

Counseling voor loopbaanvorming en levensontwerp

Mark. L. Savickas

Counseling verschilt van beroepskeuzevoorlichting en loopbaanoriëntatie en -begeleiding. Als cliënten gewoon schoolkeuzeadvies willen of begeleiding met betrekking tot de vraag waarvoor ze geschikt zijn, dan kunnen loopbaanbegeleiders (beroeps)interesses testen afnemen om een cliënt te matchen aan een bepaald beroep en opleiding. Als cliënten hulp zoeken bij het omgaan met ontwikkelingstaken, dan gebruiken begeleiders technieken voor loopbaanleren en psychosociale begeleiding om cliënten de vaardigheden te leren om hun aanpassingsvermogen te verbeteren – ook voor competenties als het inwinnen van informatie, het nemen van besluiten en planning. Als cliënten willen reflecteren over hun identiteit als onderdeel van loopbaanvorming en levensontwerp, dan gebruiken begeleiders technieken zoals biografisch redeneren en narratieve begeleiding om betekenisgeving en transformatieve actie te ondersteunen. Natuurlijk kan deze begeleiding aandacht schenken aan matchen en zelfmanagement, maar in de kern gaat het hier om betekenisgeving.

Counseling voor loopbaanvorming

Wanneer individuen loopbaanbegeleiding zoeken, hebben ze verhalen te vertellen over hun werkleven. De verhalen gaan meestal over hoe men los is geraakt van de rode draad van het loopbaanverhaal dat ze aan het nastreven waren, of hoe ze een bepaald hoofdstuk in hun carrière moeten afsluiten om een nieuwe weg in te slaan. Cliënten zijn op zoek naar ondersteuning van begeleiders om de blokkade of de narratieve verwarring die ze ervaren op te lossen zodat ze naar het volgende deel van hun loopbaan kunnen. Zodra begeleiders deze narratieve impasse begrijpen, helpen ze hun cliënten om hun verhalen opnieuw te schrijven en te vertellen, gebruikmakend van interventies die loopbaanthema's verhelderen en de rode draad van hun loopbaan verbreden.

Counseling voor loopbaanvorming (Savickas, 2005, 2011) concentreert zich op verhalen omdat het taal ziet als een efficiënte manier om een loopbaan op te bouwen uit complexe sociale interacties. Daarin zijn taal en verhalen het gereedschap om betekenis creëren. Op het moment dat cliënten hun verhalen vertellen voelen zij zich letterlijk “echter” worden. Hoe meer verhalen ze vertellen hoe echter ze worden. Verhalen vertellen werpt licht op en kristalliseert wat cliënten over zichzelf denken. Veel cliënten lachen en huilen terwijl ze hun verhalen vertellen omdat ze hun levensthema's tevoorschijn zien komen in de ruimte tussen cliënt en begeleider. Het is belangrijk dat begeleiders hun cliënt helpen om de betekenis van de verhalen te begrijpen die ze vertellen. In de praktijk betekent dit dat een begeleider thema's relateert aan de problemen die aan het begin van de begeleiding worden benoemd. Het is ook van het grootste belang dat hierbij de meest dramatisch metaforen en vaak herhaalde woorden gebruikt worden. Tegelijkertijd zorgt counseling voor loopbaanvorming er voor dat de beschikbare taal wordt uitgebreid die een cliënt kan gebruiken om zijn ervaringen betekenis te geven. Het biedt cliënten de logische taal van Holland's (1997) RIASEC model, zowel als de dramatische taal van verhalen en de symbolische taal van gedichten. Cliënten helpen met het uitbreiden van hun vocabulaire over het zelf vergroot hun vermogen om een verhaal te maken uit hun ervaringen en om te begrijpen en te communiceren wie ze zijn en wat ze zoeken.

De antwoorden en richting die zij zoeken komen voort uit hun eigen verhalen. Loopbaankeuzes worden gemaakt en problemen opgelost, niet omdat begeleiders meer informatie geven maar door een nieuwe ordening te maken van wat de cliënt zelf al weet. Het is wonderbaarlijk hoeveel cliënten intuïtief al weten wat ze moeten doen om de overgang te overbruggen die hun te wachten. De taak van de begeleider is niet om de verhalen te interpreteren maar om cliënten te helpen luisteren naar de wijsheid die ze creëren op het moment dat ze vertellen hoe ze zichzelf zien, hoe ze een geprefereerde omgeving kiezen, hoe zij zich committeren aan een script dat ze willen volgen en hoe ze een passieve preoccupatie omzetten in een actieve bezigheid. Begeleiders helpen hun cliënten om op een bepaalde manier naar hun eigen verhalen te luisteren. Ervaren begeleiders passen het advies van romanschrijver Eudora Welty (1983) toe: ze helpen hun cliënten om *te horen waar het verhaal zit* in plaats van *naar het verhaal te luisteren*. Het luisteren naar een verhaal betekent dat je het tot je neemt op een passieve en receptieve manier. Het luisteren *om het verhaal te kunnen horen en vinden* betekent het verhaal actief waarnemen en het in samenwerking vormgeven er van waardoor het een nieuwe betekenis krijgt. Begeleiding voor loopbaanvorming doet dit door het reconstrueren van een “levensportret” dat aan een cliënt wordt voorgelegd ter reflectie. Vervolgens door samen

met de cliënt een co-constructie te maken van de volgende episode in zijn of haar levensverhaal en uiteindelijk door het aanmoedigen van de cliënt om het verhaal daadwerkelijk uit te voeren door betekenisvolle actie te ondernemen in de wereld.

