

Geef je toekomst opnieuw vorm

ONTDEK JE STERKE VERHAAL

via zeven wezenlijke vragen

Ignace de Haes

Inhoudsopgave

Voorwoord: in den beginne	2
Inleiding: vormgeven aan je toekomst	3
1. Wat doe ik?	5
2. Wie ben ik?	6
3. Wat is mijn wereld?	8
4. Wat is mijn bron en wat is mijn kracht?	10
5. Waar ben ik goed in?	12
6. Wat wil ik?	14
7. Wat is mijn levensmotto?	15
De analyse: wat is mijn sterke verhaal?	16

Voorwoord: in den beginne

In den beginne schiep God hemel en aarde.

Er zijn maar weinig zinnen die zo bekend zijn als de openingszin van de Bijbel. Ik begin met deze zin omdat zelfs deze zin een andere betekenis kan krijgen. Dat laat Ellen van Wolde zien; zij is werkzaam als hoogleraar Oude Testament op dezelfde faculteit waar ik ook werkzaam ben als loopbaanbegeleider: de faculteit Filosofie, Theologie en Religiewetenschappen van de Radboud Universiteit.

Ellen van Wolde betoogt dat 'in den beginne' verkeerd is geïnterpreteerd. Het Hebreeuwse woord *beresjiet* mist het lidwoord. Dat betekent volgens Van Wolde dat het niet gaat om het begin van de schepping, maar om het begin van wat er vervolgens gezegd wordt: het begin van het verhaal. Het verhaal wordt namelijk geschapen en niet de schepping. Elk verhaal begint immers met een begin, ook dit verhaal. Wat zij laat zien is dat elk woord en elke zin een andere betekenis kan krijgen. Dat laat Van Wolde ook zien aan met behulp van het woord 'God'. Het gaat namelijk niet om één God. In het Hebreeuws staat hiervoor het woord *ēlohīm*, dat op zichzelf een meervoudig grammaticaal woord is en 'godenverzameling' betekent. Er zijn dus meerdere goden in de Bijbel actief geweest.

In het begin van dit verhaal scheidt een godenverzameling hemel en aarde

Het is met een ander woord uit die beginzin van de Bijbel waarmee Van Wolde de wereldpers gehaald heeft. Scheppen komt van het Hebreeuwse woord *bara* en volgens Van Wolde is *bara* tot nu toe altijd verkeerd vertaald. *Bara* betekent volgens haar namelijk niet scheppen maar *scheiden*. De eerste zin van de Bijbel is dus: 'In den beginne scheidde God hemel en aarde'. Als je dit goed tot je door laat dringen, betekent dit dat de hemel en de aarde er al waren toen God (of een verzameling goden) ten tonele kwam om ze vervolgens uit elkaar te halen. Slechts één gewijzigd woordje kan niet alleen een verhaal veranderen, maar ook een al eeuwen bekend wereldbeeld. Die wereld komt er ineens heel anders uit te zien. Hemel en aarde waren een geheel en God heeft ze uit elkaar gehaald. Alleen al het idee dat slechts één woord een wereldbeeld op zijn kop kan zetten, is voor mij dé grandioze ontdekking. Door bestaande woorden zoals *beresjiet*, *ēlohīm* en *bara* een andere betekenis te geven, kan het perspectief totaal kantelen ook al is dat perspectief eeuwen oud. Dat geldt niet alleen voor de wereld van de Bijbel, maar ook voor de hedendaagse wereld hier op aarde. Iedereen heeft de mogelijkheid om aan woorden en begrippen andere betekenissen te geven, waardoor het leven zomaar kan kantelen. De hemel is één met de aarde en is in potentie al aanwezig in de mens. In den beginne, in beginsel, kan hier een ander verhaal starten.

Ik gebruik veel voorbeelden uit de praktijk om te laten zien hoe het kantelen werkt en hoe een levensverhaal kan veranderen door het anders interpreteren van woorden en zinnen. Hieronder komt het eerste voorbeeld van de velen die gaan volgen, waarbij in dit geval één veranderde letter het verschil maakt.

***Slechts één letter verschil: doodlopen wordt doorlopen.** Ik liep hard, ondanks mijn slechte fysieke gesteldheid, maar het was nooit ver genoeg. Op die bijna fatale dag heeft mijn grootste kwaliteit mij bijna de das omgedaan: mijn doorzettingsvermogen. Hardlopen was voor mij letterlijk doodlopen. Gelukkig heb ik deze doodlopende weg kunnen verlaten en gebruik ik mijn eigen ervaringen om anderen te laten zien dat elke weg zijn heeft en nooit doodlopend hoeft te zijn maar doorlopend.*

Bij Van Wolde gaat het om één woord en bij bovenstaand voorbeeld gaat het slechts om één letter: de letter 'd' wordt een 'r'. Doodlopen wordt doorlopen. Door deze veranderde letter schudde haar wereld op haar grondvesten. Dood wordt leven.

Diploma en ervaring zijn niet doorslaggevend

In 2012 kwam de Radboud Universiteit op het idee om studenten te begeleiden naar de arbeidsmarkt. Tot die tijd was daar geen aandacht voor, omdat over het algemeen werd aangenomen dat iedereen die afstudeert in de wetenschap terecht zou komen. Wanneer dat onverhoopt niet het geval was, wist de student vanzelf de weg naar de eerste baan wel te vinden. Deze gedachte bleek onjuist. Minder dan tien procent van de studenten gaat door in de wetenschap en rond 2012 was de werkloosheid onder pas afgestudeerde academici

hoog. Vanaf die tijd werden universiteiten ook afgerekend op het feit dat ze werkloze academici aan het opleiden waren. Het idee kwam dus niet uit de lucht vallen, maar was een antwoord op externe ontwikkelingen waar tot dan toe onvoldoende op was geanticipeerd.

Toen ik begon als loopbaanbegeleider werd mij meteen duidelijk dat diploma en ervaring niet doorslaggevend zijn om ergens aangenomen te worden. Immers, er is altijd iemand die betere punten en meer ervaring heeft dan een afstuderende student. Iets anders zou van doorslaggevend belang moeten zijn; een verhaal waarin je duidelijk laat zien wat jouw toegevoegde waarde is waardoor jij uit de stapel van sollicitaties gekozen wordt. Hiervoor gebruik ik het woord '*memorabel*'. Je verhaal moet memorabel zijn, wat betekent dat je herinnerd wordt, zelfs nadat er honderd brieven gelezen zijn. Maar hoe kom je aan een goed memorabel verhaal? Ik ben ervan overtuigd dat iedereen een sterk verhaal heeft en dat het juist de kunst is om het te ontdekken. Voor mij is het de uitdaging om die overtuiging bevestigd te zien en antwoord te vinden op mijn vragen.

Storytelling

Mijn zoektocht begon via Google. Zijn er wetenschappers of anderen die deze problematiek ook hebben gezien en mensen hebben geholpen om hun verhaal te gebruiken voor een volgende stap in hun loopbaan? Ik zocht op het woord *storytelling*, een internationaal erkend begrip voor het vertellen van verhalen. Ik kwam uit bij de Amerikaanse hoogleraar in de Gedragwetenschappen Mark Savickas. Hij begon zijn carrière als loopbaanbegeleider op een universiteit en kreeg een hekel aan alle testen die studenten moesten invullen. Met cijfers en modellen krijg je te weinig inzicht in de beweegredenen en de talenten van een student. Hij ontwikkelde een methode om verhalen te ontlokken waarmee studenten tot zelfinzicht komen en tegelijkertijd ook zinnen formuleren waarmee ze kunnen solliciteren. In diverse onderzoeken die wereldwijd zijn gehouden, is deze methode inmiddels beproefd en als succesvol ervaren. Waarom zou ik dan een andere methode ontwikkelen, wanneer duidelijk is dat deze methode succesvol is gebleken? Ik zie in de praktijk dat het inderdaad werkt, niet alleen bij het vinden van een baan, maar ook om het eigen leven in nieuw perspectief te plaatsen. Ik maak je graag deelgenoot hoe je jouw eigen verhaal sterk kunt maken en hoe je anderen daarbij kunt helpen.

Inleiding: vormgeven aan je toekomst

In mijn zoektocht naar een goed verhaal kwam ik uit bij Mark Savickas. Als loopbaanbegeleider zag hij al dat de traditionele carrière-testen niet echt hielpen en daarom nam hij het verhaal van de student als uitgangspunt voor zijn methode.

Career Construction Theory

Savickas ontwikkelde een model onder de naam '*Career Construction Theory*' (2005). Hij meent dat het werken aan je loopbaan hetzelfde is als het ontwikkelen van jezelf. Een loopbaan kun je creëren door het maken van je eigen levensverhaal, waarbij *het zelf* wordt geconstrueerd. *Life design* (2012) noemt hij dat: het vorm geven aan een goed leven. Die constructie ontstaat door een actieve en creatieve houding waarbij reflectie en taal een doorslaggevende rol spelen. Door je verleden, heden en toekomst in verhaalvorm te formuleren is het mogelijk je eigen leven te herschrijven.

Verhalen over het eigen levenspad, drijfveren, toekomstverwachtingen en persoonlijke stijl spelen een nog belangrijkere rol dan de vragen over de carrièremogelijkheden. Carrière en privéleven zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden. Life design is geen sluitend theoretisch model; het is een vertoog waarbij taal een belangrijke rol speelt. De verhalen van mensen zijn de bouwstenen die na een reconstructie tot nieuwe verhalen opgebouwd worden. Savickas heeft het over *novel stories*. Helaas er is geen mooi Nederlands woord voor, want *novel* betekent zowel nieuw als roman. Net zoals bij een roman gaat het in het leven uiteindelijk om het plot: de structuur van het verhaal, met alle verwickelingen en causale verbanden binnen dat verhaal die tot een bepaalde ontwikkeling leiden. In een verhaal zit altijd beweging, het leidt ergens heen en dat is in het leven ook zo.

De queeste van Tolkien

Savickas maakt dat duidelijk aan de hand van: *'The Lord of the Rings'*. Tolkien heeft het voortdurend over een queeste. Een queeste is een bijzondere zoektocht die het karakter heeft van een levenstaak. In die verhalen gaat het om een avontuurlijke, lange reis met grote hindernissen die de hoofdpersonen moeten zien te overwinnen, al dan niet met hulp. Obstakels zoals wilde rivieren of andere natuurfenomenen worden overwonnen. Vijanden en monsters zijn standaard ingrediënten van het verhaal en aan het eind van de reis worden alle hindernissen opgeruimd en het doel bereikt. Obstakels spelen een belangrijke rol, ze veroorzaken zorgen de kloof tussen verleden, heden en toekomst. Verhalen overbruggen die kloof. Angst wordt moed; zwakheid wordt kracht; eenzaamheid wordt gezamenlijkheid; verlies wordt victorie. Hieronder volgt een voorbeeld uit mijn eigen praktijk.

Net zo eenzaam als Bilbo. Net als de hobbit Bilbo voel ik mij soms onzeker en bang over de weg die voor mij ligt. Bilbo wordt bij de ingang van het woud in de steek gelaten door Gandalf. Hoewel hij samen met een groepje dwergen was, moet hij zich eenzaam en bang gevoeld hebben bij het minder prettige vooruitzicht dat hij Gandalf moet missen tijdens de lange weg naar de Lonely Mountain. Op bepaalde momenten in mijn leven voelde ik mij tot tranen toe geroerd, eenzaam en in de steek gelaten, als een overveldigende en drukkende ervaring. Anders dan Bilbo kon ik hierin meestal (uiteindelijk) wel iemand vinden die er voor mij was, als steun.

Niet coherente micro-verhalen

In zijn uitwerking haalt Savickas ook andere wetenschappers aan om zijn theorie te rechtvaardigen, waaronder de Franse filosoof Paul Ricoeur. In zijn boek *Time and Narrative* (1984) legt Ricoeur uit dat de mens vooral een vertellend wezen is die zijn identiteit kleur geeft door middel van verhalen. Om te weten wie we zijn, zijn we aangewezen op de omweg van het verhaal. Het verhaal is een omweg, omdat het nooit de letterlijke weergave is van onze gedachten, gevoelens en overtuigingen. We maken daarvan een vertaalslag. Bovendien zijn de verschillende verhalen vaak niet coheret met elkaar. Het zijn geïmproviseerde losse stukjes. Het grote geheel ontbreekt en soms zijn die stukjes zelfs met elkaar in tegenspraak. Ricoeur stelt dan ook dat de losse microverhaaltjes uiteindelijk tot een groter verhaal leiden doordat we pas later de causale verbanden tussen de verhalen zoeken. Juist deze microverhaaltjes zorgen ervoor dat de verteller meer bereid is om buiten de eigen kaders te opereren, omdat hij niet binnen bepaalde verbanden hoeft te denken. Die verbanden komen pas later. De kunst is nu om de juiste lijm te gebruiken om de micro-verhalen zodanig aan elkaar te plakken, zodat dat coherente macro-verhaal ontstaat.

