

Zelfkennis en persoonlijke ontwikkeling

OMGAAN MET HET ÉÉN-TWEE-VEEL-VERHAAL



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 heb ik vanaf het begin een belangrijke plaats toegekend aan het levensverhaal. Ik ontdekte echter dat een biografieopdracht snel is gegeven... maar dan? Hoe voorkomen we dat we in de verhalen van onze cliënten gaan verdwalen? Hoe zorgen we ervoor dat de cliënt werkelijk contact maakt met het 'wezenlijke' in zijn levensloop. Een intiem proces wat moed en openheid vraagt, zowel van de cliënt als de begeleider.

"Tja, ik heb geprobeerd om maar eens áchter de verhalen te gaan kijken, want het werd zo'n riedel... "zei een van mijn cliënten. Ze voelde zich hier erg ongelukkig onder, want aanvankelijk had ze zich juist zo gesterkt gevoeld door haar verhalen. Welk houvast kunnen wij op zo'n moment als loopbaancoach bieden? Hoe wordt een verhaal betekenisvol?

De waarde van het levensverhaal in een coachingstraject

Cliënten komen binnen met een vraag en verwachten een oplossing. Hoe groter de druk, des te lastiger om die te weerstaan en niet in oplossingen te gaan denken. Om dit te voorkomen las ik 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 datgene wat hem het meest vertrouwd is, zijn eigen levensloop. Na er samen met behulp van de Vijf Bouwstenen 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 inzichten onderzoeken we nu het verband tussen verhaal en vraagstelling. De vraagstelling krijgt een nieuwe context en verschuift van 'knelpunt' naar 'inzicht'.

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 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*.



Het is echter een misvatting dat het doorlopen en ordenen van het levensverhaal op zich, het eerder genoemde effect tot gevolg heeft. Er is een andere kant die we ook in de gaten 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? Doordat de betekenis die je aan gebeurtenissen geeft wisselt al naar gelang de dagelijkse praktijk, en inslijt door gewenning. De vraag is dus: hoe behoud je de openheid en hoe verbind je vervolgens je uiterlijke en innerlijke oriëntatie als wegwijzers op je levenspad?

Betekenis geven: 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, naarmate je beter in staat bent boven het 'verhalende' uit te stijgen. Je kunt 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

Zelfreflectie stelt ons in staat het hier en nu te overstijgen. Als we terugdenken aan iets dat we hebben meegemaakt, dan kan die beleving in alle intensiteit bovenkomen alsof het een actuele beleving is. Je bent nog zodanig verbonden met het ervaringsniveau dat gebeurtenissen letterlijk en vaak in chronologische volgorde, verteld worden: het 'en-toen'-verhaal (niveau a en b).

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

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' 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 (figuur 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.

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. In deze wereld kan voortdurend van alles gebeuren wat ons van ons pad af brengt. We worden vooral gedreven door 'wat handig en verstandig is'.

De innerlijke levenslijn geeft weer wat er van

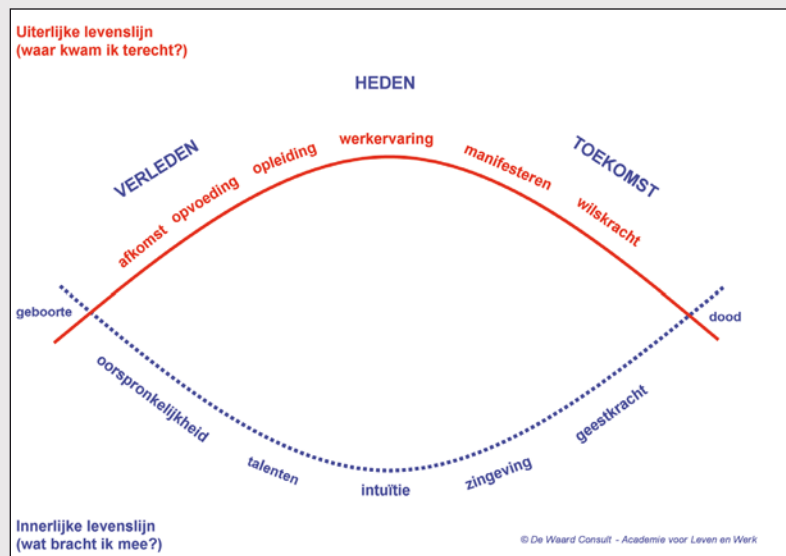


nature altijd al aanwezig was; je oorspronkelijkheid en talenten. Hier vind je de intuïtie en komen we in contact met wat werkelijk zin geeft aan ons bestaan. In de innerlijke levenslijn vinden we de 'inhoud', de unieke persoonlijkheid. De balans in het leven wordt verkregen door bij die inhoud de juiste vorm te laten ontstaan (figuur 2). Het beeld wat we nu hebben heeft zeggingskracht en biedt de cliënt houvast in zijn zoekproces.