Een “levensportret” presenteert een beknopte, gefocuste en scherpgetekende loopbaanautobiografie. Het is er op gericht de thema’s in de verhalen van cliënten een stem te geven, om toegang te geven tot verschillende betekenissen, om mogelijkheden te introduceren en om initiatieven die zijn vastgelopen opnieuw op gang te brengen. Wanneer loopbaanverhalen worden gezien als een transformationeel proces, worden essentiële elementen uit het werklevens gedestilleerd en vervolgens gevoeld, geëxploreerd en geïntegreerd. Wanneer cliënten op deze manier hun doelen onder woorden brengen, verrijkt dat hun verbeeldingsvermogen met nieuwe ideeën die hun intuïtie doen ontwaken en hun bedoelingen onthullen. Het bevordert het vermogen om een levensplan te creëren dat het individu nieuwe energie geeft. Het gaat altijd om de betekenis van werk voor een cliënt en ook wat voor werk ze zouden kunnen doen. Begeleiding voor loopbaanvorming doet dit door te benadrukken *wat er toe doet* en niet door congruentie na te streven. *Wat er toe doet* geeft betekenis en inhoud aan het leven van mensen door hun verhalen te relateren aan patronen van hogere betekenis zoals rechtvaardigheid, kennis, de gemeenschap en schoonheid.

Naast het expliciteren van betekenis en *wat er toe doet* aan ervaringen uit het verleden, smeedt counseling voor loopbaanvorming verbindingen met de toekomstige wereld door middel van het promoten van intentie en actie. Deze activiteiten vergroten de autoriteit die cliënten hebben over hun eigen leven. Alhoewel het maar een paar uur duurt, verbetert het maken van een levensportret de kwaliteit van leven, vergroot het hun vermogen om actor te zijn en verbetert het de capaciteit om te onderhandelen met anderen. Het helpt cliënten om hun leven vollediger te leven en een meer compleet mens te worden terwijl zij voor zichzelf zorgen en bijdragen aan hun omgeving.

Loopbaanvormingsinterview

Om cliënten te helpen bij het maken van een levensportret in woorden maakt begeleiding voor loopbaanvorming gebruik van vijf vragen. Elke vraag biedt een ander perspectief van waaruit een cliënt het ‘zelf’ kan zien. Het eerste perspectief kijkt naar fragmenten van hun identiteit waarin de cliënt orde moet aanbrengen door middel van het narratieve werk gericht op loopbaanvorming.

In antwoord op de vraag “Wie bewonderde jij toen je opgroeide?” beschrijft de cliënt de eigenschappen ze hebben geïmiteerd en geïncorporeerd in hun eigen identiteit. Dit stelt hen in staat een zelfconcept te articuleren.

Een tweede vraag is gericht op het toneel zetten van het ‘zelf’ door te vragen naar manifeste interesses. Het doel is om vast te stellen op welk toneel of in welke werkomgeving de cliënt zichzelf actief ziet. De vraag gaat over de favoriete tijdschriften van cliënten en wat hen aantrekt in deze publicaties. Een counselor kan hierbij ook vragen naar drie favoriete televisieprogramma's of zelfs websites. Deze media transporteren cliënten naar hun geliefde plek en laten hen een bepaalde sociale ecologie zien. De plekken waar zij het liefst heen gaan onthullen hun interesses. Holland's (1997) model van zes verschillende werkomgevingen geeft een vocabulaire en een classificatiesysteem dat interesses in de verschillende werktheaters organiseert en begrijpelijk maakt.

De derde vraag gaat over het script dat het zelf op dat toneel kan spelen of uitvoeren. Counselors gaan mogelijke scripts na door cliënten te vragen wat hun favoriete verhaal (boek of film) op dit moment is. Nadat cliënten een film of boektitel genoemd hebben, vraagt de counselor hen om het verhaal kort te vertellen. In het vertellen van het verhaal laten cliënten meestal een voorproefje zien van hun mogelijke toekomst. Het is opvallend dat het favoriete verhaal van cliënten hun centrale levensprobleem duidelijk laat zien en ook de manier waarop ze dat denken op te lossen. In het luisteren naar het verhaal concentreert de counselor zich op de wijze waarop het script het zelfconcept en het favoriete toneel waarop men wil acteren, samenbrengt.

Het vierde onderwerp bij het maken van een levensportret betreft het advies van de cliënt aan zichzelf. De counselor ontdekt dit advies door te vragen wat hun favoriete spreuk of motto is. Deze aforismen articuleren het beste advies wat een cliënt op dit moment voor zichzelf heeft. Het is een vorm van zelftherapie waarbij cliënten zichzelf herhaaldelijk vertellen wat ze moeten doen om hun verhaal te laten groeien naar een nieuw hoofdstuk en op deze manier steeds meer worden wie ze willen zijn. Cliënten beschikken over een innerlijke wijsheid die hen als gids dient. Ik ben gefascineerd geraakt door hoe goed cliënten eigenlijk weten wat ze zelf moeten doen. Het levensportret laat cliënten niet alleen hun eigen waarheid spreken maar laat hen horen en respect krijgen voor hun eigen wijsheid. Ze kijken daarbij hoe ze hun eigen inzichten direct kunnen toepassen op hun zorgen rondom loopbaanvorming en levensontwerp. Het klinkt simpel en dat is het ook. Desalniettemin is het zeer waardevol. Het proces benadrukt de eigen autonomie van de cliënt in het maken van het eigen

levensverhaal. Het geeft zelfvertrouwen omdat cliënten zich realiseren dat zij hun eigen antwoorden hebben en die niet krijgen van een expert van buiten af. De counselor handelt niet als een expert maar als een getuige om de intuïtieve suggesties en oplossingen van de cliënt te bevestigen en uit te breiden.

Afhankelijk van tijd en de feitelijke situatie gaat de vijfde vraag over de preoccupaties van een cliënt. Counselors proberen de overtuigingen over het leven van cliënten te ontdekken door te kijken naar beknopte scènes die hun levensverhalen als het ware samenvatten. Counselors zien vroege herinneringen als metaforen en parabels die de centrale preoccupaties van een mens vertegenwoordigen. Vroege herinneringen tonen de counselor het levensperspectief van de cliënt, ze tonen zijn zorgen die uit eerdere ervaringen komen en de onverwerkte zaken uit het verleden waar een cliënt misschien nog last van heeft. Na het vertellen van drie vroege herinneringen vraagt de counselor om in één zin de essentie van die herinneringen samen te vatten.