De wezenlijke vragen

De Career Construction Theory wordt omgezet in Career Construction Counseling en Savickas begint met een vraaggesprek, waarbij zeven wezenlijke vragen van belang zijn. Elke vraag gaat over de eigen persoonlijkheid, maar wordt vanuit een ander perspectief gesteld. De antwoorden op deze vragen vormen de bouwstenen voor het eigen levensverhaal.

- 1) *Wat wil ik?*
- 2) *Wie ben ik?*
- 3) *Wat is mijn wereld?*
- 4) *Wat doe ik?*
- 5) *Wat is mijn levensmotto?*
- 6) *Waar ben ik goed in?*
- 7) *Wat is mijn kracht?*

Het is haast onmogelijk deze vragen te beantwoorden. Soms wordt gevraagd wie je bent, maar daar is nooit een eenduidig antwoord op te geven. Daarom heeft Savickas de zogenaamde wezenlijke vragen ontworpen. Dit zijn vragen waarbij je wordt uitgedaagd om over jezelf te vertellen en die zo concreet zijn dat je er iets bij kunt voorstellen. Deze vragen leveren verschillende verhalen op die niet per sé consistent hoeven te zijn. Pas later worden de verbanden tussen de verschillende deelverhalen gezocht. In de onderliggende hoofdstukken zal ik de vragen behandelen.

1. Wat doe ik?

Wezenlijke vraag: Wat doe ik in mijn vrije tijd?

Een tijdje geleden kwam een wanhopige studente bij mij; ze vroeg of ik haar kon helpen aan een baan. Ze had de hbo-opleiding Juridische Dienstverlening gedaan en wilde graag bij een notaris werken. Ze had verschillende sollicitaties de deur uitgedaan, maar werd nergens uitgenodigd. Ze is bij mij langs gekomen en heeft antwoord gegeven op de zeven wezenlijke vragen. Bij de vraag: ‘Wat doe je in je vrije tijd?’ antwoordde ze dat ze aan dressuur doet. Ik vroeg haar om mij te vertellen wat dressuur precies inhoudt, zodat ik er een voorstelling van kon maken. Haar ogen lichtten op en ze vertelde enthousiast dat een goede dressuurrijder precisiewerk aflevert. Dat vergt een goede samenwerking tussen paard en ruiter, want die ruiter zorgt ervoor dat het paard perfect de voorgeschreven figuren volgt. De volgende brief aan een notariskantoor begon zo:

***Ik doe aan dressuur.** Dit vergt een goede samenwerking tussen het paard en de ruiter. Het paard wordt tijdens het rijden precies binnen de lijntjes gestuurd. Dit is dus secuur werk. Dat doe ik graag, want ik wil dit perfect doen, dat is mijn ambitie. Die ambitie en perfectie kan ik ook kwijt in deze baan.*

Ze werd uitgenodigd door de notaris en vooral bevraagd op haar hobby waar ze veel over kon vertellen, omdat het haar passie is. Na het gesprek belde de notaris de manegehouder op en die zei dat zij opviel door haar secure vaardigheden. Ze kon meteen bij de notaris beginnen.

In je vrije tijd doe je dingen waarvoor je zelf gekozen hebt, je bent helemaal vrij geweest in het kiezen van je hobby's en andere bezigheden. De antwoorden op deze vraag zeggen iets over je echte passies en interesses. Kies je voor een individuele hobby of een hobby in teamverband? Gaat het om luisteren, leren, observeren, spelverdelen, verdedigen, scoren, zorgen, overzicht houden, problemen oplossen, op een partner inspelen, prestaties leveren of creatief zijn? De antwoorden op deze vraag geven inzicht in de manier waarop je omgaat met je omgeving en vertelt voor een deel wie jij bent.

Nu is het vaak zo dat je een heleboel dingen in je vrije tijd doet. Ik zoek naar datgene waar je passie ligt en waarover je kunt verhalen uit je herinnering. Soms kunnen het ook activiteiten zijn die je in je jeugd hebt gedaan, maar nu niet meer doet omdat je volwassen bent. Het spelen met LEGO is hier een voorbeeld van. De verbeeldingskracht en de creativiteit die je in de kindertijd al in je had, raakt niet verloren. Als je er weer van bewust bent, kun je het opnieuw gebruiken. Het is opvallend dat veel volwassenen ten tijde van de Coronacrisis weer hun oude legodozen tevoorschijn hebben gehaald.

***LEGO, heel veel LEGO.** Als kind kon ik uren bouwen met LEGO, zowel het volgen van de boekjes als het creëren van mijn eigen bouwwerken. Vaak kocht ik binnen de thema's van LEGO verschillende dozen. Tevens projecteerde ik mijn eigen fantasiewereld vaak op de LEGO-wereld waarin de poppetjes veeleer karakters waren dan personen. Ik moet beamen dat het bouwen met LEGO nog steeds iets is waar ik soms stiekem over nadenk om weer eens te doen.*

Er kwam nog een dochter van een andere medewerker bij me langs. Ze was ontslagen als hoofd communicatie bij een bank en ze zocht eenzelfde soort functie maar dan elders. Zij doet aan hockey en ze staat niet linksbuiten maar centraal op het middenveld. Daarnaast is ze ook nog hockeyscheidsrechter op hoog niveau. Ze reageerde op een nieuwe vacature hoofd communicatie en startte haar brief als volgt:

***Zowel teamplayer als scheidsrechter.** Ik ben de centrale middenvelder in mijn hockeyteam en heb vanwege die plek het meeste overzicht. Daardoor zet ik de lijnen uit waardoor anderen kunnen scoren. Bovendien ben ik ook nog scheidsrechter op topniveau en weet de wedstrijden in goede banen te leiden. Wilt u een teamplayer die van nature overzicht heeft en lijnen uitzet en tegelijkertijd als scheidsrechter niet bang is om belangrijke beslissingen te nemen, dan moet u bij mij zijn.*

Ze is uitgenodigd voor een gesprek en ze heeft de functie gekregen. Het gesprek ging vooral over haar capaciteiten in de hockeywereld. Daar kon ze ook makkelijk over vertellen. Het waren immers haar eigen verhalen en eigen ervaringen die ze als vanzelfsprekend ook aan haar toekomstige werk kon koppelen.

Het is de kunst om wat je in je vrije tijd doet op te schrijven zonder erop te reflecteren. Dat is moeilijk, omdat we geneigd zijn om dat onmiddellijk te doen. Door reflectie bij het schrijven van je verhaal zoveel mogelijk te vermijden, zul je na het schrijven juist nieuwe elementen van jezelf ontdekken. Hier komt een ander sportvoorbeeld uit de praktijk dat dit illustreert:

Gefocust en explosief in de start. *Mijn sollicitatiebrief begon ik zo: 'Als wedstrijdzwemmer ga ik rustig, geconcentreerd en gefocust naar de start. Bij de eerste piep van het fluitje, duik ik het water in en ga ik met volle kracht vooruit. Dit doe ik ook in mijn werk: explosief, gefocust, doelgericht en met volle kracht, inzet en betrokkenheid om tot optimaal resultaat te komen.' Ik werd meteen uitgenodigd en heb de baan gekregen.*

De wedstrijdzwemmer schreef veel details op. Die zijn belangrijk, omdat die duidelijk maken waarom je dingen doet of wat je sterke punten zijn. De zwemmer blinkt uit door een goede start die hij beeldend kan beschrijven. De kunst bij het beantwoorden van deze vraag is om zolang door te vragen totdat we een beeld krijgen van de sterke punten van de persoon in kwestie. Het onderscheidende verhaal is te vinden in de details en juist dat onderscheidende verhaal maakt je uniek en memorabel.

Net zoals bij sport is het spelen van een muziekinstrument meestal kenmerkend voor iemands karakter. De slagwerkers en de bassisten geven de maat aan. Zonder hen kan er geen muziek gemaakt worden. De lead-gitaristen bepalen de melodie. Elk muziekinstrument heeft een bijzondere betekenis. Zo is er een studente die via de dwarsfluit een baan heeft gekregen. trombone speelt.

De eigenwijze dwarsfluit. *Ik doe aan dwarsfluiten. Ik wilde van kleins af aan al dwarsfluit spelen. Mijn moeder wilde graag dat ik eerst blokfluit ging proberen, omdat dat erg leek op dwarsfluit en dat ook leuk was volgens haar. Ik vond er echter niets aan en bleef bij mijn wens om dwarsfluit te spelen. Op mijn zesde ben ik op les gegaan en heb ik leren spelen door middel van een kromme kop omdat ik eigenlijk nog veel te klein was! En zo is mijn leven ook. Ik fluit dwars. Wanneer u een originele dwarsfluit in uw organisatie nodig heeft, moet u bij mij zijn.*

Wat je doet in je vrije tijd, zegt wie je bent

Savickas heeft zelf nader onderzoek gedaan naar de specifieke relatie tussen vrije tijd en carrièreplanning. Hij is tot de conclusie gekomen dat wie precies kan formuleren wat hij of zij in de vrije tijd doet een beter beeld van zichzelf heeft, dan degenen die dit niet kan formuleren. Door je talenten en mogelijkheden te combineren in wat je doet in je vrije tijd, geeft dat meer mogelijkheden om een baan te vinden dan diegene die dat niet weet te combineren. Wanneer je op je vrije tijd reflecteert, laat je je passie zien en wanneer je dat kunt overbrengen aan de sollicitatiecommissie van je toekomstige werk, heb je een streepje voor op degenen die dat niet kunnen. Uit het onderzoek blijkt ook dat het formuleren van de concrete vrijetijdservaring belangrijker is dan de activiteit zelf, omdat in het vertellen van die ervaring zowel de passie, het plezier als ook de competenties naar boven komen. Daarnaast is wat je doet in je vrije tijd ook een richtingaanwijzer naar wegen die je van tevoren nooit bedacht hebt. Soms brengt het je niet tot een baan, maar wel tot een beter inzicht. Dat is in sommige gevallen zelfs belangrijker dan een baan. Het voordeel is dat denken over je vrije tijd in feite denken over jezelf is. Wat je doet (in je vrije tijd), is wie je bent. De kunst is om dat in je loopbaan en levensloop te integreren. Voor mij redenen om juist met deze vraag te beginnen.

2. Wie ben ik?

Wezenlijke vraag: noem drie favoriete rolmodellen. Wie hebben je geïnspireerd en waarom? Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen jou en deze rolmodellen?

Rolmodellen kunnen ook de weg wijzen naar de toekomst. Op een gegeven moment komt er een studente psychologie bij mij. Ze volgde twee masteropleidingen, haalde hoge cijfers maar ze had stress, omdat ze toch niet tevreden was over de resultaten. Bij de vraag wie haar favoriete rolmodel was, kwam ze uit bij Byron Katie.

Byron Katie: Ongelukkig door haar eigen gedachten. Byron Katie vond zichzelf zo minderwaardig dat ze niet meer in een bed sliep, maar op de grond. Zij heeft zichzelf bevrijd uit diepe depressies. Het waren immers haar eigen gedachten die haar zo ongelukkig maakten. Dus dan kun je ook je eigen gedachten veranderen om zo jezelf te bevrijden uit het lijden. Inmiddels gebruiken honderdduizenden mensen deze techniek en als je haar aan het werk ziet, zie je hoe liefdevol, warm, vrij en open zij is. Ik berken me in haar en zou ook mezelf willen bevrijden en rust en geluk weten te vinden. Uiteindelijk wil ik ook anderen helpen om rust en geluk te vinden. Vooral kinderen want die hebben nog een heel leven voor zich.

