

*Methodisch werken met het levensverhaal***Ik vertel, dus ik ben!**

Yvonne van Holsteijn



Yvonne van Holsteijn

Verhalen doen iets met mensen en dat geldt ook voor ons eigen verhaal. Met ons levensverhaal creëren we een context van ruimte en tijd waarmee we onszelf in de wereld positioneren. En terwijl de feiten vast liggen, groeien onze herinneringen als het ware met ons mee. In het loopbaanwerk kan de biografie een wezenlijk onderdeel van de dienstverlening vormen. Yvonne van Holsteijn combineert daarbij diverse modellen.

Als je je cliënt uitnodigt zijn levensverhaal op te tekenen, blijkt soms dat hij dat jaren terug al eens heeft gedaan. Toch zal het verhaal er nu anders uitzien. Hij kijkt namelijk naar zichzelf en zijn leven met de actuele vraagstelling in gedachten en met de ogen van 'nu'. De herinneringen die naar boven komen blijken een relatie te hebben tot de huidige vraagstelling. Anders gezegd: het antwoord op de loopbaanproblematiek die aan de orde is, ligt altijd in het verhaal besloten. De cliënt ziet 'het antwoord' overigens zelf vaak niet. Wij loopbaanprofessionals vragen ons direct af: kan ik dat antwoord dan wel zien? En hoe begeleid ik mijn cliënten zodanig dat zij het ook gaan zien... en vervolgens in actie komen?

Werken met het levensverhaal

'Werken met het levensverhaal' omvat een spectrum aan toepassingen vanuit verschillende disciplines en staat momenteel sterk in de belangstelling binnen de (geestelijke) gezondheidszorg en de ouderenzorg (Westerhof en Bohlmeijer (2010), Bohlmeijer (2007), Bohlmeijer, Mies en Westerhof 2007)). Het vertellen van verhalen versterkt onder andere de identiteit en de mate van zingeving die mensen ervaren. Een therapeutische stroming die hiermee is verbonden is de nar-

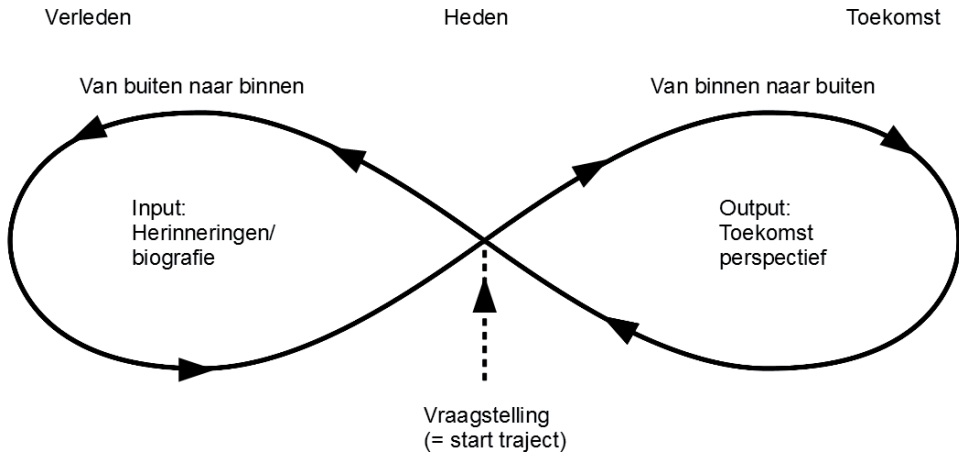
ratieve therapie van Michael White (2007). Een belangrijk uitgangspunt van zijn aanpak is dat een probleem niet in de cliënt wordt gezocht maar in de verhalen waarmee hij zijn leven construeert.

Prinsenbergh (2005, 2007) geeft een overzicht van methoden en toepassingen in biografisch werken en leren. Hij heeft veel ervaring met biografisch werken in opleidingen voor agogische beroepen. Door studenten bewust te maken van hun eigen verhaal (de educatieve biografie) ontwikkelen zij een gevoeligheid, die van groot belang is in hun latere beroepsuitoefening. En dan zijn er ook nog de 'praktische handleidingen', voor mensen die zelf op zoek willen naar de rode draad in hun leven en de betekenis daarvan (zie onder andere Schöttelndreier, 1989, Van der Brug en Locher, 1995).