Het componeren van een levensportret

Na de vragen naar de verhalen over zelfcreatie, geprefereerde werktونen, loopbaanscripts, advies over het uitvoeren en levenspremissen moet de cliënt door de counselor worden aangemoedigd om deze deelverhalen ('micro narratives') tot een levensportret te maken. Een levensportret is een 'macro narrative' dat alle deelverhalen op een hoger niveau integreert. Het doel van het bundelen van zelf, toneel, script, advies en preoccupatie is om iets belangrijks te onthullen. Het is niet het oogsten van alle beelden maar een poëtische creativiteit die gefragmenteerde verhalen en emoties omvormt tot op eigen ervaring gebaseerde 'schetsen' die een afspiegeling zijn van de poging van de cliënt om zijn leven vorm te geven. Het doel is om in het verwarde geheel van de ervaringen van de cliënt de rode draad te benoemen en verder uit te werken en daarbij de complexiteit in en van de ervaringen te reduceren tot deze voor de cliënt begrijpelijk is.

Aan de hand van het gecomponeerde levensportret kunnen cliënten plannen maken en een weg uitstippelen voor loopbaanscenario's en acties. Het scenario moet helder zijn over hoe men van plan is zijn of haar educatieve en beroepskeuzes vorm te geven en op tentatieve wijze doelen formuleren waartoe men zich wil verplichten. Of dit nu door middel van transformatieve dialogen of schrijfoefeningen gedaan wordt, het doel is hetzelfde: het aanzetten tot zelfcreatie, loopbaanontwikkeling en levensontwerp. De volgende casestudy laat zien hoe het levensportret wordt gebruikt in counseling.

Casestudy

De casestudy van Elaine beschrijft de toepassing van de principes in counseling voor loopbaanvorming en levensontwerp. De casestudy laat zien hoe counselors de resultaten van het interview kunnen gebruiken om cliënten te helpen hun identiteitsverhalen daadwerkelijk te leven zodat ze in staat zijn om educatieve en beroepskeuzes te maken en vervolgens om geschikte en levensvatbare sociale rollen uit te oefenen.

De ontmoeting met Elaine

Elaine's moeder belde mij om een afspraak te maken voor loopbaanbegeleiding van haar dochter. Ze vertelde daarbij dat Elaine al met twee andere loopbaanbegeleiders had gesproken maar geen van beiden was erg goed geweest. Toen ik vroeg wat zij daarmee bedoelde zei ze dat beide begeleiders niet in staat waren geweest om haar dochter te overtuigen dat ze als hoofdvak biologie zou moeten kiezen en medicijnen zou moeten gaan studeren. Ik zei dat ik bereid was Elaine van dienst te zijn als Elaine zelf de afspraak maakte.

Elaine, 20 jaar oud, studeerde aan een universiteit; tijdens onze eerste ontmoeting vertelde ze dat ze nog geen hoofdvak had gekozen en dat haar moeder haar aanmoedigde om medicijnen te kiezen. Ze woonde nog thuis. Elaine vermoedde dat ze het hoofdvak medicijnen zou kiezen en een opleiding tot arts zou volgen, maar ze was nog niet zeker of dit voor haar de juiste keuze was. Ze vertelde dat ze naar een studiekeuzeadviseur van de universiteit was geweest maar dat ze nog meer in verwarring was geraakt nadat ze met deze adviseur had gesproken. Ze wilde mijn hulp om te onderzoeken of medicijnen een goede keuze voor haar zou zijn of niet. Ze was net klaar met het eerste semester van haar tweede jaar en moest in het voorjaar haar hoofdvak kiezen. Soms dacht ze dat ingenieur wel bij haar zou passen; op dat gebied had ze in het najaar een vak gevolgd. Ze dacht dat scheikundig ingenieur het beste bij haar zou passen maar dat civiel ingenieur misschien makkelijker zou zijn. Ze had informatie opgevraagd van een andere universiteit omdat ze daar een curriculum hadden waarin computers beter geïntegreerd waren. Ze voelde zich aangetrokken tot computers en vond het een fijn idee om naar een andere universiteit te gaan zodat ze in een studentenhuus zou kunnen wonen. Ik heb haar toen de vijf loopbaanvragen gesteld. Mijn aantekeningen daarover zijn als volgt.

Interview over loopbaanvorming met Elaine

Hoe kan ik je helpen bij jouw loopbaanvorming?

Ik weet niet waarom ik geen hoofdvak kan kiezen. Ik heb hulp nodig bij die keuze.

Drie rolmodellen:

- Anne of Green Gables¹ = haar spirit, haar driftigheid (ik verberg de mijne). Ze stelt zichzelf doelen en gaat er achter aan, ze doet wat ze wil, ze is integer, ze heeft lol.
- Hoofdrol in “A Wrinkle in Time”² = confrontatie met andere wezens die proberen hun gedachten over te nemen. Ze dacht aan manieren om samen te blijven en om die wezens te bevechten.
- Laura, Little House on the Prairie³ = wilde ideeën en plannen om te ondernemen, in competitie met elkaar, eindigen in een gevecht op de grond.

Tijdschriften: Vogue = mode; Business Week = de advertentie campagnes; Details = mannenkleren.

Favoriete televisieprogramma: Laverne and Shirley⁴ = ze deden dingen buiten de norm maar zorgden dat ze daar geen problemen mee kregen.

Favoriete boek: The Search of Mary Kay Malloy = het is een verhaal over een Iers meisje en haar tocht naar Amerika in haar eentje.

Favoriete spreuken/gezegdes: “Ik ben nieuwsgierig naar dingen” van Curious George⁵ en “Als je het doet, doe het dan goed”.