Toen de studente psychologie dit schreef, was ze nog niet overtuigd dat dit haar richting zou kunnen zijn. Ze had echt het idee dat het nooit iets met haar toekomst zou worden. Om haar minderwaardigheid te compenseren streefde ze naar perfectie. In haar ogen waren anderen altijd beter, slimmer en mooier. Elke dag faalde ze weer.

Met vallen en opstaan heeft ze met Byron Katie als inspiratiebron die gedachten kunnen omzetten en waren ze, zoals ze zelf zegt, geen vijanden meer, maar vriendjes geworden. Met hangen en wurgen heeft ze haar stage afgerond en haar studies gehaald. Ze is eerst onder haar niveau gaan werken om de faalangst te overwinnen en nu heeft ze een eigen psychologiepraktijk waarin ze zich richt op kinderen om hen onder andere te helpen bij faalangst.

De wereld is een theater

Savickas neemt de omweg via de favoriete rolmodellen omdat wij in ons leven een oneindige hoeveelheid rollen spelen. We zijn voorstellingen van ons zelf. We spelen een rol in ons eigen voorstellingstheater. Volgens Savickas word je als rollenspeler geïnspireerd door rolmodellen. Deze modellen zeggen volgens hem iets over jou en de manier waarop jij in het theater des levens acteert. Vandaar de interessante onderliggende vragen: Waarom heb je voor deze rolmodellen gekozen? En wat zijn de verschillen en overeenkomsten tussen jou en deze rolmodellen?

Als je een rolmodel kiest, dan gaat het volgens Savickas in feite over het ideale zelfbeeld, over jou dus. Rolmodellen kunnen overal vandaan worden gehaald: vaders, moeders, burens, acteurs, het maakt niet uit. Ze kunnen fictief zijn of in het echte leven voorkomen, beroemd zijn of alleen bekend zijn in een heel kleine groep, maar één ding hebben ze met elkaar gemeen. Ze worden met een reden gekozen.

Hieronder komen weer voorbeelden van rolmodellen, die diepe indruk hebben gemaakt op degenen die ze opgeschreven hebben. Op basis hiervan zijn verlangens en drijfveren geformuleerd die helpen concrete stappen te zetten.

Barack Obama: Practice what you preach. Barack Obama bewonder ik om zijn standvastigheid, zijn charme, zijn humor, zijn oprechte empathie en respect. Nooit heeft hij zich verlaagd tot grof taalgebruik, hoewel hij natuurlijk ook concessies heeft moeten doen om zich te kunnen handhaven in een wereld die bol staat van egoïsme, macht en politiek gekonkel. Hij inspireert mij, omdat hij in mijn ogen staat voor 'Practice what you preach'. Hij toont zich krachtig terwijl hij zich soms kwetsbaar moet opstellen. Verschillen tussen hem en mij zijn er velen. Overeenkomsten weet ik niet zeker, maar zoals ik hem zie, zo sta ik ook in het leven. Ik wil congruent zijn en authentiek, respectvol en bescheiden. Menselijk en verantwoordelijk.

Het bovenstaande voorbeeld is van vlees en bloed. Er zijn ook rolmodellen gekozen die verzonnen zijn of uit fictieve verhalen komen. Hercule Poirot is een televisiedetective.

Hercule Poirot is een ongelooflijke tuttebel. Acteur David Suchet ken ik vooral van zijn rol als de Belgische detective Hercule Poirot. Hij weet heel goed de typetjes neer te zetten van een gentleman en een man die vertrouwt op zijn 'grijze cellen'. Hercule Poirot is vastberaden en laat zich absoluut niet snel van de wijs brengen. Hij is trouw aan zichzelf en ook al zijn er mensen die hem kleineren of bezig zijn hem te belazeren, hij zal zich nooit helemaal laten meevoeren door zijn emoties. Hercule Poirot is een ongelooflijke tuttebel en daardoor kan hij ook heel gereserveerd en gesloten zijn. Hij heeft van die eigenaardigheden zoals met dat precieze snorretje van hem of dat hij zijn eten helemaal symmetrisch op zijn bord moet hebben liggen. Vroeger kon ik ook obsessief dingen netjes of recht hebben willen staan. Gelukkig is dat bij mij nu heel anders: veel vrijer en meer de focus op belangrijke zaken, zoals de contacten met vriendinnen. En als ik overdreven de controle op dingen wil hebben denk ik aan Hercule Poirot.

De volgende stap is om het rolmodel te gebruiken in een vervulling van een denkbeeldige vacature. Dan schrijf je je verhaal bewust op. De bedoeling is dan om dat voor je zelf te doen. Er zijn geen grenzen in beleefdheid, ambitie, etc. Hieronder volgt een voorbeeld van zo'n brief op grond van een rolmodel.

Vacature voor mij: minister van buitenlandse zaken. *Ik ben soms iets te ambitieus, dat weet ik wel, maar hoe saai is het leven als je niets hebt om naar te streven? Niets om over te dromen? Ik wil mijn steentje bijdragen, het gevoel hebben dat ik uitmaak. Dat er nog veel te verbeteren valt is me tijdens mijn verblijf in Ghana en Togo wel duidelijk geworden. Ook het boek Duizend schitterende zonnen van Khaled Hosseini over een Afghaans meisje dat uitgebuit wordt, deed mij inzien hoe onrechtvaardig deze wereld kan zijn. Nu weet ik wel dat niemand er iets mee opschiet als je depressief bij de pakken neer gaat zitten. Daarom probeer ik zo positief en energiek mogelijk in het leven te staan en ik denk dat ik met trots mag zeggen, dat deze eigenschappen mij definiëren. Dat doet echter niets af aan mijn geloof dat wij de verplichting hebben om onze medemens te helpen.*

Het komt me daarvoor goed uit dat ik het heel leuk vind om na te denken over hoe je dingen in bijvoorbeeld het onderwijs kunt verbeteren. Als ik ergens voor ga, ga ik er ook vol voor, desnoods ten koste van mijn nachtrust. Discussiëren, debatteren, vergaderen, organiseren: ik word er zielsgelukkig van. Het liefst werk ik samen met een groepje fanatiekelingen keihard aan een bepaald project om een gezamenlijk doel te bereiken.

Mijn nuchterheid, energie, werkhouding et cetera, zijn eigenschappen die me helpen een goede teamplayer te zijn met een onafhankelijke mening. Ik ben motorisch zeer onhandig, veel te beweeglijk en praat zo snel dat mensen me vaak niet verstaan. Maar wie weet word ik ooit minister van Buitenlandse Zaken en wie weet kan ik ooit dat meisje in Afghanistan redden. Ach, ik begin klein: een master vinden lijkt me een goede eerste stap.

De voorbeelden van rolmodellen die hierboven beschreven zijn, hebben allen tot iets geleid. Deze wezenlijke vraag geeft vooral inzicht in de eigen rol in het theater van het leven en levert formuleringen op die gebruikt kunnen worden voor de toekomstige rollen.

3. Wat is mijn wereld?

Wezenlijke vraag: *Welke drie verhalen uit een boek/film/serie/ spreken je aan? Wat zijn je favoriete scènes en wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen die verhalen en jouw verhaal? Kortom: Wat zijn jouw favoriete verhalen?*

Een collega stuurde een student naar mij door, omdat hij volgens haar helemaal geen verhaal had. Hij zou stage moeten lopen en had geen idee hoe hij een motivatie op moest schrijven. Het ontbrak hem totaal aan verbeeldingskracht. Hij is bij mij geweest en blijkt uit Irak afkomstig te zijn. Hij is op de universiteit terechtgekomen, omdat hij precies alles gevolgd heeft en heel vaardig is in het uitvoeren van opdrachten. Wanneer je hem echter vraagt om buiten de kaders te denken, dan blokkeert hij. Ook wanneer je naar zijn verleden vraagt, krijg je zinnen van vijf woorden en een punt. In die zinnen is geen beleving te horen. Pas bij deze wezenlijke vraag ging hij de drempel van de verbeelding over. Er is een film die hem altijd is bijgebleven en die hij zelfs meerdere keren heeft gezien. Het is de film *Amadeus*, het verhaal over de componist Mozart. Voor degene die deze film niet kent volgt hier een korte samenvatting.

Amadeus

Amadeus is een Amerikaans muzikaal-drama uit 1984 geregisseerd door Miloš Forman. De film gaat over het leven van Wolfgang Amadeus Mozart. De film begint in het woonhuis van de bejaarde componist Antonio Salieri, die uitroept: "Mozart! Mozart! Vergeef je moordenaar. Ik geef het toe: ik vermoordde je". Daarop vinden twee bedienden Salieri die zelfmoord poogde te plegen. Salieri wordt overgebracht naar een gekkenhuis, waar een jonge priester hem de biecht afneemt. Salieri vertelt zijn verhaal over zijn jaloezie op Mozart's uitzonderlijke muzikaliteit, waar hij nooit aan zou kunnen tippen. Hij was bang dat hij zijn baan als hofcomponist van de Habsburgse keizer Joseph kwijt zou raken aan Mozart. Tenslotte vertelt Salieri over het ontstaan van zijn boosaardige plan en de misdaad die hij begaan heeft om zijn vernederende en ondraaglijke verlies ten opzichte van Mozart te wreken. De priester is inmiddels totaal onthutst en denkt dat hij de duivel voor zich heeft. Het is echter niet alleen de frustratie en waanzin die Salieri laat zien. Er is ook een diep besef van het overweldigende talent van Mozart en een liefde voor diens haast goddelijke muziek.

Juist dat laatste is de reden geweest waarom deze student deze film zo verrassend vindt. Wat hem namelijk opgevallen is, is dat het verhaal over Mozart door zijn grootste vijand, Antonio Salieri, verteld wordt en voor hem is het haast niet te bevatten dat een vijand iets moois over zijn grootste tegenstander kan zeggen. In dit geval liggen vernietiging en schoonheid zeer dicht bij elkaar en voor de student is dat in beginsel een onmogelijke gedachte; uit eigen ervaring weet hij dat de vijand alleen met het slechte te maken heeft en zeker niet met schoonheid. Juist deze film heeft hem leren inzien dat er meerdere, zelfs onverwachte, perspectieven mogelijk zijn en dat is de reden waarom hij met zijn studie is begonnen. De student zonder verhaal heeft nu een verhaal dat zelfs ontroert. Hij is begonnen met vertellen en zijn eigen verbeeldingswereld is opengebrouwen; hij realiseert zich tevens dat er altijd meerdere perspectieven aan een verhaal kunnen zitten en dat die de mogelijkheid geven om op jezelf te reflecteren. Later kreeg ik in een mail een bedankje. Hij ging die week starten met een stage. Onze gesprekken hebben voor hem de deur opgezet. *‘U hebt mij toen veel nieuwe inzichten gegeven in hoe ik mijzelf kan presenteren op manieren waar ik nog nooit over had nagedacht. Uw adviezen en tips hebben voor mij een deur opgezet en ik ben u zeer dankbaar’.*

De vraag van dit hoofdstuk *‘Wat is mijn wereld’* lijkt een beetje op de vraag *‘Wie ben ik’* van het vorige hoofdstuk. Het verschil is dat bij het beschrijven van een rolmodellen normaliter geen handelingen plaatsvinden. Het gaat om een beschrijving van een karakter. Bij een verhaal gaat het juist wel om handelingen. De bedoeling van de vraag van dit hoofdstuk is om de fictieve handelingen te vergelijken met je eigen handelingen en vervolgens daarop te reflecteren.

De huidige student is opgegroeid met de films over Harry Potter en Lord of the Rings. Ze worden vaak als favoriete verhalen genoemd, maar wat opvalt is dat bijna nooit voor de hoofdpersonages Harry of Frodo gekozen wordt. De verhalen van de anderen zijn veel interessanter. Hermelien, Perkamentus, Sam en Gandalf worden vaker gekozen.

De magie van Perkamentus, het schoolhoofd van toverschool Zweinstein, gaat op zoek naar de talenten van jonge mensen. Hij heeft het beste met zijn leerlingen voor en weet dat er in iedereen unieke talenten schuilgaan. Deze haalt hij naar boven door omstandigheden te creëren waarin jongeren zichzelf kunnen leren kennen en door goed naar hen te luisteren. Door te toveren met woorden ontstaat positieve energie, waarmee ze de wereld aankunnen. Met de magie van het woord, haal ik het beste in je naar boven.