Kijken we naar het levensverhaal in de loopbaanbegeleiding, dan komen de methodieken van De Waard (2002) en - mede daarop geënt - die van Hoogendijk (2004) in beeld. Daarbij is het levensverhaal in de eerste plaats een middel om te komen tot reflectie op en het opnieuw betekenis geven aan leven en loopbaan, met als doel het creëren van nieuw gedrag of een nieuw loopbaanperspectief. Het uitgangspunt is altijd een werkgerelateerde vraag. In mijn werk borduur ik

voort op dit gedachtegoed. Hieronder volgt, in grote lijnen, een beschrijving van mijn aanpak.

Schematisch ziet een traject er als volgt uit:



Figuur 1. Lemniscate

Ambacht en maatwerk

In het eerste deel van het traject (linkerzijde lemniscate) staan het concretiseren van de vraag en het analyseren van de (geschreven) biografie centraal. Dit is een vak op zich, een ambacht. We zoomen in op de relatie loopbaan-levensloop-vraagstelling en het komt regelmatig voor dat een vroege herinnering een op een vertaald kan worden naar de problematische situatie van nu.

Als loopbaancoach kun je vanuit verschillende invalshoeken naar het levensverhaal kijken. Elke keer dat je zo'n andere 'bril' opzet, ontdek je nieuwe aspecten en andere lagen in het verhaal. Op het hoogste niveau zijn er minstens drie invalshoeken te onderscheiden:

1. Wat doet het verhaal met mij?
2. Vorm en taal, en
3. Inhoud

Ook qua inhoud kunnen we verschillende invalshoeken definiëren, zoals de tijd en de levensfasen en levens-

domeinen van de mens.

Teruggekomen op het snijpunt en in het hier en nu, kijken we nog eens kritisch naar de vraag waarmee we zijn gestart: is er wellicht een onderliggende vraag of is er bijstelling nodig? Vervolgens vatten we de hoofdlijnen uit de eerste helft van het traject samen in het kernkwadrant.

In het tweede deel van het traject (rechterzijde lemniscate) richting we ons op het heden en de toekomst. Daarbij gaat het om het selecteren van de juiste insteek en opdrachten op basis van de biografische bevindingen uit het eerste deel. Maatwerk dat steeds opnieuw om aandacht vraagt, gezien de veel gehoorde vraag onder loopbaanprofessionals: Hoe kom ik nu van de biografie naar een nieuw perspectief en/of nieuw gedrag. Hoe komt mijn cliënt in actie?

Overlevingsmechanisme

Een essentieel resultaat van het eerste deel van het traject is te onderzoeken welk(e) overlevingsmechanisme(n)

de cliënt heeft opgebouwd. Een voorbeeld: een cliënt wordt voor de tweede keer ontslagen als gevolg van een reorganisatie en krijgt als tip mee dat hij zich meer zou moeten profileren. Het is niet de eerste keer dat hij dit hoort. De biografie laat een rode draad van ervaringen zien waarbij de cliënt telkens wordt 'afgestraft' als hij zich open heeft opgesteld. Gevolg is dat de cliënt zich in vergelijkbare situaties klein is gaan maken; ook in de huidige situatie lijkt hij dat te doen. Op het werk leidt dit uiteindelijk tot onzichtbaarheid en ontslag bij reorganisaties. Mogelijk was dit mechanisme van zichzelf klein(er) maken vroeger 'behulpzaam', maar nu heeft de cliënt er in elk geval dusdanig veel last van, dat het tot stagnatie in zijn loopbaan leidt.

Een overlevingsmechanisme heeft een 'krachtkant' en een 'lastkant'. In termen van het kernkwadrant is het overlevingsmechanisme een kwaliteit, die tot ontwikkeling kwam als gevolg van de omstandigheden waaronder iemand opgroeide, terwijl de lastkant de bijbehorende valkuil is. In het voorbeeld kan de krachtkant als 'bescheidenheid' worden beschouwd en de lastkant als 'onzichtbaarheid'. De cliënt heeft een allergie voor 'schreeuwers'; zijn uitdaging is zichzelf te laten zien (profilieren).

Feitelijk is er niets nieuws onder de zon. Als begeleider wist je immers al dat 'profilieren' als uitdaging naar voren zou komen. De cliënt wist dat ook al lang omdat hij het zijn hele werkleven al, zonder veel succes, probeert! Ofman (1992) refereert hieraan als: "Je kunt het gras niet laten groeien door eraan te trekken." Je kunt, met andere woorden, niet groeien in je uitdagingen, als je niet eerst je valkuilen 'oplost'.