Drie vroege herinneringen met door haar zelf gegeven titels:

1. ‘Klein meisje boos omdat ze rustig moet zitten’: Naar Disneyland gaan met mijn grootouders en mijn oom en zijn vriendin. Ik zat in de camper en ik probeerde te zingen en dansen voor mijn oma. Zij zei dat ik moest gaan zitten zodat ik mezelf niet zou bezeren. Ik irriteerde de vriendin van mijn oom toen ik probeerde met haar te praten maar ze vond dat ik dat niet tijdens het bewegen moest doen.
2. ‘Speels meisje ziet er tegen op om met haar familie te praten’: Ik weet nog een familiereünie bij mijn (andere) oma. Ik was met iets aan het spelen. Ik wist niet wie de meeste mensen waren. Oma zorgde ervoor dat ik op-

1 Hoofdpersoon uit de boekenreeks *Anne of Green Gables* van Canadese schrijfster Lucy Maud Montgomery, 1908.

2 Science fiction boek van Amerikaanse schrijfster Madeleine L'Engle, 1962.

3 Hoofdpersoon uit Amerikaanse televisie series over een pioniersgezin op de prairie. 1974 – 1983.

4 Amerikaanse televisie serie over twee alleenstaande vrouwen. 1976-1983

5 Amerikaans kinderboekenserie geschreven door H.A. Rey en Margret Rey.

hield met spelen en zei tegen mij dat ik met de mensen moest praten omdat ze wisten wie ik was. Oma zei “jullie moeten je gedragen”.

3. ‘Ondeugend kind heeft eerst lol en het plan met de hond faalt’: Een Engels gezin dat mijn ouders hadden ontmoet, kwam op bezoek. Ik plaagde hun zoon. Hij plaagde mij over de krulspelden in mijn haar. De jongen rende door de hele tuin achter mij aan. Toen rende ik naar mijn hond, waar de jongen niet bij me kon komen, maar hij gooide een stok en die raakte mijn oog. Onze moeders namen mij mee naar de badkamer om mijn oog schoon te maken.

Na afloop van het interview vroeg ik nog wat dingen die mij te binnen schoten tijdens het gestructureerde interview.

1. *Hoe voelt het om geen besluit te kunnen nemen?* Het voelt oké nu ik het heb geaccepteerd. Ik faal in wat ik zou moeten doen (een besluit nemen). Alsof ik in de ruimte aan het drijven ben, geen richting, alles donker.
2. *Aan welk gevoel doet dit jou denken?* Geen controle hebben.
3. *Wat betekent het om geen controle te hebben?* Ik ben bang om het verkeerde te kiezen. Om een verkeerde keuze te maken. Dan zou ik niet aan andermans verwachtingen voldoen.

Reconstructie van Elaine's verhalen

Het is nuttig om de interpretatieve routine te laten zien die loopbaanbegeleiders gebruiken die werken op basis van de Career Construction Theory. Zoals met ieder verhaal zou Elaine's verhaal een roman vullen. Daarom zal deze presentatie niet uitputtend zijn. Ze werpt slechts licht op de meest belangrijke gebeurtenissen en opvattingen uit Elaine's verhaal en laat negen “trucs” zien die gebruikt kunnen worden in loopbaanbegeleiding. Het hoofddoel van de presentatie van de casestudy is om te laten zien: (a) de manieren waarop Elaine's deelverhalen onthullen hoe ze haar loopbaan construeert en (b) hoe een loopbaanbegeleider deze ‘kleine’ loopbaanverhalen kan deconstrueren en reconstrueren tot een ‘groter’, meer omvattend verhaal dat voor de cliënt coherent, volledig, geloofwaardig en doorlopend is. Wanneer cliënt en begeleider een co-constructie maken van het volgende loopbaanhoofdstuk, zal dit grotere verhaal moeten verhelderen wat op het spel staat, licht moeten werpen op welke beslissingen genomen moeten worden, intenties moeten uitstralen en keuzezekerheid en commitment moeten bevorderen.

Ten eerste begin ik met het begrijpen van Elaine's verhalen vanuit het perspectief van haar wensen ten aanzien van de begeleiding. Net als bij de eerste zinnen van een roman, richt het antwoord op de vraag hoe de begeleider van nut kan zijn zicht op de toekomst. Haar doelen worden het kader van waaruit ik mijn analyse maak over de verhalen en de begeleiding die er op volgt. De doelen bieden het perspectief van waaruit de verhalen bekeken kunnen worden. Als antwoord op de vraag "Hoe kan ik van nut zijn in het construeren van jouw loopbaan?" zegt Elaine dat ze niet wist waarom ze nog geen hoofdvak had gekozen en dat ze hulp wilde bij het maken van die keuze. Dat geeft ons twee referentiepunten. Ze wil dat ik haar help om te begrijpen waarom ze niet goed kan kiezen én ze wil dat ik haar help om dichter bij een besluit te komen. Daarom focus ik in de reconstructie van haar loopbaanverhalen op haar besluitvorming. Ik ben in het bijzonder geïnteresseerd in hoe besluitvorming zich verhoudt tot haar levens-thema's. En natuurlijk merk ik ook op dat haar vermogen om zich aan te passen aan de eisen van de arbeidsmarkt kan profiteren van het vergroten van haar gevoel van macht over haar loopbaan. Daarbij zal ik goed luisteren naar wat ze vertelt over haar nog vage belangstelling voor de opleiding tot scheikundig ingenieur en over computers.