Een film die vaker genoemd wordt is de Franse film *Intouchables* van het regisseursduo Olivier Nakache en Éric Toledano. Philippe is een welgestelde en aan een rolstoel gekluisterde man, die voor de zoveelste keer op zoek moet naar een verzorger. De verlamde miljardair woont in een grote villa in hartje Parijs. Driss, een voormalige kruimeldief, leeft van een uitkering en woont in één van de arme voorsteden van Parijs. Hij is vanwege zijn uitkering verplicht om te solliciteren en komt zo terecht bij Philippe. Ineens heeft Driss een echte baan en zit voor zijn gevoel opgescheept met de nukkige Philippe. Beide mannen verschillen enorm van elkaar, maar er ontstaat een bijzondere vriendschap tussen de twee. Het onderstaande voorbeeld laat zien dat de analyse van dit verhaal tot zelfanalyse leidt.

Respect en zorg. De rol van Driss spreekt mij het meest aan. Hij komt uit een arm gezin en leeft van kleine criminaliteit. Hij heeft lak aan regels, maar ook weer niet zoveel dat hij daarvoor zijn uitkering op het spel zet. Door zijn tomeloze energie en enthousiasme, maar ook door de draak te steken met de regels en gevestigde orde en zijn soms kinderlijk naïeve kijk op het leven weet hij Philippe te ontroeren en weer te laten genieten van het leven. Hij haalt Philippe uit zijn gouden kooi en laat hem zien dat het leven, ondanks zijn dwarslaesie, de moeite waard is. Feitelijk neemt Driss hier, ondanks de nukkige buien en de weerstand, de regie in handen. Door zijn toedoen pakt Philippe zijn leven weer op, trouwt de liefde van zijn leven en krijgt drie kinderen. Het is een waargebeurd verhaal en aan het einde van de film laten ze de echte Driss en Philippe aan het woord. Het is een prachtig einde van een ontroerende film over een bijzondere, levenslange vriendschap, waardoor bij mij een aantal begrippen opkomen namelijk:

1. doorbreken van weerstand (Philippe wilde niet in de sportwagen)
2. doorzettingsvermogen (Driss trekt zich niets van Philippe aan en trekt zijn eigen plan)
3. samenwerking (door een insult te faken verslaan ze de gezamenlijke vijand: namelijk de politie)
4. verbinding (het brengt de beide mannen dicht bij elkaar)
5. waardering (er ontstaat respect voor elkaars achtergrond)
6. verdieping (ze vertellen elkaar hun levensverhaal)
7. wederkerigheid (gaandeweg de film ontstaat er de zorg voor elkaar)

Het formuleren van deze begrippen brengt mij het besef bij wat mijn kernwaarden zijn en waarmee ik in de toekomst aan de slag wil gaan.

Naast muziek, films en series blijven gelukkig ook verhalen uit boeken populair. Nog steeds vormen ze de meerderheid van de voorbeelden. De boeken van Griet op de Beeck worden vooral door vrouwelijke studenten meermaals genoemd. In deze boeken worden voorbeelden genoemd die de herinneringen aan het eigen verleden weten te stimuleren.

Ik ben Mona in: 'Kom hier dat ik u kus' van Griet op de Beeck. *'Kom hier dat ik u kus' is een roman over Mona, als kind, als vierentwintigjarige, en als vijfendertigjarige. Een verhaal over waarom we worden wie we zijn, geschreven met humor, scherpte en veel schaamteloze eerlijkheid. Over ouders en kinderen. Over kapotte mensen en hoe zij ongewild anderen ook kapotmaken. Over waar verantwoordelijkheid eindigt en schuld begint. Over geheimen en eenzaamheid. Over ziekte en zwijgen. Over de gevaren van sterk zijn. Over vergeten en niet kunnen vergeten. Over jezelf durven redden. En natuurlijk ook nog over de liefde. Het heeft natuurlijk geen happy end, net als het leven zelf. Dit is een-op-een mijn verhaal.*

Het bovenstaande voorbeeld laat zien, dat er niet altijd ruimte is om te handelen. Om stappen te nemen om iets van je toekomst te maken, heb je energie en veerkracht nodig. Maar soms is het nodig om een pas op de plaats te maken, en ook dat zijn passen. Het onderstaande voorbeeld heeft de studente geïnspireerd om met ouderen te gaan werken wat uiteindelijk ook gelukt is.

Wanneer Etta Otto wordt. *Het boek Etta and Otto and Russell and James van Emma Hooper beschrijft het leven van (je raadt het al) Etta, Otto, Russell en James. Nog meer dan de levens die beschreven worden, is de manier van schrijven bijzonder. Hooper schrijft intiem, maar met zeer veel respect voor haar personages. Wanneer de demente Etta denkt dat ze Otto is, wordt ze in het boek ook Otto genoemd. Dus niet: Etta waande zich Otto, maar: Otto werd wakker en stond op. Mij raakt dit, omdat het de personages menselijk maakt, ruimte biedt en in hun waarde laat. Ik hoop zelf altijd mensen met deze open en niet-oordelende houding tegemoet te kunnen treden.*

Soms komt het ook voor dat er voorbeelden gekozen worden die in eerste instantie buiten mijn kaders vallen. Ik denk bij verhalen aan personen, maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. Het verhaal kan ook rondom een begrip gebouwd worden.

Mijn verhaal van het EGO uit de 'De nieuwe Aarde' van Eckart Tolle. *Wat is een ego precies? Wanneer doemt het op? Wat loop je allemaal mis door dat ego? Waarom maakt het ego je leven moeilijk? Dit zijn allemaal vragen die in het boek op een hele heldere en herkenbare manier worden omschreven. Ik kom uit een familie waar veel ego heerst (gelukkig nu minder) en daardoor mis je het echte contact; de kwetsbaarheid wordt uitgesloten en het gevoel blijft achterwege. Dat is natuurlijk verschrikkelijk jammer. Eckart Tolle beschrijft op een voortreffelijke manier hoe het ego zich kan manifesteren door je te identificeren met je gedachten en waardoor je heel krampachtig kan worden. Door meer bewust te worden van het 'nu', kun je met een veel ruimere houding de ander of de situatie tegemoet treden.*

Uit alle bovenstaande voorbeelden blijkt dat het iets zegt over de eigen persoonlijkheid. Je kiest met een bepaalde reden voor een film, boek, muziekstijl en die reden zegt iets over jou en hoe je de wereld ervaart en welke handelingen je prefereert. De vraag 'Wat is mijn wereld?' levert dan ook een goede bijdrage aan het maken van je eigen levensverhaal.

4. Wat is mijn bron en mijn kracht?

De wezenlijke vraag bij het onderwerp van dit hoofdstuk is: welke drie gebeurtenissen hebben de meeste impact op je leven gehad? Vervolgens beantwoord je de vraag wat voor kracht je uit die gebeurtenissen hebt gehaald.

Een studente met een moslimachtergrond kwam naar mij toe en zei dat ze nooit een baan zou kunnen krijgen. Ze heeft een buitenlandse naam en ze dacht dat haar specialisatie (religie en beleid) ook niet zou helpen om werk te krijgen. Na de exercitie met de zeven wezenlijke vragen en het opschrijven van de

microverhaaltjes, kwamen haar definitieve zinnen uit de omwegvraag 'Wat is je kracht?'. Deze zinnen heeft ze in het profiel gezet van haar LinkedIn-pagina.

Geboren in het verscheurde Voormalig Joegoslavië heb ik aan den lijve ondervonden wat haat en geweld met een mens kan doen. Daarom wil ik uit de grond van mijn hart mensen met elkaar verbinden.

Via deze zinnen heeft de studente een baan gekregen. Haar verhaal loopt als volgt. Een groot deel van Limburg ontvolkt en gemeentes in Limburg zijn bang dat er problemen gaan komen met de woningvoorraad. Er blijven huizen leeg staan wanneer te veel mensen wegtrekken. Er zullen dus ook mensen aangetrokken moeten worden die in deze woningen gaan wonen en de Limburgse gemeenten weten dat dat geen Limburgers zullen zijn. Daarop zocht deze gemeente een functionaris die mensen met elkaar zou kunnen verbinden. De gemeente zoekt niet zelf, maar geeft de opdracht aan een uitzendbureau. Dit bureau struint LinkedIn af op het woordje 'verbinden' en komt bij onze studente uit. Vanwege haar profieltekst wordt ze uitgenodigd voor een gesprek en nu is ze beleidsmedewerker volkshuisvesting in een Limburgse gemeente.

Door het verwoorden van haar impactervaring is ze opgemerkt. Nu is het zo dat iedereen in het verleden weleens pijn heeft gevoeld. De vraag hierbij is: hoe ben je er mee omgegaan? Hoe heb je er mee kunnen dealen? Het verwerken van pijn en leed vertelt iets over jezelf. Volgens Savickas levert deze vraag het belangrijkste materiaal op om inzichten te krijgen in de gemaakte keuzes. Zelfs uit heftige gebeurtenissen uit het verleden, kun je kracht halen. Volgens Savickas draait het daarbij om de herinneringen uit de eerste zes levensjaren. Wanneer mensen bijvoorbeeld op jonge leeftijd gepest zijn, heeft dat een blijvende impact zoals ook onderstaande studenten verwoord hebben. Dat zijn ook meestal de ervaringen die direct boven komen drijven wanneer je vraagt naar impactvolle momenten.

***Ik ben al vroeg op de basisschool gepest.** Vooral die keer dat ze (ik weet nog precies wie) mijn tas in het water hebben gegooid herinner ik me nog precies. Daarom ben ik erg alert op geklier en vervelend gedrag van anderen. Bijvoorbeeld bij kinderen. Ik reageer daar heftig op en zou de vijand het liefst afdrogen. Wat dat betreft kan ik slecht tegen onrechtvaardigheid. Ik vind het belangrijk dat iedereen elkaar in zijn waarde laat. Je hoeft geen vrienden te zijn, maar kunt elkaar wel respecteren.*

***Onterecht beschuldigd.** Ooit ben ik in groep één van de basisschool bestraft voor het ombuigen van de vinger van een meisje bij de deur waar we moesten wachten voor we in de pauze naar de speelplaats mochten. Volgens mij was het hoe dichter je bij die deur stond, hoe beter het was. Geen idee meer hoe het kind beette of wie het was, maar deze beschuldigde mij bij de juf ervan dat ik haar vingers om had gebogen. Ik, zonder wederhoor, werd hiervoor gestraft. Ik mocht voor straf niet buitenspelen en moest een tekening maken van wat ik had gedaan (wat ik dus niet had gedaan). Waarbij de juf op het eind van de pauze ook nog eens benadrukte dat het maar goed was dat ik mijn eigen gemene handen zo groot had getekend (wat in feite mijn onderontwikkelde tekenvaardigheden waren). Vervolgens werd die tekening ook nog eens op de ouderavond aan mijn ouders getoond. Kans om mij te verdedigen en te zeggen dat ik het niet gedaan had, maakten het erger, omdat ik daarbij ook nog eens beschuldigd werd van liegen. Als ik nu zie dat iemand onterecht beschuldigd wordt, kom ik in het geweer.*

Deze bovenstaande 'vroeg herinneringen' geven volgens Savickas inzicht in je psychologische DNA. Zeker wanneer in die verhalen blijkt dat er iets mis is gegaan, hebben ze altijd impact. Savickas stelt verder ook dat die herinneringen in de loop van de tijd anders worden en dat het iets zegt over de tijd en de context wanneer ze verteld worden. Wanneer mensen ze zich herinneren zijn ze betekenisvol en levert het meestal materiaal op voor reflectie op toekomstige plannen.

***Fietsen met mijn broer.** Ik was denk ik vijf jaar oud en fietste samen met mijn oudere broer naar school. We woonden toen in de IJsselmeerpolders en in de zomer klinkt het land langs de weg in. Mijn broer schoof ineens van de weg af en viel voorover op het land. Hij bewoog niet meer en ik was in paniek. Ik wist niet wat ik moest doen en voelde me volstrekt onmachtig. Er kwam niet lang daarna een grote auto aan die stopte. Inmiddels was mijn broer bijgekomen. De vriendelijke meneer stopte onze fietsen achter in de auto en bracht ons naar huis. Thuis aangekomen was mijn moeder zeer bezorgd over mijn broer en tegen mij zei ze: 'je gaat nu onmiddellijk naar school, dan ben je*

tenminste nog op tijd'. Sinds die tijd onderdruk ik mijn gevoelens. Ik mag ze niet hebben zegt mijn onderbewuste. Nog steeds heb ik moeite mijn gevoelens te uiten.

