NARRATIEF COACHEN

VERBINDING TUSSEN VERHALEN EN LOOPBAANCOACHING

PETRA VAN OUDENAARDE

In mijn werk als loopbaancoach kijk ik altijd uit naar het 'verhalenbundeltje' dat bij me langskomt, want zo ervaar ik de mensen met wie ik me samen over hun loopbaanvraag buig. Mensen bestaan uit verhalen. Dat is het uitgangspunt van narratief coachen. Narrare komt uit het Latijn en betekent 'vertellen, verhalen'. Wij vertellen onszelf en de wereld om ons heen wie we zijn en wat we belangrijk vinden. Zo geven we ons leven zin, kunnen we het begrijpen, delen we wat we belangrijk vinden, leren en ontwikkelen we onszelf. Wat een plezier om een ander te mogen leren kennen door naar zijn verhalen te luisteren!

De mens als verteller en betekenisgever van zijn verhaal.

COACH ALS ACTIEF LUISTERAAR

Zonder luisteraar heb je geen mogelijkheid om een andere visie op je verhaal te ontwikkelen. Als coach bied je een luisterend oor door vanuit je hart en met oprechte belangstelling bij de ander te zijn. Je bent een actieve luisteraar door vragen te stellen, een klankbord te zijn, iemand een spiegel voor te houden, waardoor een ander perspectief op het verhaal kan ontstaan. Zo leer je iemand dat hij het verhaal over zichzelf met elementen die hij als vaststaand beschouwt, mag en kan herschrijven.

Voorbeeld: 'Ik vind toch nooit een andere baan, want wat kan ik nou eigenlijk?' Dit verhaal helpt niet om ander werk te vinden. 'Vertel, wat heb je voor werk gedaan, waar had je het meest plezier in en wat doe je het liefst in je vrije tijd?' Zo ontstaat langzamerhand een ander verhaal.

De mens als herschrijver van zijn verhaal.

VERANDERING

Je komt bij een loopbaancoach aan tafel als er sprake is van een (ongewenste) verandering op werkgebied, als je zelf niet weet hoe je verder kunt en je hulp inroept. Je werkgever gaat reorganiseren en jij verliest je baan. Je wilt een volgende stap in je carrière zetten, maar weet niet goed welke of hoe dit aan te pakken. In elk geval heb je onvrede met de huidige situatie en op een dag...
Hé, dat komt me bekend voor: het motorisch moment!

REIS VAN DE HELD

De structuur van een verhaal, de Reis van de Held*, vertoont hetzelfde verloop als de levensloop of persoonlijke ontwikkelingsweg van de mens. Je bevindt je in een crisis, je gaat op reis, op zoek naar wie je bent, wat jouw talenten zijn, wat je ten diepste wilt en wat jouw meest zinvolle bestemming is en hoe je die tot uitdrukking kunt brengen in werk. Je komt in een nieuw avontuur terecht, het is chaotisch, bevreemdend, je hebt onderweg tegenslagen

en angsten te overwinnen, maar je ontmoet ook helpers, je vindt uiteindelijk jouw schat en keert terug naar huis. Een stukje wijzer dan aan het begin van de reis.

Voorbeeld: 'Die verandering van baan had ik veel eerder moeten doen. Het was goed om eens stil te staan bij wat ik nou eigenlijk wilde en van daaruit opnieuw een keuze te maken. De wereld verging niet toen ik mijn baan kwijtraakte. Bovendien blijk ik meer te kunnen dan ik dacht.'

BRON AANBOREN

Oplossingen zitten altijd in de mens zelf. We beschikken allemaal over een bron met een enorm creatief potentieel om ons de weg te wijzen. Maar om de taal van dit (collectief) onbewuste deel in onszelf te leren verstaan hebben we een 'vertaling' nodig. Het (collectief) onbewuste spreekt de taal van gevoelens, archetypische beelden, verhalen, mythes, dromen, fantasieën, metaforen en symbolen. Als coach help je iemand om daarmee in contact te komen. Dat kan bijvoorbeeld door iemand zijn levensverhaal te laten opschrijven om zo een rode draad te ontdekken. Of door een verhaal te vertellen waarin iemand zich kan herkennen. Of via de verbeelding, door iemand een tekening te laten maken van de toekomst en de gevoelde belemmering. Of door een symbool te laten kiezen dat houvast geeft in de verandering. Hier wordt de mens de schepper van het verdere verloop van het verhaal. En natuurlijk ook de hoofdrolspeler, de held in zijn eigen verhaal.

De mens als schepper van zijn verhaal.

* *zie o.a. Mieke Bouma: 'De held in je eigen verhaal'.*

Fotografie: Mariske Krijgsman

PETRA VAN OUDENAARDE

'Als kind zat ik op verjaardagen bij ons thuis stil te genieten zodra de verhalen over mijn (over) grootouders en andere familieleden op tafel kwamen. In het West-Fries, sterk overdreven en humoristisch verteld door vooral mijn vader, leerde ik zo een bont gezelschap mensen en dus ook mijn eigen geschiedenis kennen.'
Petra werkt als loopbaanprofessional, coach en trainer met verhalen. Ze volgde de eerste fase van Leerroute 2.

www.bureaulabyrint.nl