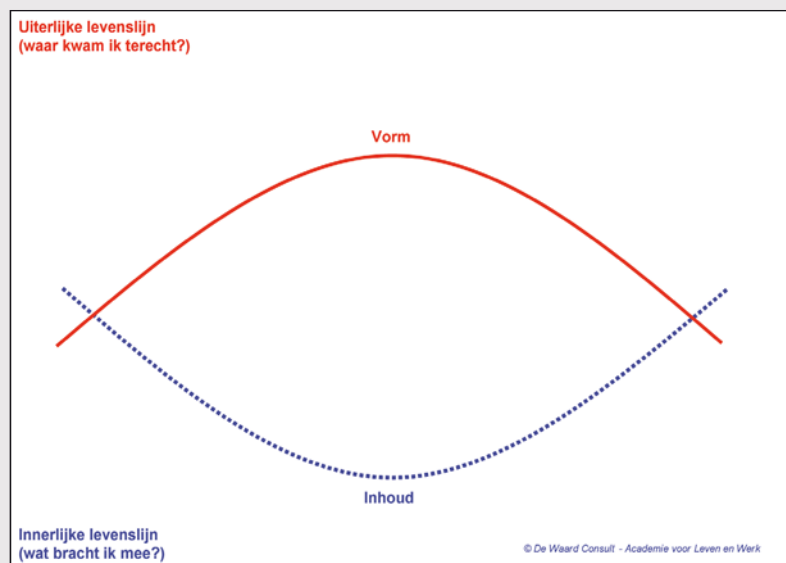
Zien en doen

Al tijdens oriënterende gesprekken met opdrachtgevers en cliënten breng ik stap voor stap het model in beeld. 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.

De kracht van het model zit hem erin dat 'grote woorden' zoals 'talent', 'zingeving' en 'intuïtie', die ongeacht leeftijd of scholing de luisteraar raken, 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 levert meestal direct reacties op. Cliënten herkennen zich erin. Zo is er de manager die zijn ontwikkeling van denken naar voelen nu voor zich ziet. Of de burnoutcliënt die onverwacht voor zich ziet hoe zij zich aanpast en voortdurend denkt zich te moeten inzetten in de uiterlijke lijn. Het onderscheid tussen wilskracht (inzet en doorzettingsvermogen) en geestkracht (niet-doen, de weg ontvouwt zich, de flow ervaring) blijkt velen van hen op weg te helpen. De clou van het model: beide aspecten zijn even belangrijk!



Figuur 1 Model van de uiterlijke en innerlijke levenslijn



Figuur 2 Balans: vorm - inhoud



Van impliciete naar expliciete reflectie

De meeste coachingsvragen 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 de weg naar zelfkennis om te keren, door als uitgangspunt het levensverhaal te nemen en dit vervolgens te gebruiken als 'oefenmateriaal' voor het doorlopen van een reflectieproces. Zo

actualiteit toe te lichten en waarom die haar ervan had weerhouden aandacht te besteden aan haar opdrachten. Het bespreken van de actualiteit maakte dat zij niet in de gaten had dat we midden in haar patroon zaten: de moeite met het omgaan met tegenstellingen (eigen traject versus de actualiteit). Ik maakte haar hierop attent en samen konden we erom lachen en ons verbazen over de kracht van een ingesleten patroon.

Verbinding met jezelf: een intiem proces

De onverwachte opening die de cliënt ervaart door zichzelf in zijn gedrag te hebben herkend