Visjes verdrogen. Als klein kind ging ik veel vissen in de sloten voor bij ons huis. Op een dag ving ik samen met een vriendje babyvisjes met een schepnetje. We legden deze visjes op het droge en lieten ze dus verdrogen. Dit werd de volgende dag in 'de kring' verteld waarop de reactie van 'dierenmishandeling' volgde. Ik vond het zo verschrikkelijk dat ik letterlijk één á twee weken ziek geweest ben van dat besef. Zo'n ervaring doet je goed nadenken over de consequenties van je handelen, in de ruimste zin van het woord, waarbij ik besef dat die niet altijd volledig te overzien zijn. Wel maakt dit dat ik – zoverre binnen mijn kunnen - nooit, of niet snel, iets zou doen waar ik niet achter kan staan en dat is ten koste gegaan van mijn spontaniteit.

Maar ook latere ervaringen kunnen impact hebben.

Mijn moeder en haar afasie. Een groot deel van de keuzes die ik heb gemaakt wat betreft studie zijn sterk beïnvloed door het overlijden van mijn moeder. Zij had een hersentumor en heeft een jaar lang met afasie geleefd. Die afasie heeft haar sterk beïnvloed, maar ook het gezin en ons onderlinge contact en vanzelfsprekend de communicatie. Omdat ik graag meer wilde weten wat er in haar omging en hoe het kon dat zij haar woorden niet meer kon vinden, heb ik Taalwetenschap als studierichting gekozen en later nog specifiek de master Taal-, spraakpathologie. Het liefst zou ik al deze kennis en mijn persoonlijke ervaring gebruiken om te kunnen omgaan met hersenletspatiënten. Juist doordat ik nu veel geleerd heb over taal, hoe taal werkt in het menselijke brein en over de invloed van hersenletsel in of dichtbij het taalgebied, weet ik nu hoe ik destijds om had willen gaan met mijn eigen emoties en het contact met mijn moeder.

Deze studente heeft met dit verhaal een baan gevonden bij een instelling die met deze problematiek omgaat. Een eigen ervaring waarbij pijn wordt omgezet in kracht, aangevuld met de goede opleiding, maken dat je een zeer sterk verhaal hebt.

5. Waar ben ik goed in?

Bij deze wezenlijke vraag gaat het niet alleen om waar je goed in bent. Het gaat er ook om wat jou tot een goed leven zal leiden. Welke thema's, werkzaamheden of vakken vind je leuk en ben je goed in. Welke leiden jou tot het goede leven? Dan is het ook goed om na te denken over waaraan je een absolute hekel hebt en waarvan je zeker weet dat het niet tot jouw goede leven leidt?

Voor Mark Savickas is deze vraag in eerste instantie werk en studie gerelateerd, voor mij gaat deze vraag een stuk verder. Het gaat namelijk niet alleen over waar je interesses liggen en in welke vaardigheden je goed bent, maar ook over wat voor jou het goede leven is. Soms kan je wel ergens goed in zijn, maar dat betekent nog niet dat dat voor jou het goede leven oplevert.

Hieronder volgt een voorbeeld van een student die niet wist wat hij wilde gaan doen. Aan het eind van zijn studie kwam Thomas Hontelez bij mij. Hij had alle wezenlijke omgevragen beantwoord en wist waar hij goed in was. Hij wist niet wat hij daarmee wilde en wat zijn goede leven zou zijn. Om daarachter te komen is hij na zijn opleiding begonnen met een voetreis naar Istanboel. Halverwege heeft hij een fiets gekocht en op die fiets heeft hij de reis afgemaakt. Over zijn tocht heeft hij een boek geschreven: *Wandelen naar wijsheid. Lessen voor de pelgrim* (2019). Hij heeft zijn boek in lessen opgebouwd en les 1 heet: 'Zet altijd een stip aan de horizon'. In dat hoofdstuk vertelt hij dat hij echt niet wist wat hij wilde gaan doen na zijn studie. Bovendien was ook nog zijn relatie uitgegaan. Zijn vriendin had iemand ontmoet in Istanboel, de stad waar zij stage liep. Dat was één van de redenen dat hij juist naar deze stad ging lopen; hij wilde zijn liefdesverdriet verwerken en overdenken wat hij verder met zijn leven wilde gaan doen. Istanboel werd zijn stip aan zijn horizon: de weg naar het goede leven, zonder nog te weten hoe dat goede leven eruit zou zien.

Stip op de horizon. Ik heb van mijn voettochten geleerd een stip aan de horizon te zetten en mijn best te doen die te bereiken. Dat is hoe ik wil leven en pelgrimeren helpt me daarbij. Aan het einde van het jaar reflecteer ik altijd op wat ik het afgelopen jaar bereikt heb, en kijk vooruit naar het volgende jaar. Wat wil ik dat jaar bereiken? Die

doelen beitel ik niet in graniet. Ze geven richting, maar moeten me niet verstikken of in de weg staan. Het nadenken over de dingen die ik wil bereiken helpt me enorm bij het maken van keuzes gedurende het jaar. Het geeft me een bepaalde mate van focus en zorgt ervoor dat ik niet bij iedere kruising mezelf af hoef te vragen wat ik zal doen (p 19).

Dit zijn wijze lessen van een net afgestudeerde student van vijfentwintig jaar oud. Zijn pelgrimage is een spoedcursus 'Leven' geweest, zo zegt hij. Na zijn tocht kwam Thomas vol levenservaring bij mij terug en zag hij een vacature voor pr-medewerker van de Franciscaanse beweging. Hij twijfelde of deze functie iets voor hem was. In zijn sollicitatiebrief heeft hij die twijfel verwoordt in de vorm van een dialoog.

'Publiciteitsmedewerker bij de Franciscaanse beweging?', vroeg Pieter, een goede vriend van me, toen ik hem vertelde dat ik ging solliciteren. *'Interessant, maar waarom zou je dat willen?'* *'Ik wil dat mijn werk meer is dan stom werk alleen, het moet zijn hebben. Weet je nog toen ik bij DTG in Amsterdam werkte, en zo veel mogelijk klanten in zo weinig mogelijk tijd te woord moest staan? Het enige dat telde was geld. Dat wil ik niet meer.'* zo legde ik hem uit. *'En is dat bij de Franciscaanse beweging anders?'* vroeg Pieter terwijl hij zijn wenkbrauwen licht fronste. *'Ja, dat denk ik wel'.*

Naderhand hoorde Thomas dat de gesprekken eigenlijk niet meer nodig waren. Door de originaliteit van de brief wisten de paters al wie ze moesten hebben. Zij zagen Thomas wel zitten als begeleider van pelgrimstochten naar het Italiaanse Assisi, de geboorteplaats van Franciscus. Inmiddels heeft Thomas de overstap gemaakt van de Franciscaanse beweging naar zijn oude middelbare school waar hij docent levensbeschouwing is geworden. Daarnaast is hij actief als bestuurslid van de pelgrimsroute rondom Nijmegen: *the walk of wisdom* en begeleidt hij nog steeds pelgrimages naar Assisi.

Het bovenstaande voorbeeld laat zien hoe vaardigheden worden gerelateerd aan het goede leven. Volgens Mark Savickas weet een student heel goed welke thema's en vakken hij of zij leuk vindt en welke niet. Datzelfde geldt voor mensen die werken. Door die voorkeuren en afkeuringen te formuleren geef je inhoudelijk richting aan de keuzes die je wilt maken voor de toekomst. Je hebt ergens talent voor. Dat geeft richting. Ook het formuleren van waar je absoluut een hekel aan hebt, helpt, omdat dat duidelijk maakt wat je niet wilt. Wanneer je deze vraag met de vraag naar het goede leven verbindt, krijgt je antwoord nog meer diepte. Deze combinatie dwingt je namelijk om na te denken over wat voor jou dat goede leven zou kunnen zijn en welke vaardigheden, talenten en werk daarbij passen. Dat geldt natuurlijk ook voor zaken waarvan je denkt dat ze jou slecht doen. De filosofische vraag naar het goede leven wordt hier dus gecombineerd met een praktische vraag naar waarin je goed bent. En door deze vraag te beantwoorden leg je tevens een verband met je vaardigheden uit het verleden en met een visie op de toekomst. Daarom is dit een heel spannende vraag die mooie grondstoffen oplevert. De kunst is nu om wat jij goed kan en wat volgens jou het goede leven is, te koppelen aan een herinnering, zodat het goede heel concreet gemaakt kan worden. Het onderstaande verhaal illustreert hoe je dat kunt doen.

De onzichtbare kracht van de magneten. *Als kind speelde ik aan de keukentafel met magneten. Het verwonderde me dat de magneet boven op tafel meebewoog met de magneet waarmee ik onder de tafel rondjes draaide. Ik ben nog steeds gefascineerd door de onzichtbare kracht van de magneten uit mijn jeugd. Nu gebruik ik die energie in mijn werk met mensen. Met mijn hulp kun je zicht krijgen op de magneten in jouw leven die je misschien ongevild een bepaalde richting op duwen en waardoor je wordt aangetrokken. Je leert wat jou energie geeft, welke kant je op wilt gaan in je leven en het zet je in beweging. Op die manier wordt de onzichtbare kracht van magneten zichtbaar. Mij hebben de magneten gestuurd naar een goed leven, een leven waarin ik anderen kan helpen.*

De bovenstaande tekst is afkomstig van een afgestudeerde studente die op zoek was naar een baan als loopbaanbegeleider. Op één van de faculteiten kwam een vacature vrij en heeft ze gesolliciteerd. Ze had niet het idee dat ze ver zou komen, maar ze werd op grond van haar verhaal toch uitgenodigd. Ze nam haar magneten mee naar het sollicitatiegesprek en liet beeldend zien hoe zij een rol van betekenis zou kunnen spelen voor de studenten. Nu is zij mijn collega.

6. Wat wil ik?

De ‘*Wat wil ik? - vraag*’ is natuurlijk de meest fundamentele van alle vragen. Als je daar het antwoord op hebt, dan zijn de andere vragen niet meer nodig. De vraag is vervolgens hoe je wat je wilt kunt realiseren. Aan de andere kant is het een hele moeilijke vraag. Dit is de vraag waarom mensen bij een loopbaanbegeleider komen. Wat wil ik verder met mijn leven? Juist bij deze vraag wil ik dat deelnemers een fictief verhaal schrijven over wat ze willen. Juist bij de ‘*wat wil ik? - vraag*’ kunnen de deelnemers echt los gaan en dat kan maar op één manier: met een fictief verhaal. Er wordt creativiteit verlangd waarbij in de fantasie alles mogelijk kan zijn. De grenzen van de realiteit worden bewust overschreden en dat levert relevante antwoorden op en prachtige verhalen.

***Ik wil voorbij het gangbare, het gebruikelijke, het normale.** Er hangen twee schilderijen aan de muur. Het ene schilderij toont een landschap: een huis langs een rivier midden in de groene natuur met bergen op de achtergrond. Na enkele seconden heb ik het gezien. Het schilderij is mooi, maar laat weinig tot de verbeelding over. Het tweede schilderij van Dali trekt mijn aandacht. Het is een abstract werk, waarin ik herkenbare figuren zie, omgeven door vreemde vormen en verrassende kleuren. Ik ben gefascineerd. Zoals ik naar dit schilderij kijk, zo kijk ik naar de wereld. Ik wil voorbij het gangbare, gebruikelijke, het normale, op zoek naar wat afwijkt en bijzonder is, origineel en verrassend. Wat bijzonder is, wil ik delen met anderen, zodat zij ook geïnspireerd raken en tot bloei komen. Zodat ook zij met hun passie de wereld een beetje mooier maken.*

Mark Savickas start zijn vragenlijst met de ‘*wat wil ik? - vraag*’. Naar zijn mening bepaalt deze vraag de context en de richting van de antwoorden op de volgende vragen. Ik vind zelf deze vraag niet de meest fundamentele vraag, maar gelijkwaardig aan de andere vragen. Mijn mening is dat wanneer je deze vraag aan het begin stelt, je al een bepaalde richting opgaat. Andere terreinen blijven onontgonnen, terwijl het best zou kunnen dat die terreinen misschien wel interessanter zijn. Dat is voor mij dan ook de reden waarom ik deze vraag als zesde vraag stel.