Door het overlevingsmechanisme te ontrafelen en te koppelen aan het kernkwadrant, maak je de relatie verleden-heden expliciet. Deze aanpak staat haaks op wat in dit geval ook had gekund: een assertiviteitstraining. Daarmee is de kans echter groot dat de cliënt, zeker in spannende situaties, terugvalt in oud gedrag. Ik geloof zeker in het effect van werken op gedragsniveau, maar pas nadat het overlevingsmechanisme is ontrafeld en de cliënt invloed heeft gekregen op zijn

valkuilgedrag. Daartoe zet ik observatieopdrachten in. Hierbij observeert de cliënt zichzelf (met een milde glimlach). Telkens wanneer hij in zijn valkuil stapt, beantwoordt hij enkele vragen, zoals: Wat deed ik? Wat voelde ik en vanuit welke overtuiging heb ik gereageerd? Het komt voor dat cliënten 'gek worden' van deze opdracht of niet in staat lijken de vragen echt te beantwoorden. In beide gevallen hebben we te maken met een hardnekkige blinde vlek. De cliënt leeft als het ware in zijn valkuil. Confrontatie met dit gegeven is meestal voldoende om de observatie alsnog op gang te brengen.

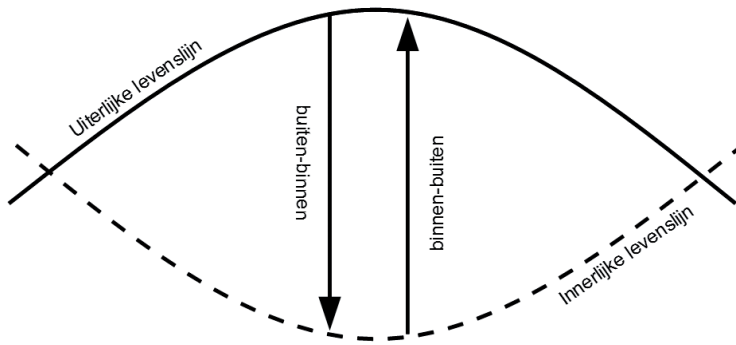
Ik heb altijd het gevoel een klein wonder mee te maken wanneer de cliënt, via deze observatie, schijnbaar als vanzelf in zijn uitdaging is terechtgekomen. Voor veel cliënten is dit de stap van stagnatie naar beweging, zowel in het geval van coachingsvragen (er ontstaat nieuw gedrag) als bij loopbaanvragen. In het laatste geval treedt er namelijk nogmaals iets verrassends op. Een cliënt die een volgende stap in zijn loopbaan wil maken maar geen idee heeft welke, krijgt door deze aanpak richting. Hoe dat werkt wordt duidelijk als we het traject zoals weergegeven in figuur 1, koppelen aan het model van de innerlijke en uiterlijke levenslijnen, zie figuur 2.

Levenslijnen

Het model is een weergave van de visie dat mensen zich langs twee lijnen ontwikkelen: een innerlijke en uiterlijke levenslijn; beide even belangrijk. Voor zover ik kan nagaan is het in deze vorm voor het eerst gepubliceerd door Schöttelndreier (1989). In de methode De Waard heeft het model een voor de loopbaanbegeleiding unieke invulling gekregen.

Wanneer innerlijke en uiterlijke ontwikkeling uit de pas lopen, kunnen zich loopbaanproblemen voordoen. Er wringt dan iets: *wat je doet* (uiterlijke lijn) past niet meer bij *wie je bent* (innerlijke lijn). 'Binnen' en 'buiten' moeten weer op elkaar worden afgestemd.

In het eerste deel van het traject leggen we de weg van buiten naar binnen af en krijgen cliënten zicht op: wie ben ik geworden onder invloed van de omstandigheden waarin ik ben opgegroeid? En: wie ben ik innerlijk?



Figuur 2. Levenslijnen

De afstemming krijgt handen en voeten door in het tweede deel van het traject de omgekeerde weg, van binnen naar buiten, te bewandelen. Nu de cliënt (opnieuw) weet wat hem drijft en wat om ontwikkeling vraagt, vinden we het antwoord op de vraag: welk nieuw loopbaanperspectief past daarbij? Het blijft iets raadselachtigs houden, maar in dit proces van afstemming wordt bij cliënten die niet weten wat ze willen, de blokkade tussen binnen en buiten gaandeweg doorlaatbaar of opgeheven. Het begint met een verhaal en het eindigt met een nieuw perspectief en het besef dat toekomst niet bestaat, maar besloten ligt in jezelf. Ik vertel, dus ik ben.