Ten tweede identificeer ik de werkwoorden in haar vroege herinneringen. Het eerste werkwoord in een eerste verhaal is meestal een zeer belangrijke vorm van beweging voor de cliënt. Het eerste werkwoord van Elaine was "gaan". Voor mij betekent "gaan" dat ze wil bewegen, in beweging wil komen, dingen wil gaan doen, voortgang wenst en wil reizen. Daarna keek ik naar de andere verhalen om na te gaan of er bewijs was voor dit idee. Ik merkte op dat er zinnen waren als "beweging" en "dansen" in haar eerste herinnering en vond verdere ondersteuning in haar favoriete boek, dat gaat over een meisje dat in haar eentje een reis maakt naar een ander land. Andere werkwoorden vielen op door de herhaling van bepaalde woorden. "Spelen" en "zingen" leken belangrijk voor haar. Ze is enthousiast over het leven. Ook "proberen" komt twee keer voor in haar eerste herinnering, wat aangeeft dat ze ondernemend en volhardend is in het nastreven van haar doelen maar zich niet sterk committeert als het gaat om de verwachtingen met betrekking tot de resultaten. "Praten" komt ook in de eerste twee herinneringen voor, dus ze houdt van communiceren. En uiteindelijk zie je in de eerste twee herinneringen dat een volwassen vrouw haar zegt om te gaan zitten en niet te spelen. Ik begon de spanning in haar leven te voelen rondom actief willen zijn en juist moeten gaan zitten. Er zit in de verhalen natuurlijk nog veel meer maar het identificeren van deze spanning lijkt fundamenteel. Het is belangrijk om te constateren dat haar herinneringen nog niets over haar gedrag zeggen maar ze heeft ze 'onthouden' om haar huidige worstelingen te laten zien.

Het verleden leert lessen uit het heden en past zich aan om bij huidige behoeftes te passen. Daarom geven loopbaanverhalen bijna altijd direct uitdrukking aan het centrale conflict van de cliënt. Uit de vele beschikbare verhalen vertellen cliënten juist de verhalen die ze zelf moeten horen. De taak van de begeleider is om de cliënt die verhalen te laten beschouwen vanuit de huidige omstandigheden.

Ten derde kijk ik naar de titels die Elaine heeft gegeven aan haar drie herinneringen. Deze titels zijn ‘retorische verdichtingen’ die de clou van het verhaal weergeven. Vanuit Elaine’s perspectief is zij een “klein meisje” dat geïrriteerd is omdat machtige anderen haar ervan weerhouden om haar dromen na te streven. Zij willen dat ze precies blijft waar zij haar hebben neergezet en ze gruwet ervan om met hen te gaan praten over haar behoeften. Ze weet dat ze ondeugend kan zijn en dat ze hen kan irriteren, maar ze weet ook dat zoiets op de lange duur nooit zal werken. Het is waardevol om deze plotlijnen op twee manieren te lezen. Aan de ene kant onthullen ze meer over de levensthema’s die haar loopbaan zullen vormen. Aan de andere kant geven ze de problemen aan die hier en nu spelen en die ze wil aanpakken; ze geven ook aan wat ze van haar begeleider verwacht. Zij wil dat haar begeleider haar aanmoedigt om in beweging te komen, haar enthousiasme voor het leven aanmoedigt, haar helpt om voor zichzelf op te komen en om een plan te maken dat niet falen kan.

Ten vierde besteed ik tijd aan het personage dat Elaine voor zichzelf heeft geconstrueerd. De manier waarop Elaine haar rolmodellen omschreef geeft kernelementen weer over de wijze waarop ze haar zelfbeeld creëert en het articuleert hoe actief zij in de wereld wil zijn. Elaine’s rolmodellen zijn vol spirit, enthousiasme, speelsheid, ze zijn concurrerend, volhardend, temperamentvol, ze vechten tegen foute autoriteit en ze werven ook bondgenoten voor die gevechten. Deze kwaliteiten komen tot uitdrukking in haar verhalen. Zij is niet bang voor wilde ideeën of om dingen te doen die buiten de norm liggen zolang ze maar leuk zijn en haar niet in de problemen brengen.

Ten vijfde vergelijk ik wat ik geleerd heb van stap drie (het probleem) en stap vier (de oplossing). Ik wil achterhalen hoe Elaine bezig is haar problemen in loopbaanvorming op te lossen en hoe beroepen haar actief zouden kunnen helpen met de problemen waar ze mee zit. Om dit te doen vergelijk ik haar vroege herinneringen met haar rolmodellen. De vroege herinneringen laten de pijn en problemen zien en de rolmodellen bieden een oplossing. In Elaine’s geval ging haar eerste verhaal over een speels meisje tegen wie wordt gezegd dat ze rustig moet blijven zitten. Dit lijkt natuurlijk op haar huidige dilemma: rustig

blijven zitten terwijl haar moeder haar zegt dat ze medicijnen moet studeren. Dat rustig zitten kan voor haar een metafoor zijn voor besluiteloosheid. Om te zien wat ze van plan is, kijk ik naar de rolmodellen die ze heeft gekozen voor de constructie van haar Zelf. Als de architect van haar eigen karakter heeft ze deze personages geselecteerd als blauwdrukken omdat zij de problemen hebben opgelost waar zij nu juist mee zit. Elaine heeft kenmerken van het persoonlijk streven van deze personages toegevoegd aan haar eigen karakter. Hoe ze deze personages heeft omschreven laat de centrale elementen van haar zelfconcept zien die haar psychosociale identiteit uitdrukken. Deze beschrijvingen dienen bovendien als doelen die zij zichzelf gesteld heeft. In de verhalen van Elaine laten deze figuren spirit en doorzettingsvermogen zien om foute autoriteit te bevechten, juist die dingen die een jonge vrouw nodig heeft die wordt gezegd dat ze stil moet blijven zitten.