De participanten hebben bij het beantwoorden van de andere vragen al een heleboel verhalen verteld en die ervaringen worden meegenomen in de beantwoording van deze vraag. Voor mij is het echter nog geen concluderende vraag. Het is belangrijk dat de deelnemer nog één keer gaat dromen over zijn of haar toekomst door met een fictief verhaal te komen. Bij fictie heb je geen beperkingen van de realiteit, maar is wel een mate van ‘waarachtigheid’ nodig om geloofwaardig te zijn. Je mag met zo’n fictief of metaforisch verhaal los van je eigen werkelijkheid en je eigen grenzen komen. Het fictieve verhaal krijgt een eigen dynamiek en onttrekt zich aan jouw sturing. Soms zijn het slechts kleine verhalen over het veranderen van een eigenschap zoals in onderstaand voorbeeld het geval is.

***Ik wil dat ik een knoop zo maar kan doorhakken.** Toen hoorde ze een scherp getik van boven haar komen, het geluid van twee stenen die tegen elkaar werden geslagen. ‘Wat doe je?’ riep ze enigszins verontrust naar boven. Het duurde even voordat er antwoord kwam. ‘Ik ben hier even een knoop aan het doorhakken’. ‘Wat? Nee stop! Dat touw heb ik nodig! Die knopen zijn mijn bouwast. Straks stap ik op een losliggend steentje of... Ze was nog niet uitgepraat of ze voelde het touw langs haar naar beneden vallen. Het bungelde verslagen vanaf haar middel omlaag. Ineens stond het wezentje weer naast haar. In zijn hand had hij een steen met een scherpe rand en begon hiermee ook de knoop om haar middel door te snijden. ‘Zo, die hebben we niet meer nodig, je kan zonder’.*

Vaak geeft zo’n verhaal aan in welke richting de persoon moet denken. De schrijver van het volgende verhaal beseft door zijn poëtisch verhaal dat hij voor een zorgberoep wil kiezen: hij wil mensen ondersteunen.

***Ik wil omarmen.** Omarming is waarschijnlijk het mooiste woord van onze taal. Je beide armen gebruiken om iemand te beroeren, een ring om een ander mens te vormen, die te verenigen, voor even, twee mensen die één worden in de maalstroom van het leven, onder de open en misschien godloze bemel. We hebben allemaal ooit in ons leven behoefte aan een omarming, soms overduidelijk, een omarming die een troost kan zijn, een opbeurende huilbui of een bescherming als iets geknapt is. We hunkeren naar een omarming simpelweg omdat we menselijk zijn en het hart een gevoelige spier is. Ik wil omarmen.*

Het is een aantal keren voorgekomen dat juist door het fictieve verhaal de schrijver tot een inzicht werd gebracht. Een studente heeft een fictief verhaal geschreven over een jongeman en zijn belevingswereld. Ik zei tegen haar dat ik dat heel mooi vond, vooral omdat ik, toen ik zo oud was als zij, het nooit had gedurfd om me in een vrouw te verplaatsen en haar gedachten te verbeelden. Ze gloeide helemaal toen ik dit zei en ze zei tegen me dat het schrijven van dit verhaal bij haar de doorslag had gegeven. Het werd tijd om naar de genderkliniek te gaan om te informeren of het mogelijk was om in het vervolg als man door het leven te gaan.

Een wetenschappelijk medewerker kreeg na veel jaren hard werken geen contractverlenging. Hij werd daardoor gedwongen om voor het eerst van zijn leven buiten de muren van de universiteit te kijken en was vervolgens teleurgesteld dat hij nergens werd aangenomen. Ik had hem de opdracht gegeven om fictief te schrijven over zijn tweede kans volgens het verhaal van Jean Paul Sartre: *'de teerling is geworpen'* (1967). Dat verhaal gaat als volgt: Over tien jaar komt de hoofdpersoon bij Petrus aan en die zegt: "ga jij maar terug naar de aarde en doe de laatste tien jaar over: je krijgt nog een tweede kans". Ik vroeg aan de wetenschapper om al zijn fantasie te gebruiken om dat verhaal te schrijven. Hij kwam niet verder dan de volgende zin: *'Misschien ben ik de afgelopen tijd verbitterd, depressief en inactief geworden en heb ik totaal geen fantasie meer om een verhaal te schrijven?'* Daar hebben we verder over gesproken. Het bleek dat het nu geen tijd was om te solliciteren, maar dat de tijd genomen moest worden om voor zichzelf te zorgen en hulp te zoeken.

7. Wat is mijn levensmotto?

De laatste wezenlijke vraag is eigenlijk een samenvatting in één zin of zelfs woord van al het voorgaande. De vraag is of je toevallig een levensmotto hebt. En als je er geen hebt, zou je er één kunnen verzinnen?

***Mijn levensmotto is: Zoekend op pad verder gaan.** Wat een geweldige opdracht. Ik durfde aan het begin niets over mezelf te formuleren, maar nu weet ik mijn gevonden zelfkennis in één zin te pakken. De zin omschrijft dat je nooit aankomt en altijd open moet blijven voor nieuwe invloeden.*

De bovenstaande vraag is een eenvoudige, samenvattende en reflecterende vraag. Een mooie vraag om mee af te sluiten. In eerste instantie dacht ik dat deze vraag niet in het rijtje van wezenlijke omgevragen thuis zou horen, omdat hij echt anders is dan de vorige vragen. Ook dacht ik dat deze vraag typisch Amerikaans zou zijn. Daar hebben ze naar mijn idee meer met motto's en quotes dan wij hier in Nederland. Tot mijn eigen verbazing had ik het bij het verkeerde eind. Heel veel mensen hebben motto's of quotes, gezegdes of metaforen, die ze voortdurend voor zichzelf herhalen.

Levensmotto's zijn statements die levenswijsheden in zich dragen en als een soort zelfadvies fungeren. Het gaat om een zinspreuk, slogan of woord dat een beweegreden van iemand aanduidt. De motto's per persoon verschillen en daarom zeggen ze ook iets over de persoon in kwestie, vooral wanneer vervolgens wordt uitgelegd waarom voor een bepaald motto gekozen is. Wanneer iemand geen motto of levenswijsheid heeft, vraag ik om er een te verzinnen.

Lichte zelftherapie

Volgens Mark Savickas is het uitspreken van een motto een vorm van een lichte zelftherapie. Het herinnert je eraan dat er dingen gedaan moeten worden. Het creëert een soort emotionele impuls om iets te doen, in welke situatie je je ook bevindt. De goede spreuk helpt ons het licht aan het einde van de tunnel te zien en geeft dat extra beetje moed om het verlangde te realiseren. Bovendien is een goed motto een kernachtige zin of zelfs een woord, dat op dat moment bij je past.

Een levensmotto kan een spreuk zijn die iemand al eerder uitgesproken heeft. Twee van de beroemdste spreuken zijn afkomstig uit het klassieke Rome. *'Veni, vidi, vici (ik kwam, ik zag en ik overwon)'* is van Julius Caesar en de Latijnse schrijver Horatius kwam met de spreuk: *'carpe diem (pluk de dag)'*. Ook onze grootste voetballer Johan Cruyff strooide met motto's die menigeen nog gebruikt: *'Elk nadeel hebt zijn voordeel'* en *'om te scoren moet je schieten'*. Je kunt dus citaten van anderen overnemen die op dat moment bij je passen, maar je

kunt ze ook zelf verzinnen. Hieronder volgen drie voorbeelden van zelfgekozen motto's. De studenten reflecteren ook waarom ze voor deze motto's hebben gekozen:

Mijn levensmotto is: Onvoorwaardelijkheid. *Het is bij mij dus niet zozeer een zin of verhaal maar meer één alomvattend woord. Het heeft iets verbijzelds, iets kwetsbaars, iets ruimtelijks en iets vrij. Al wat onvoorwaardelijk is, geeft mij meer zin. De onvoorwaardelijkheid waarmee ik liefde en zorg geef. De onvoorwaardelijkheid waarmee ik geniet van een gemaakte zeepbel. De onvoorwaardelijkheid zorgt ervoor dat alle obstakels, problemen, dilemma's en drempels, dat alles mij even niets meer doet. Het is goed zoals het is. Ik ben dan goed zoals ik ben.*

Mijn levensmotto is: Standvastig. *Ik ben standvastig. Als ik er zo over nadenk, ben ik denk ik nog wel standvastiger dan ik al van mezelf dacht. Ik weet dat ik altijd snel geneigd ben om mensen van dingen te overtuigen, omdat ik het leuk vind om te debatteren, maar ik sta misschien ook wel sterker achter mijn eigen principes en mijn eigen waarheid dan ik van mezelf dacht. Aan de andere kant ben ik ook een ontzettende twijfelaar. Maar dat betekent juist dat zodra ik ergens wel van overtuigd ben, het ook het resultaat is van een zorgvuldige overweging en dan sta ik er ook wel echt achter. Ik heb ook wel een sterk rechtvaardigheidsgevoel, en dat is ook iets wat me standvastig maakt, denk ik.*

Mijn eigen motto is aan verandering onderhevig. Naar aanleiding van de eerste zin van de Bijbel is het heel lang 'scheiden en scheppen' geweest. Ik maak geen keuze tussen scheiden en scheppen omdat het leven uit alle twee de begrippen bestaat. Als je van iets of iemand scheidt, dan begin je ook meteen met het volgende te scheppen. Nu is mijn motto: 'zet een stap en je komt altijd aan'. Samen met mijn vrouw ben ik in 2018 vanuit Den Bosch naar Santiago gelopen. Vier maanden lang hebben we onderdak gevonden; we hebben nooit buiten hoeven slapen. Dat heeft mij het vertrouwen gegeven dat je altijd ergens aan komt. Maar daarvoor moet je wel eerst een stap zetten. Op een gegeven moment heb je dan het vertrouwen dat het andersom ook werkt. Wanneer je een stap zet kom je altijd aan. Misschien niet waar je van tevoren denkt dat je aan komt, maar dat is juist de verrassing van het leven. Hoe dan ook: als je iets in de toekomst wilt, zal je eerst een stap moeten zetten. Ik probeer ook altijd om diegene die mij om advies vragen tot actie aan te zetten. Denken en fantaseren alleen is niet genoeg.

8. De analyse: wat is mijn sterke verhaal?

Alle antwoorden op de zeven vragen zijn gegeven. Het levert korte verhalen en zinnen op die in eerste instantie niets met elkaar te maken lijken te hebben. Nu is het zaak om op verhaal te komen. Dit laatste hoofdstuk is het moeilijkste hoofdstuk van allemaal. Er is namelijk geen analysemodel dat volstrekt betrouwbaar is. In de wiskunde leidt $a + b$ automatisch naar c . Het analyseren van verhalen is in principe een subjectieve bezigheid waarbij de interpretatie van de betekenissen van die verhalen allerlei uitkomsten kan hebben. Weliswaar zijn er een aantal objectieve feiten, zoals wat voor baan iemand heeft of heeft gehad, maar de noodzakelijke reflectie die daarmee gepaard gaat, is in principe een subjectieve bezigheid. De methode van Savickas is een conceptueel model en de uiteindelijke resultaten hangen af van de dialoog tussen counselor en cliënt. Hij spreekt daarom graag over 'discourse'. Het gaat over observaties en interpretaties die gebaseerd zijn op praktijkervaringen, waarbij taal van doorslaggevend belang is. En of de methode heeft gewerkt, kunnen we aflezen aan de mate waarin de cliënten zich geholpen voelen in wie ze zijn en wat ze willen gaan doen.