Resultaat

Maar werkt het? Daarvoor moeten we een antwoord hebben op de vraag: hoe definiëren we resultaat van loopbaanbegeleiding? Is dat het hebben van een nieuwe baan? Het verkrijgen van zelfinzicht? Meer tevredenheid in het werk? En hoe wordt 'tevredenheid' dan gemeten? Of is het een nieuw loopbaanperspectief? Als het gaat om het verwerven van zelfinzicht op een fundamenteel niveau en het creëren van een nieuw loopbaanperspectief, dan werkt deze methodiek nagenoeg altijd. Een enkeling is niet in staat om zijn overlevingsmechanisme(n) te 'zien' of de consequenties ervan te aanvaarden. Bij deze cliënten blijkt de vraag achteraf vaak van meer therapeutische aard te zijn. Waar ik onvoldoende zicht op heb (en ik vermoed anderen met mij) is hoeveel cliënten, binnen hoeveel tijd, een andere baan hebben als dat het hoofddoel van

de begeleiding was. En in hoeverre kun je een nieuwe baan na zes maanden, een of drie jaar, toeschrijven aan de opbrengst van het traject, en met name het biografische deel daarvan? Een ander effect dat ik bij bijna alle cliënten zie optreden en terugkrijg in de evaluaties, is dat, ook al is hun feitelijke situatie (nog) niet veranderd, ze veel meer rust en tevredenheid ervaren en vertrouwen hebben in de toekomst. ■

Yvonne van Holsteijn (1966) is loopbaancoach en docent/supervisor. Zij is gespecialiseerd in methodisch werken met het levensverhaal in loopbaanbegeleiding. Vanuit haar bedrijf 'Stroom voor loopbaanprofessionals' verzorgt ze onder andere leertrajecten biografisch werken op maat. www.stroom-coaching.nl

Literatuur

- Bohlmeijer, E. (2007). *De verhalen die we leven: Narratieve psychologie als methode*. Amsterdam, Boom.
- Bohlmeijer, E., Mies, L., Westerhof, G. (2007). *De betekenis van levensverhalen*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum.
- Brug, J. van der, Locher, K. (1995). *Ondernemen in de levensloop*. Zeist, Vrij Geestesleven.
- Hoogendijk, A. (2004). *De schoonheid van coachen. Over vitaliserende coaching*. Amsterdam, Business Contact.
- Ofman, D. (1992). *Bezieling en kwaliteit in organisaties*. Utrecht, Servire.
- Prinsenbergh, G. (2005). *Biografisch leren en wer-*

ken. *Het levensverhaal in kaart brengen*. Amsterdam, SWP.

- Prinsenbergh, G. (2007) in Emmerik, I. van, Paassen, M. van, Scholten, A., (2007). *De stille kracht van transcendentie. Wijsheid in beelden verhalen en symbolen*. Amsterdam, SWP.
- Schöttelndreier, J. (1989). *Levenslijnen. Levensvragen, crisismomenten, toekomstkanten*. Zeist, Vrij Geestesleven.
- Waard, E. de (2002). *De veldheer en de danseres. Omgaan met je levensverhaal*. Apeldoorn, Garant.
- Westerhof, G., Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de Levenskunst*. Amsterdam, Boom.
- White, M. (2007). *Narratieve therapie in de praktijk. Verhalen die werken*. Amsterdam, Hogrefe Uitgevers.

De geur van citroenen

Ik zie het nog zo voor me. Het is september 2004 en ik ben bij een vertelvoorstelling. Een podium met een lange tafel vol potten en pannen, kruiden, groente en fruit en overal citroenen. Een paar honderd mensen luisteren, een en al oor, naar een verhaal over een zesjarig meisje, Julie. Je kunt een speld horen vallen. Het verhaal neemt me mee: nu eens zie ik Julie, dan weer mezelf en steeds die geur van citroenen...

In de aankondiging van de vertelvoorstelling stond: *Op haar reis belandt Julie (ze is dan volwassen) op een wonderbaarlijke plek waar geuren, klanken, smaken en kleuren herinneringen aan vroeger oproepen, die haar stapje voor stapje weer terugbrengen bij haar eigen bron.*

Werken met het levensverhaal is een vorm van reizen in je herinnering, die je terugvoeren naar je oorspronkelijkheid. Het was de geur van citroenen die Julie terugbracht naar de lessen van haar oma en dat wat wezenlijk voor haar was en is gebleven. En daarin vond ze tevens richting voor haar toekomst.