Ten zesde maak ik een profiel van haar geschiktheid voor de arbeidsmarkt via de vier dimensies van loopbaanvormingstheorie: (a) bezorgdheid over de overgang die ze tegenkomt en een bewustzijn over wat gedaan moet worden, (b) een gevoel van controle over en gewetensvolheid met betrekking tot de taken die gedaan moeten worden, (c) nieuwsgierigheid over de mogelijkheden en ondernemingszin met betrekking tot werk, (d) zelfvertrouwen in het omgaan met een overgangsproces. Nadat ik haar overlevingsstrategieën had bekeken, concludeer ik dat ze diep bezorgd is over haar toekomst, dat ze er nieuwsgierig naar is en dat ze wat meer zelfvertrouwen kan gebruiken om haar toekomst te realiseren. Het gebrek aan zelfvertrouwen is echter meer het resultaat van haar perfectionistische neigingen dan van een gebrek aan eigenwaarde. De grootste deficiëntie in het profiel is natuurlijk een gebrek aan controle over de loopbaan. Besluiteloosheid is haar manier van zich te onttrekken aan anderendie de beslissingen voor haar willen maken. Het eigenaarschap van haar loopbaan staat op het spel en ze maakt zich klaar om daarvoor te vechten. Ze heeft slechts een plan nodig en wat aanmoediging. Ik begin met Elaine te laten zien dat haar besluiteloosheid juist krachtig is en niet zwak. Het is de manier waarop zij de mensen kan tegenhouden die proberen macht te krijgen over haar loopbaan.

Ten zevende schat ik Elaine's beroepsvoorkeuren in door haar manifeste interesses te bekijken via de lens van Holland's RIASEC zeshoek. Ze geeft blijk van een interesse in mode, kledingontwerp en reclamecampagnes. Ze doet graag dingen buiten de norm zonder daardoor in de problemen te komen. Beïnvloeden en ontwerpen lijken haar twee grootste interesses. Individuen met deze combinatie van interesses laten meestal zien dat ze een potentieel voor creatief leiderschap en innoverende projecten hebben maar ze passen niet makkelijk in beroepen.

Ze houden van reizen, zoeken avontuur en geven blijk van uniciteit. Ze lijken tevreden te zijn met een tweede plaats wat betreft leidinggeven of in een team omdat diegenen die leiden meestal overtuigingskracht met meer conventionele interesses combineren. Om mogelijke beroepen te onderzoeken ging ik naar O*NET op het internet (<http://www.onetonline.org>) en vulde “ondernemende artiest” in. De resultaten waren: document management specialist, computerprogrammeur, uitvoerend bestuurder, software ontwikkelaar, manager van computer- en informatiesystemen, computersysteemanalist, software-ontwikkelaar, beheerder van netwerk- en computersystemen, architect van computernetwerken, computersysteemingenieur/architect, verkoper, groothandel en productie, technische en wetenschappelijke producten, specialist in risicomangement, database-architect en regisseur.

Ten achtste kijk ik naar Elaine’s favoriete script: het verhaal over een meisje dat door het land reist op zoek naar zichzelf. Elaine beleeft dit script in de zin dat zij bezig moet zijn met het zoeken naar zichzelf. Ze heeft nog geen uitgekristalliseerde identiteit, ze worstelt met haar moeders poging om haar de identiteit van arts op te leggen.

Ten negende lees ik Elaine’s advies aan zichzelf in de context van haar ontwikkelende levensportret. Haar advies aan zichzelf is om nieuwsgierig te zijn en om het goede te doen. Haar twijfels over haar beroep (die geen besluiteloosheid impliceren) lijken geworteld in verwarring over haar identiteit. Loopbaanbegeleiding moet zich waarschijnlijk concentreren op interventies en loopbaanonderzoek in de breedte in plaats van in de diepte en het kiezen van een bepaald hoofdvak.

Levensportretten

Wanneer ik de negen stappen heb doorlopen aan de hand van mijn interpretatieroutine, maak ik een samenvatting met mijn conclusies en bereid ik mij voor op de ontmoeting met de cliënt door een levensportret (Lawrence-Lightfoot & Davis, 1997) te maken en dat samen met de cliënt te bewerken. Bij het maken van een levensportret is mijn doel om een zo eerlijk mogelijk beeld te schetsen van het leven van een cliënt als een leven onder constructie: een leven dat tegelijkertijd vastligt en onvoorspelbaar is. Het portret is niet hetzelfde als een boek van het leven. In plaats van feiten presenteert het een narratieve waarheid die licht werpt op de emoties die de feiten met elkaar verbinden. Het biedt voorlopige antwoorden op impliciete vragen zoals “Wie ben ik?”, “Wat

is mijn zoektocht?” en “Hoe kan ik groeien en bloeien?” Ik benadruk en herhaal levensthema's, bevestig het belang en de waarde ervan en gebruik dat om de betekenis van de verschillende deelverhalen over de loopbaan met elkaar te verbinden. Deze nadruk helpt de cliënt om verder tot zelfontplooiing te komen door delen van het zelf en de invloeden die het zelf bepalen te integreren. Ik doe dit door structuur aan te brengen in het narratief zodat er een gereconstrueerde visie komt op het zelf. Dit brengt tegenstrijdige perspectieven, verwarrende gedragingen en inconsistente verhalen samen. Ik werp vooral licht op *het geheim* dat het leven van de cliënt tot een geheel maakt. Hoe dan ook wil ik dat het levensportret uitdrukt welk controlerend hoofdmotief een bepalende passie in het leven van de cliënt uitdrukt. Door te verhelderen wat er op het spel staat en welke besluiten genomen moeten worden zal het levensportret het beslissingsvermogen van de cliënt versterken.