De hermeneutische methode

Hierbij gebruik ik het model van de hermeneutische methode. Een model dat in de filosofie en in de theologie veel gebruikt wordt. Het is de Griekse schrijver Homerus geweest die al in het jaar 800 voor Christus de term hermeneutiek gebruikte. Het is de kende die de god Hermes toepast om boodschappen van de goden over te brengen. Hermes had dit baantje gekregen, omdat hij zo welbespraakt was en overtuigingskracht bezat. De filosoof Plato gebruikte de term om de filosofie van Socrates uit te leggen. Socrates probeerde de wereld van ideeën om te zetten tot ware kennis. Hij komt zelf niet met die kennis, maar door het stellen van de juiste vragen, weet hij de ander zover te krijgen dat hij zijn eigen ziel onderzoekt en daardoor kennis vergaart. De term heeft in de loop der tijd verschillende betekenissen gekregen. Het is de filosoof Wilhelm Dilthey (1833-1911) geweest die hermeneutiek niet meer zag als een kunst van het lezen

van een tekst, maar zag als de leer van het leven zelf. Een verschijnsel moet niet *verklaard* worden, maar in zijn betekenis *verstaan* worden. De term '*Verstehen*' wordt voor het eerst gebruikt en daarbij gaat het om het verstaan en het begrijpen van de zin van het menselijk bestaan zelf.

Via de teksten wordt het innerlijke leven van de schrijver bloot gelegd. Het punt is echter dat elk woord of elke zin verschillende betekenissen heeft afhankelijk van de context. Om die betekenissen te doorgronden kun je gebruik maken van de *hermeneutische cirkel*. De hermeneutische cirkel gaat ervan uit dat het begrijpen van de gehele tekst bereikt kan worden door naar de individuele delen te kijken, terwijl het begrijpen van die delen bereikt kan worden door naar het geheel te kijken. Dit is een manier om bijvoorbeeld teksten uit de Bijbel te interpreteren.

Bij Savickas gaat het uiteindelijk om het macroverhaal. Bij mij zijn echter de microverhalen – de antwoorden op de zeven wezenlijke zinvragen – even belangrijk als het macroverhaal zelf. Door de voortdurende wisselwerking wint het verhaal aan betekenis en vaak is het zelfs zo dat één microverhaal, of een combinatie van twee micro-verhalen van doorslaggevende betekenis kan zijn voor het uiteindelijke verhaal.

Procedure counseling

Net zoals Savickas heb ik eerst een voorgesprek. Daarbij stel ik ook de vraag wat ik voor diegene kan betekenen. Wanneer ervoor beiden een positief antwoord uitkomt, dan volgt er een bijeenkomst van ongeveer een uur. In die bijeenkomst lees ik de zeven vragen voor en de student schrijft de antwoorden op. Ik vraag de student om eerst alle antwoorden op te schrijven, zonder daarover met mij te spreken. Uiteindelijk is bij mij een tekst pas een tekst wanneer het geschreven is. Op een geschreven tekst kan je altijd achteraf reflecteren, op een mondelinge tekst niet. Bovendien kan je die geschreven teksten onmiddellijk toepassen in sollicitatiebrieven, cv's en LinkedIn-pagina's.

Als de student klaar is, vraag ik hoe de student het vond om deze vragen te krijgen. Daarna geef ik een observatie. Iedereen schrijft namelijk anders. Sommigen beginnen meteen te schrijven en schrijven hele verhalen. Anderen denken lang na om vervolgens één zin op te schrijven. Sommigen schrijven schots en scheef, anderen heel netjes en gestructureerd.

Na de observatie vraag ik of de student zich daarin herkent en of hij of zij daarin al een betekenis ziet. Dan vraag ik aan de student om die betekenissen op te schrijven. Ik noem dit stukje het allereerste begin van het produceren van grondstoffen over jezelf. Hoe meer grondstoffen je verzamelt, hoe beter het lukt om daar een fabricaat van te maken.

Dan start de dialoog. In dit gesprek focus ik op een drietal zaken: het bekennen van een eigen kleur, die bekentenis formuleren in karakteristieke zinnen en waarbij wij focussen op uniciteit. Een voor een behandelen we de antwoorden op de vragen en ik luister vooral naar de taal, de zinnen en de woorden. Ik probeer namelijk de zin en de ziel achter de woorden te horen. Het gedrag is dus niet het uitgangspunt, maar de taal.

Kleur bekennen: durven en doen

In die dialoog ben ik gespitst op twee zaken: 'durven en doen'. Het schrijven van je eigen verhaal is immers je verhaal opnieuw inkleuren, of liever gezegd: kleur bekennen. Durven te schrijven wie je bent, is voor velen een enorme opgave, zoals uit onderstaand voorbeeld ook blijkt.

Een verhaal kan vreemd lopen. Vaak had ik sterke de neiging een bepaald verhaal op papier te zetten voor een sollicitatie. Ik dacht dan: 'dat zou mooi zijn!' en deed het vervolgens niet. Dat accepteren ze toch niet, was de rationalisatie daarbij. Daar heb ik spijt van, want dit heeft mij anderhalf jaar onzinnig solliciteren gekost. Uiteraard heb ik daarvan geleerd en ook van de achterlijke baantjes om maar iets te doen te hebben en een beetje te verdienen. Als ik uw advies op had gevolgd en mij niet zo had afgeremd, dan had ik eerder een mooie baan gehad. Gelukkig heb ik na lange tijd aanbouden toch iemand kunnen overtuigen van mijn kwaliteiten. Iemand die niet schreeuwt is afhankelijk van de welwillendheid van anderen om gehoord te worden. Of hij moet slim zijn en dat kan met een goed

verhaal. Door het juiste verhaal neem je de twijfels bij iemand weg. Het juiste verhaal is altijd jouw verhaal en nooit 'een nette sollicitatiebrief, zoals het hoort'. Als jij wordt uitgekozen volgens de regels van de middelmatigheid, dan kan je er zeker van zijn dat je er niet gelukkig van wordt. Ik hoop dat ik hieraan heb weten te ontkomen.

Durven heeft bij mij te maken met doen. Als je niets doet, komt er niets van de grond. Als je je verhaal voor jezelf houdt, dan gebeurt er niets. Wanneer bijvoorbeeld bij de vraag over de rolmodellen de vader of moeder genoemd wordt, dan vraag ik altijd of de ouders weten waarom ze als rolmodel gekozen zijn. Meestal is dat niet het geval. Sommige vanzelfsprekendheden hoef je niet uit te spreken. Toch geef ik dan de opdracht om dit aan hen te vertellen en op te schrijven hoe ze daarop reageren. Meestal zijn ze positief verrast en komt er ook bij hen een dialoog tot stand. Aan de student vraag ik ook die dialoog op te schrijven. Wanneer er vriendinnen, vrienden, partners, kinderen en andere dierbaren de revue passeren, vraag ik ook met hen de dialoog aan te gaan over de tekst. Ik vraag ook altijd of er meelezers zijn. Als dat zo is, dan vraag ik of zij ook mogen reflecteren. Dit levert allemaal nieuw materiaal op voor het verhaal.

Schrijf die zin letterlijk op

Bij de bespreking van de antwoorden geef ik extra opdrachten. Iedereen krijgt huiswerk mee naar huis, maar vooral degenen die weinig opgeschreven hebben, krijgen veel huiswerk mee. Deze opdrachten heb ik niet van tevoren paraat, maar zijn afhankelijk van het gesprek. De bedoeling van de huiswerkopdrachten is het ontlocken van verhalen, die opgeschreven dienen te worden.

Afhankelijk van wat er opgeschreven is, stel ik meerdere vragen met de bedoeling om meer antwoorden en dus meer tekst te krijgen. Heel vaak zeg ik: 'schrijf de zin die je nu zegt letterlijk op'. Studenten zijn zich meestal niet bewust van de betekenis van de zinnen die ze zelf zeggen. Snel volgt er een volgende zin zonder dat ze de tijd nemen om na te denken wat de zin nu werkelijk ten diepste betekent. Ik dwing ze om over die zinnen na te denken en als gevolg daarvan nieuwe zinnen op te schrijven. Door die eigen geformuleerde zinnen op te schrijven openen zich nieuwe werelden; studenten zijn verbaasd en meestal opgetogen over hun eigen zinnen. Ik vraag net zolang door totdat ik een concrete voorstelling van die zinnen heb en daarbij zijn de details van ongelofelijk belang. Meestal herhaal ik een zin en vraag wat de student precies bedoeld met dat begrip of dat woord. Ik dwing ze om precies te formuleren en dat op te schrijven. Dat iemand van zwemmen houdt, daar kan ik me niets bij voorstellen; wel als diegene een explosieve start heeft en precies in het startschot het water in duikt. Dan maakt het helemaal niet meer uit of deze zwemster wint; haar punt is al gemaakt. De anderen hebben immers het nakijken. Wie wil niet zo iemand in de organisatie hebben? Aan de andere kant heb je in de organisatie ook mensen nodig die de maat houden waarop anderen kunnen scoren. De middenvelders in de sporten, maar ook de slagwerkers en de bassisten in de bandjes. Ze zijn het niet voor niets. Vaak wordt mij gevraagd hoe het komt dat studenten die bij mij zijn geweest, zo goed kunnen formuleren. Welke belangrijkste zinnen die tijdens het gesprek uitgesproken worden, schrijven ze meteen op.

Uniciteit

Bij het verder vragen ben ik me van een aantal zaken bewust. Ik ben altijd op zoek naar de uniciteit. Er zijn veel filosofen in Nederland, maar er zijn er weinig die zowel filosoof zijn als een explosieve start hebben in een zwembad. Iedereen heeft een combinatie van activiteiten en denkbeelden die uniek is en die iets zeggen over de persoon zelf. Door naar de details te vragen, kom je altijd bij die uniciteit uit. Als iemand zegt dat hij graag fietst, dan heb ik daar nog geen voorstelling bij. Waar fietst hij? Wat is de reden waarom hij fietsen zo leuk vindt. Wat is de mooiste fietstocht geweest en waarom? Fietst hij alleen of met anderen. Zo kwam ik erachter dat Bram door heel Nederland fietst en alle naambordjes van alle plaatsen, dorpen en gehuchten wil fotograferen. Dat zegt iets over Bram. Hij is de enige die dat doet.

Focussen in het tweede gesprek

Na het eerste gesprek worden de antwoorden en de opdrachten thuis uitgewerkt en dan volgt er een tweede gesprek. Minimaal een dag voor het tweede gesprek krijg ik de verhalen gemaïld. Voor dat tweede gesprek onderstreept de student zelf de belangrijkste zinnen uit de verhalen, geeft zelf aan wat de levensthema's en

succesformules zijn en onderstreept de zinnen die helpen om tot keuzes te komen. Ik doe dat ook en vervolgens vergelijken we. De student komt dan tot een schriftelijk zelfadvies. In dat zelfadvies komt te staan welke keuzes uit (delen van) het verhaal af te leiden zijn. Meestal zitten de keuzes al in het verhaal en dienen ze expliciet gemaakt te worden. Daarnaast staat er in het zelfadvies welke acties ondernomen dienen te worden; liefst met deadline. Het laatste deel van het zelfadvies gaat over het polijsten van de teksten. Teksten worden zodanig geformuleerd dat ze memorabel zijn. Memorabel betekent dat wanneer je zou solliciteren die ene brief eruit wordt gehaald omdat die blijvend herinnerd wordt, ook al zijn er honderd inzendingen. Dat is de memorabele brief van jou. Soms is er nog een derde gesprek nodig om dit alles boven tafel te krijgen en om de formuleringen aan te scherpen en memorabel te maken. In het schriftelijke zelfadvies staat ook welke acties je gaat ondernemen. Dat kunnen zeer verschillende acties zijn, zoals ik in de vorige hoofdstukken heb laten zien. Soms is de beste actie een pas op de plaats. Acties kunnen verder zijn: het oriënteren op de arbeidsmarkt, cursussen volgen om kennis of vaardigheden te verbeteren of de eigen privésituatie verbeteren. Hieronder volgen acties die met de arbeidsmarkt te maken hebben.

Belang van LinkedIn

In Amerika heb je al bureaus die gespecialiseerd zijn in het maken van een 'summary' op het digitale netwerkplatform LinkedIn. De samenvatting staat immers bovenaan op de LinkedInpagina. Het zijn de belangrijkste stukjes tekst om je te onderscheiden van anderen. Bovendien zijn deze teksten de eerste teksten die iemand te zien krijgt. Het zou mooi zijn wanneer je in de samenvatting van LinkedIn al memorabel bent. Bovendien vinden werkgevers jou voornamelijk op je profiel. Ik heb al het voorbeeld gegeven van een studente die via de tekst in haar LinkedInprofiel door een uitzendbureau gevonden is en voor is gedragen als beleidsmedewerker volkshuisvesting in een gemeente in Limburg. In dat profiel schrijf je kort wie je bent en wat je drijfveren zijn.

