebben nu een nieuwe betekenis gekregen. Door deze in het model te plaatsen worden ze als het ware opgewaardeerd. Ze krijgen een eigen plaats in de context van het levensverhaal; de verbinding wordt gelegd naar wie je oorspronkelijk was (jezelf mogen zijn als kind) en wat voor jou zinvol is (buitenzijn). Voor iedereen, zonder uitzondering, is dit een inspirerende ervaring.

Het proces dat de cliënt doorloopt in het expliciet maken van zijn bevindingen is hieronder in het model weergegeven (fig. 3). In de uiterlijke lijn is er rond de vraagstelling een bepaalde mate van ontspanning ontstaan, daarnaast is er in de innerlijke lijn opnieuw verbinding ontstaan met 'vergeten' doch wezenlijke herinneringen. Dit proces levert nieuwe inspiratie op.



Figuur 3

Het 'één – twee – veel – verhaal'

Zo komen we aan het eind van deze verkenning van het 'één-twee-veel-verhaal'. In dit geval was de cliënt was trouwens typisch iemand van de vele verhalen. Voor haar, net als voor velen van ons, is het maken van keuzes bijzonder moeilijk. Werken met het levensverhaal is dus vaak eerst en vooral een oefening in het leren onderscheiden en kiezen.

In dit spanningsveld blijkt voor mij het model van de uiterlijke en innerlijke lijn de belangrijkste kapstok te zijn. In de toepassing ervan heb ik zelf verschillende stadia doorlopen. Aanvankelijk lag het accent vooral op het proces van de betekenisgeving en het bewust leren hanteren van het reflectieproces. De laatste tijd ben ik echter gaan beseffen hoe wezenlijk de rol van de visualisering hierin is. Het 'voor je zien' scherpt de waarnemingen nog eens extra aan, het reflectieproces schuift verder van impliciet naar expliciet. De cliënt staat voor het bord, neemt letterlijk de stift ter hand en markeert zijn positie vanuit de nieuwe invalshoek. Gecomplieerde processen worden inzichtelijk gemaakt door deze een plaats te geven in de levenslijnen en ze vervolgens samen te vatten in een kernwoord of beeld dat voor de cliënt betekenis heeft. Bijvoorbeeld de 'veldheer' in de uiterlijke lijn versus de 'danseres' in de innerlijke lijn, als het perfectionistische ik versus het vrije ik. Dergelijke beelden bieden houvast in keuzeprocessen en geven het reflectieproces zijn fundament.

Reflecteren is het bewust ontwikkelen en gebruikmaken van de innerlijke oriëntatie. Door op deze wijze te werken met het levensverhaal stimuleer je de relatie tussen uiterlijke en innerlijke oriëntatie. Een dergelijk bewustwordingsproces inspireert en zet cliënten aan tot verder onderzoek. Dit is zonder meer 'hard werken'! Maar de opbrengst is een werkelijke ontmoeting met de innerlijke wereld, met je oorsprong. En dat is volgens mij het meest richtinggevende wapen in de strijd tegen het 'één-twee-veel-verhaal'. Dat geeft het verhaal zijn kracht. Een oorspronkelijk verhaal is altijd een sterk verhaal.

Bronvermelding:

Hermans, J.M.&Hermans-Jansen, Els (1997). Het verdeelde gemoed. Over de grondmotieven in ons dagelijks leven. Baarn: Nelissen.

De Waard-van Maanen, Eva (2002). De veldheer en de danseres. Omgaan met je levensverhaal. Antwerpen-Apeldoorn: Garant

)* 'Zelfkennis in loopbaanontwikkeling. Verder bouwen op vruchtbare grond', red. Hans van Huigevoort, Doreen Admiraal, Kara Vloet, uitg. Garant Antwerpen/Apeldoorn 2006, ISBN 90-441-1970-2