Ik begin een tweede sessie meestal door met de cliënt door te nemen wat hun antwoord was op de vraag hoe de begeleiding voor hen van nut kan zijn. Dan presenteer ik het levensportret. Ik presenteer het portret altijd op een zodanige wijze dat het de ontwikkelingsweg benadrukt, vooral de beweging van symptoom naar kracht – van spanning tot intentie – zodat cliënten ook daadwerkelijk hun beweging van passief lijden naar actief meesterschap voelen. Op die manier functioneer ik als een verhalenverteller die focust op dramatische bewegingen. Steeds praat ik over waar de cliënt naar toe gaat en benadruk ik het vermogen van de cliënt om deze beweging te sturen. Soms stop ik even en ga ik meer als een dichter te werk door belangrijke details centraal te stellen; dan werp ik licht op uitgesproken expressies van het zelf op een bepaald moment in het verhaal. Dit is als het stilzetten van de film van het leven van de cliënt om één beeld of foto te bestuderen. Deze pauzes worden gebruikt om oude betekenissen te reconstrueren op zo'n manier dat nieuwe betekenissen gecreëerd kunnen worden en nieuwe wegen zich openen om in beweging te komen. Ik benadruk in duidelijke en directe taal altijd de meest voor de hand liggende dingen in een levensportret. Immers: wat niet wordt erkend wordt groter dan nodig is.

Als ik het levensportret voorleg blijf ik nieuwsgierig, ik ben nooit zeker. Een paar keer vraag ik de cliënt of ik dingen goed begrijp door te vragen “Ontbreekt er iets in wat ik zeg?” Het portret moet voorgelegd worden als een voorlopige schets, niet als een onveranderlijke waarheid. De geldigheid van het verhaal komt door het organiseren van specifieke zaken van een leven tot een van binnenuit consistent en persoonlijk betekenisvol verhaal. Uiteindelijk wordt de waarheid van het levensportret van een cliënt bewezen door de bruikbaarheid ervan.

Elaine's Levensportret

Voor Elaine gaat de focus van haar levensportret niet over loopbaankeuze maar over zelfbeschikking. Elaine heeft haar loopbaanidentiteit nog niet laten uitkristalliseren omdat ze vast blijft zitten in een “confrontatie met wezens die haar loopbaan proberen over te nemen”. Wij kunnen zien dat zij een ontwakende interesse heeft in computers en scheikunde en Elaine voelt dit zelf al aan. Het relevante issue is: wie is de eigenaar van haar loopbaan: haar moeder of zij zelf? De focus in de counseling ligt op haar autonomie en het vergroten van haar assertiviteit. Door het groeiende bewustzijn dat zij zelf verantwoordelijk is voor het kiezen van haar loopbaan en haar levensontwerp – in samenwerking met haar familie maar niet in competitie met hen – zal zij in staat zijn haar interesses in chemie en computers te onderzoeken en daarbij vast te stellen of deze richtingen passen bij haar waarden en ambities. De begeleiding die ze krijgt zal de noodzaak om een hoofdvak te kiezen niet negeren maar zal dit aanpakken binnen de context van meer dringende zaken.

Ik start de tweede sessie met Elaine door haar te vragen of ze verdere gedachten heeft gehad over de antwoorden die ze gaf tijdens het loopbaanvormingsinterview en of ze nog iets wil toevoegen of verduidelijken. Zij had niets toe te voegen maar vele cliënten hebben dat wel omdat ze blijven nadenken over de conversatie in de uren na de eerste sessie. Daarna herhaal ik wat haar antwoord was op de vraag hoe begeleiding voor haar van nut zou kunnen zijn. Elaine had gezegd dat ze niet wist waarom zij geen hoofdvak kon kiezen en ze wilde hulp om die keuze te maken. Ze had ook gezegd dat ze wilde praten over de keuze van medicijnen als goed vak voor haar. Dit geeft ons drie referentiepunten om naar haar levensportret te kijken: waarom ze niet kan kiezen (loopbaanaanpassingsvermogen), hoe goed medicijnen past (beroepsinteresses), en hoe verder te gaan bij het maken van een keuze (favoriet verhaal en advies aan zelf).

Vervolgens heb ik haar levensthema geschetst als een strijd tegen machtige wezens die haar gedachten willen beheersen en, in dit specifieke geval, haar loopbaan. Ze komt in opstand door te blijven zitten en te weigeren een besluit te nemen terwijl ze tegelijkertijd hulptroepen en sociale steun probeert te verzamelen zodat ze een eigen keuze kan maken. Ik wachtte eerst even op haar reactie en vroeg of ze aanpassingen wilde maken. We exploreerden haar gevoelens over het levensportret omdat emoties helpen bij het creëren van betekenis. We keken ook naar haar sterke kanten, vooral de persoonlijke eigenschappen waarop ze het meest trots was. Toen bespraken wij hoe de problemen die ze nu ervoer, eigenlijk de beste oplossingen waren die ze tot nu toe had kunnen

verzinnen. Ik hielp – bijvoorbeeld – Elaine om haar onvermogen om te beslissen te zien als de beste oplossing die ze tot nu toe had bedacht om de wezens te bestrijden die haar loopbaan proberen te stelen; wezens die haar dwingen om stil te zitten totdat ze doet wat zij willen. Op deze manier probeerde ik haar te helpen haar eigen woorden, vooral haar favoriete metaforen en werkwoorden, te gebruiken als een manier om de situatie te controleren en haar gevoel van eigenwaarde te versterken.

Door haar eerste probleem goed te behandelen – te begrijpen waarom ze geen besluit kan nemen wat betreft haar hoofdvak – konden we verder gaan naar haar tweede vraag: of medicijnen bij haar zou passen. Ik hield daarbij rekening met de interesses die ze al had laten zien en hoe ze zich wilde positioneren in de maatschappij. We bespraken haar interesses om een teamleider, manager of supervisor te zijn die zelfstandig kan opereren. Ik maakte de opmerking dat als ze arts zou worden dat zij zich misschien tot specialiteiten als plastisch chirurgie of dermatologie zou voelen aangetrokken omdat deze beide vakken creatief ontwerpwerk inhouden. We spraken over het exploreren van chemische bouwkunde (omdat ze dat in het begin had gezegd) en computers (omdat ze informatie over computer- hoofdvakken had aangevraagd), reclame, marketing en business management. We bespraken kort de lijst van beroepen van het O*NET. We praatten ook over de noodzaak voor haar om in beweging te blijven, te reizen en om avonturen te hebben in de context van de mogelijke zelden en toekomstscenario's die zij zich kon voorstellen. Bovenal bespraken wij het ontdekken van manieren om te floreren en de plekken waar zelfdefinitie en zelfsturing mogelijk zouden kunnen zijn.