Laatst werd ik benaderd via de mail voor een functie, ze had mijn cv gevonden via LinkedIn. Het is iets anders dan waar ik steeds op solliciteerde, maar het spreekt me wel aan, ook de cultuur van het bedrijf spreekt me aan. Ik ben uitgenodigd voor een gesprek en nu mag ik er gaan werken.

Belang van een goede sollicitatiebrief

De meeste sollicitatiebrieven beginnen als volgt: 'Hierbij solliciteer ik op deze functie omdat ik denk dat ik aan de door u geformuleerde eisen voldoe'. Dat klopt, anders zou je die brief niet schrijven. Deze zin is dus volstrekt overbodig. Het is ook een gemiste kans om memorabel te worden. In de inleiding heb ik al een voorbeeld gegeven van een student die begon met: 'Ik doe aan dressuur...'. Wanneer je gaat solliciteren maak je van je verschillende microverhaaltjes een macroverhaal dat past bij de context van die sollicitatie. Dit verhaal heeft niet alleen een goed plot nodig, maar ook memorabele zinnen. Daarbij is een sollicitatiebrief iets anders dan je cv. Het is echt een MOTIVATIEBRIEF en geen verdubbeling van je cv.

De meest memorabele beginzinnen komen uit de eigen herinnering en zijn daarom per definitie authentiek. Je verzint ze niet. Daarbij zijn de eerste zinnen het belangrijkste. Met onderstaande brief is een student uitgenodigd voor zijn eerste baan. Zijn eerste vijf zinnen komen uit een impactervaring.

Vorig jaar sloop ik via de achterdeur de Algerijnse ambassade in Beirut binnen om op tijd aan een stage in Algiers te kunnen beginnen. De voordeur was gesloten vanwege de onrust op straat. De ambassadeur was verrast me te zien, maar ik kreeg het begeerde visumpapiertje waarmee ik naar Algerije kon vliegen en op tijd aan mijn stage kon beginnen.

Zaken zijn prettig als ze soepel verlopen, maar geven een stuk meer voldoening als je er een paar hobbels voor hebt moeten nemen. Wanneer ik met een opdracht bezig ben, vind ik het niet erg om met tegenslagen om te gaan: als het resultaat goed is, ben ik tevreden.

Mijn ervaringen in het chaotische Midden Oosten, opgedaan tijdens mijn studie, hebben van mij een positieve ploeteraar gemaakt. Gewapend met kennis van de Arabische taal, politiek-economisch inzicht in de regio en een

flinke dosis mensenkennis hebben mij het inzicht gegeven dat hoe chaotisch de situatie ook is, er altijd mogelijkheden zijn om oplossingen te vinden.

Nu wil ik mijn kennis en ervaring aanwenden voor een loopbaan. Als u een baan heeft waarvoor geploeterd dient te worden en achterdeuren belangrijk kunnen zijn, bied ik me per direct aan.

De eerste zinnen gaan over een eigen ervaring uit het verleden, die iets vertelt over de persoon zelf. Je kunt natuurlijk zelf zeggen dat je een doorzetter bent, dat je goed om kan gaan met verrassende situaties en omstandigheden, dat je durf hebt en ondanks alles op je doel afgaat, maar sterker is het om dat te laten zien middels een ervaringsverhaal: *'show don't tell'*. Uiteraard moet het verhaal authentiek zijn, anders is het niet geloofwaardig.

Daarnaast heb ik het voorbeeld gegeven van een afgestudeerde student die voor de dialogvorm koos in zijn sollicitatiebrief. Hij is niet alleen memorabel geworden door zijn tekst maar ook door de gekozen originele vorm. Dat getuigt van lef hebben. De sollicitant bekennt kleur en dat is precies de reden waarom hij werd gekozen. Solliciteren is kleur bekennen.

Als laatste een voorbeeld van het begin van een andere motivatiebrief:

***De Vikingen staan bekend als barbaarse plunders** die een onuitwisbare indruk achterlaten wanneer ze voet aan wal zetten en het land binnenstormen. In de vacaturetekst lees ik dat 'aanstormend talent' is wat u zoekt en dit is precies dat waartoe de Vikingen mij inspireren: een onvergetelijke indruk achterlaten door uitmuntend werk te leveren (met pen en toetsenbord in plaats van zwaard en bijl uiteraard).*

Bij deze brief is een foto bijgeleverd van de briefschrijver in Viking kleren. Zij is een 're-enactor'. Re-enactoren proberen zo waarheidsgetrouw mogelijk een bepaalde periode uit de geschiedenis uit te beelden.

Belang van een goed cv

Wanneer je gaat solliciteren dan hebben de recruiters twee mogelijkheden. Ze beginnen met je brief of met je cv en je hebt grote kans dat als ze met de cv beginnen de motivatiebrief vervolgens de niet lezen. Vandaar dat het van groot belang is om ook in het cv een profiel op te nemen dat memorabel is. Dus onder je adresgegevens begin je met een kopje *'persoonlijk profiel'*. Dat profiel moet natuurlijk anders zijn dan je profiel op je LinkedIn-pagina. Met onderstaande memorabele zinnen in zijn cv trok een filosoof de aandacht van de directeur van een sportmarketingbureau, terwijl de recruiter hem in eerste instantie had afgewezen. Uiteindelijk heeft hij de baan niet gekregen omdat hij te weinig ervaring had op marketinggebied. Deze les leert dat je verhaal in de buurt moet liggen van je competenties en vaardigheden. Vervolgens werd de bovengenoemde filosoof uitgenodigd door een bureau dat archieven ontwerpt voor bedrijven en gemeenten. Nog belangrijker is dat hij lef heeft getoond om de zinnen hieronder te formuleren.

***Ik hou van dode mannen.** Ten minste als het beroemde filosofen zijn. Ik maak ze weer levend en actueel, zodat hun denkkraacht voor u van betekenis kan zijn.*

Belang van een goed sollicitatiegesprek

Wanneer je de zinvragen van Savickas beantwoord hebt met verhalen, dan kun je die verhalen ook gebruiken tijdens het sollicitatiegesprek. Tijdens dat gesprek worden er drie soorten vragen gesteld: Wie ben je? Waarom wil je deze functie? Waarom bij deze organisatie of dit bedrijf? De volgende vragen komen meestal aan bod: Wat spreekt je aan in deze functie; in deze organisatie? Wat is jouw toegevoegde waarde? Waarom ben jij geschikt? Wat zijn je kwaliteiten? En je mindere eigenschappen? Wat is je werkervaring tot nu toe? Wat zijn je verwachtingen? Waar zie je jezelf over tien jaar? Hoe ga je om met stress; met kritiek? Hoe omschrijven je vrienden jou? Wanneer je op alle zinvragen van Savickas antwoord hebt gegeven, is er materiaal genoeg om dat mee te nemen in het sollicitatiegesprek. Bovendien weet je zeker dat hierop teruggekomen wordt wanneer je memorabele zinnen in je sollicitatiebrief hebt gebruikt.

Ik heb eerder het voorbeeld gegeven van een sollicitante die had geschreven dat toen ze nog jong was, ze al met magneten speelde. De uitdaging was om een magneet onder de tafel zodanig te bewegen zodat de magneet boven de tafel vanzelf meebewoog. Ze heeft de magneten meegenomen naar het sollicitatiegesprek en laten zien hoe het werkt. Zo liet ze zien dat dat de ideale manier is van begeleiding en dat ze dat al vanaf haar jeugd in zich heeft. Het gesprek maakte ze zo zelf memorabel. Ze is aangenomen, terwijl er andere meer ervaren medekandidaten waren. Hieronder volgen nog twee voorbeelden van studenten die op zo'n manier zijn aangenomen.

***De thriller toegepast.** Maar het was een fijn gesprek. En ik ben aangenomen. Ben gewoon heel eerlijk gebleven en dat waardeerden ze ook. Ik heb het thrillerboek gedeelte ook nog kunnen toepassen! Ze vonden mijn humor ook leuk gelukkig. Dus positief.*

***Onderbouwen met anekdotes.** Inmiddels heb ik een contract aangeboden gekregen. In tegenstelling tot eerdere sollicitatiegesprekken, kreeg ik de feedback terug dat ik goed wist wat ik wilde en dit goed met anekdotes kon onderbouwen. Onze voorbereidingen hebben dus nu al vruchten afgevoeren.*

Belang van persoonlijke ontwikkeling

Het voordeel van een verhaal is dat je er zelf mee aan de haal kan gaan en er de zin aan kunt geven die jij wilt geven. In feite is persoonlijke ontwikkeling het grootste belang van deze exercitie. Verhalen uit je herinnering laten zien dat je al een weg bent ingeslagen.

Betrouwbaar

Op de basisschool, specifiek gymles, zat ik achteraan in een van de rijtjes kinderen. We gingen een parcours doen. Twee meisjes waren aan het ruziën om een plekje in een van de rijtjes, want het ene rijtje kinderen was blijkbaar leuker dan het andere. Alhoewel er helemaal geen keuze was, want de juffrouw had iedereen ingedeeld. 'Sophie en Elke, een van jullie gaat gewoon terug naar haar oorspronkelijke rij', zegt de juffrouw. 'Maar ik zat hier eerst, dus Elke moet terug!', zegt Sophie. 'Wow, wat een volhouder, glashard liegen tegen de juffrouw! Er volgt een verbit gebekrecht. Om er klaar mee te zijn, vraagt de juffrouw aan mij wie er in de rij zat. Dit voelt niet goed, maar ik kan alleen maar Elke zeggen. Liegen kan ik nog steeds niet.

Bovendien zet het schrijven van je eigen verhalen je aan het denken over jezelf en kom je zo tot nieuwe inzichten.

***In de war.** De laatste keer is alweer even geleden maar graag zou ik op de korte termijn nog langskomen voor een laatste bespreking van de opdrachten. De gesprekken en opdrachten hebben me heel erg aan het denken gezet, in de war gebracht en ik kon er soms ook niet door slapen. Vervolgens heb ik besloten om het even los te laten en dat heeft gewerkt. Ik weet nu echt beter wat ik wel en niet wil.*

De mens en zijn zinnen

Dit verhaal is gegaan over de mens en zijn zinnen, over het belang van het definiëren van zinnen en verhalen en over de invloed daarvan op loopbaankeuzes, levensloop en uiteindelijk de zin van het leven. Zin wordt gegeven door middel van **memorable zinnen en verhalen**. De zinnen geven kleur aan de persoonlijkheid en zijn bij uitstek geschikt om de uniciteit en de talenten van iedere persoon naar boven te halen. Het formuleren van verhalen via de wezenlijke vragen dwingt je ook om buiten de eigen kaders te denken en verbanden te leggen die niet altijd vanzelfsprekend zijn. Je wordt uitgedaagd om van het alledaagse iets bijzonders te maken. Zo word je bewust van de bijzondere dingen die je doet en de bijzondere ervaringen die je hebt.

Ik ben ervan overtuigd dat in essentie ieder mens op zoek is naar de zin van het leven: in het loopbaanperspectief, in het levensperspectief én in het alledaagse bestaan. Om die zin te formuleren kunnen de zinvragen van Savickas een belangrijke rol spelen. Deze vragen ontlokken verhalen die van wezenlijke betekenis zijn voor de verteller. Die verhalen zijn aparte bouwstenen, die in verschillende constructies opnieuw opgebouwd kunnen worden. Daarbij is ook de kunst van het formuleren van belang: de zin van

het bestaan wordt memorabel door het formuleren van memorabele zinnen. Dus als de zin goed geformuleerd is, geeft het zin aan het bestaan.

***Bedankt voor deze methode.** Ik wist niet dat het zo simpel was dat een bewust gekozen woordvolgorde mijn leven weer zin kon geven. Het geeft mij vertrouwen in tijden dat dit niet vanzelfsprekend is.*



Ignace de Haes (1957) werkt als loopbaanbegeleider bij de Faculteit Filosofie, Theologie en Religiewetenschappen van de Radboud Universiteit. Hij schrijft blogs, geeft lezingen, workshops, bezinningsdagen en persoonlijk advies op het terrein van loopbaan, zingeving en storytelling.

<http://ignacedehaes.ruhosting.nl/>

I.dehaes@ftr.ru.nl