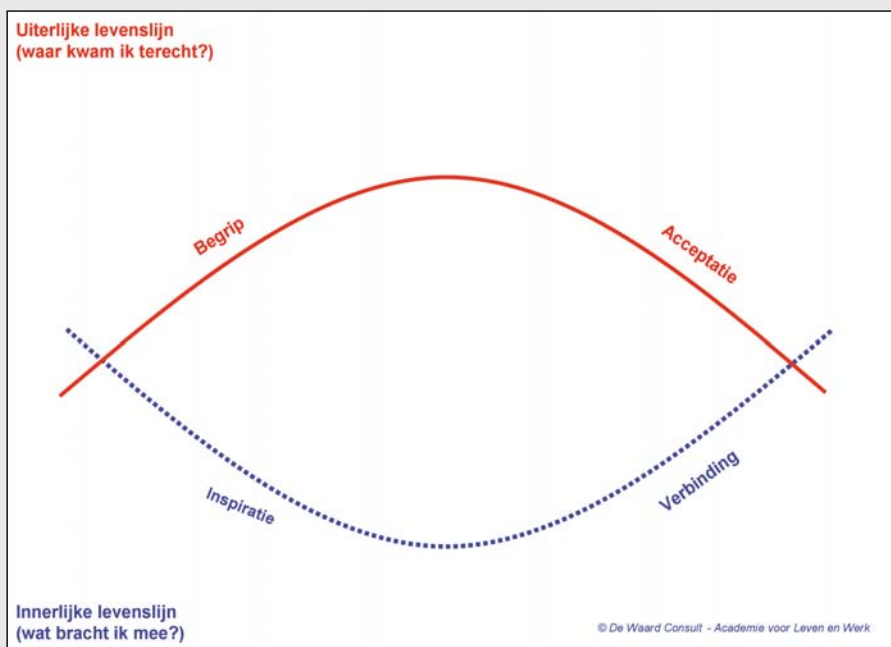
In het levensverhaal bewandelen we de weg van binnenuit, waarbij het proces van betekenis geven centraal staat

bewandelen we letterlijk de weg van binnenuit, waarbij we in feite niet het verhaal centraal stellen, maar het proces van betekenis geven. 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 het beeld wat de cliënt van zichzelf heeft. 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 wat 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 initiatief door 'even' de

('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 vraagstelling. In de uiterlijke lijn ontstaat ontspanning, doordat het eigen gedrag vanuit de reflectiepositie in beeld komt, voorbij de schaduw en de pijn. Dit is een uiterst subtiel moment, alsof je even als geheel samenvalt. Ik noem dit: 'bij jezelf om een hoekje kijken'.

De ontspanning biedt ruimte voor de innerlijke levenslijn. In het voorbeeld van de cliënt waren er vele aanknopingspunten: buiten zijn in de natuur, verbinding voelen, jezelf mogen zijn. Door deze herinneringen op de innerlijke lijn te plaatsen worden ze als het ware opgewaardeerd. Ze krijgen een eigen plaats in de context van het levensverhaal. De verbinding wordt



Figuur 3 Expliciet maken van bevindingen

gelegd naar wie je oorspronkelijk was (jezelf mogen zijn als kind) en wat voor jou zinvol is (buiten zijn).

Het proces dat de cliënt doorloopt in het expliciet maken van zijn bevindingen is in het model in figuur 3 weergegeven. 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. Een bijzondere en inspirerende ervaring.

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 trouwens typisch iemand van de vele verhalen.

In dit spanningsveld blijkt voor mij de uiterlijke en innerlijke levenslijn een belangrijke kapstok te zijn. In de toepassing ervan heb ik zelf verschillende stadia doorlopen. De laatste tijd ben ik steeds beter gaan beseffen hoe wezenlijk de rol van de visualisering hierin is. Het 'voor je zien' scherpt de waarneming en verankert de nieuwe richting. De cliënt staat voor het whiteboard, neemt letterlijk de stift ter hand en markeert de nieuwe invalshoeken. Processen worden inzichtelijk gemaakt door deze een plaats te geven in de levenslijnen en ze gaandeweg het traject 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.

Ruimte en lichtheid

Reflecteren is het bewust ontwikkelen en gebruikmaken van de innerlijke oriëntatie. Door op deze wijze te werken met het levensverhaal stimuleer je de verbinding tussen de uiterlijke en innerlijke leefwereld. De ene cliënt heeft één aanwijsbaar moment, de ander een reeks van momenten die hem heeft doen groeien. Maar allen geven ze aan dat het gaat om het ervaren van ruimte en lichtheid. Een ruimte waarin je, voorzichtige aftastend en al oefenend, steeds meer jezelf wordt.

Eva de Waard is afkomstig uit het P&O werkveld en thans directeur van De Waard Consult – Academie voor Leven en Werk. De academie verzorgt loopbaan- en coachingstrajecten, korte workshops en de Post-HBO Opleiding tot Loopbaanprofessional en Coach.

www.dewaardconsult.com

Bron

De veldheer en de danseres. Omgaan met je Levensverhaal. De Waard-van Maanen, Eva (2002). ISBN 90-441-1247-3