De conversatie over autonomie leidde vanzelf naar haar derde vraag – hoe ze vooruit kon komen in het kiezen van een hoofdvak. We praatten over manieren om vooruit te komen van waar ze nu zat, inclusief alternatieve oplossingen en mogelijke zelden. Haar besluiteloosheid is geen gebrek, het weerspiegelt een potentiële kracht om te bloeien, in haar geval waarschijnlijk een levenslange besluitvaardigheid en een talent voor het oplossen van problemen. Dat het leven voor haar in beweging moet zijn en niet zittend moet worden geleefd. Ik legde uit dat ontwikkeling voortkomt uit activiteit en het overwinnen van moeilijkheden die we tegenkomen in de wereld. We voerden vervolgens een toekomstgericht gesprek over activiteiten met betrekking tot zelfvorming die haar het gevoel zouden geven meer een geheel te zijn en dicht bij de persoon die ze wilde worden. We praatten over haar verlangen om controle uit te oefenen over haar eigen leven en de keuze van haar hoofdvak. In voorbereiding daarop praatten wij over mogelijke groei-ervaringen zoals werken in de zomer weg van thuis,

wonen in een studentenhuus, assertiviteitstraining en gesprekken met een therapeut om familieproblemen te bespreken. Ze was bemoedigd door onze conversatie en voelde werkelijk dat het terugkijken op haar leven haar het vermogen had gegeven om vooruit te bewegen en ook de bereidwilligheid bevorderde om dat te doen. We besloten om per telefoon met elkaar te spreken midden in het volgende semester en om elkaar weer te ontmoeten in de zomer.

Toen we elkaar de volgende zomer zagen, vertelde Elaine dat ze assertiviteitstraining had gedaan, dat ze vijf sessies had gehad met een therapeut om de relatie met haar moeder te verbeteren en haar perfectionisme te verminderen, dat ze de zomer weg van huis had gewoond en gewerkt bij een pretpark en dat ze keuzevakken had gevolgd in ICT en in chemische bouwkunde. Ze dacht dat ze waarschijnlijk een hoofdvak in ICT zou kiezen, maar vroeg zich nog steeds af of het werk in chemisch bouwkunde niet beter zou passen.

Vervolgens zag ik Elaine toen ze afstudeerde met als hoofdvak chemische bouwkunde en een bijvak in computers. Ze vertelde mij hoezeer ze genoot van haar vakken maar dat ze een hekel had aan het seksisme dat veel van haar docenten tentoon spreiden. Om hun vooroordelen tegen te gaan, had ze een club georganiseerd voor vrouwen die ingenieur gingen worden. Ze was trots op wat zij bereikt had om het seksisme tegen te gaan. Ze was nog trotser op de baan die ze net had weten te krijgen. Binnen twee weken zou ze starten als computersysteemanalist voor een groot chemisch bedrijf. Deze positie hield in dat ze met een team collega's naar verschillende regionale branches van het bedrijf moest reizen – door het hele land – om hun computerproblemen op te lossen. Daarbij vertelde Elaine dat zij en haar moeder nu leuk met elkaar om gingen en dat haar moeder trots was op haar prestaties en tevreden was met haar vooruitzichten. Elaine zag er naar uit om een vrouw te zijn die in beweging zou zijn, aangeemoedigd door een moeder die haar niet zou vertellen dat ze rustig zou moeten blijven zitten. Ze straalde helemaal toen ze mij vertelde hoe ze wat wij samen hadden geleerd had gebruikt om haar kamergenootjes en vriendinnen/vrienden te helpen bij het maken van hun loopbaanbeslissingen. Zes jaar later, na het behalen van een master in chemische bouwkunde, werkt Elaine als adviseur op het gebied van chemisch productontwerp.

Voor levensechte demonstraties van het begeleiden van loopbaanvorming zie ook de DVDs – *Career Counseling* (Savickas, 2006) and *Career Counseling Over Time* (Savickas, 2009).

Conclusie

De competentie van een loopbaanbegeleider laat zich niet aflezen uit zijn of haar voorspellingen over hoe Elaine's loopbaan zich ontwikkelt. Of de eerste 'gok' van een begeleider over wat het volgende hoofdstuk zal zijn in de loopbaan van Elaine klopt of niet, zou nooit een gespreksonderwerp moeten zijn. Wat belangrijk is, is dat Elaine's begeleider "nuttig" is en niet dat hij of zij "gelijk" krijgt. De begeleider is nuttig als hij of zij Elaine kan helpen met het begrijpen van haar loopbaanverhalen, een duidelijk idee krijgt over haar beroepspersoonlijkheid en de werkomgevingen die ze prefereert, haar kan helpen om meer controle te krijgen wat betreft haar loopbaan, en mogelijke Zelfen en toekomstscenario's voor kan stellen en exploreren. Cliënten met loopbaanvraagstukken hebben begeleiders nodig die hen helpen om hun eigen levensverhalen te maken, geen waarzeggers die voorspellingen doen.

Literatuur

- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Lawrence-Lightfoot, S., & Hoffman Davis, J. (1997). *The art and science of portraiture: A new approach to qualitative research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Savickas, M. L. (2005). "The theory and practice of career construction." In S. D. Brown & R.W. Lent (Eds.) *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L. (2006). *Career counseling*. (Specific Treatments for Specific Populations Video Series). Washington, DC: American Psychological Association.
- Savickas, M. L. (2009). *Career counseling over time*. (Psychotherapy in Six Sessions Video Series). Washington, DC: American Psychological Association.
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Welty, E. (1983). *One writer's beginnings*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

