

Toos van Huijgevoort en Gea Koren

Narratief coachen

De kracht van het zelfverhaal

uitgeverij **boom/nelissen**

Copyright: © Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam & Toos van Huijgevoort en Gea Koren, 2015
Omslag: Andre Klijssen, Villa Y, Den Haag
Binnenwerk: Pre Press Media Groep, Zeist
Redactie: Lilian Eefting, Leef in tekst, Groningen
ISBN: 9789024403547
NUR: 808
1e druk: 2015

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische veelelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).



www.boomnelissen.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord door prof. dr. J.M. Hubert Hermans	7
Voorwoord door Maria Ratering	9
Inleiding	15
1 Narratief coachen in perspectief	21
Gedachtegoed en wortels van narratief coachen	24
Het 'zelf' als verteller	26
Meerstemmig zelfverhaal	27
De innerlijke sieraden van de coach	28
2 Luisteraar gezocht	33
Verhaal zoekt luisteraar	34
Onder de oppervlakte	35
Het intakegesprek	36
Contact voor contract	39
3 Het zelfverhaal als bron	43
Het zelfverhaal als bron	44
De zelfkennismethode (ZKM)	45
4 De innerlijke wereld van het zelfverhaal	57
Her-bergen van gevoelens	58
Typen gevoelsakkoorden	62
Vlucht uit de herberg	65
Reuring in de herberg	66

5	Het ontdekken van de rode draad, de dynamiek van het zelfverhaal	69
	Analyse van het zelfverhaal	70
	De zonzijde	71
	De schaduwzijde	74
	Kennis en ervaringen van de coach	77
	Kennis en ervaringen van de coachee	78
6	Het maken van een plan voor de toekomst, het verhaal gaat verder	81
	De validatiefase	82
	De tocht van de coach	86
7	Zelfsturend leren met de Bremer stadsmuzikanten	89
	Fase 1 – De ervaringsfase	92
	Fase 2 – De reflectiefase	96
	Fase 3 – Theoretische fase	99
	Fase 4 – Experiment	101
8	Het verhaal van smelten en stollen	105
	Leven en leren in het licht	107
	Het proces	109
	Aanhaken bij wetmatigheden	113
9	Landing voor de haan	117
	Leerstep 1 – Waarnemen binnen en buiten	119
	Leerstep 2 – Verbinden met jezelf en met je omgeving	122
	Leerstep 3 – Verteren en opnemen (je leeropdracht ontdekken)	124
10	De haan op stok	129
	Leerstep 4 – Keuzes maken en individualiseren	130
11	De haan leert vliegen	135
	Leerstep 5 – Het oude bewaren en oefenen van het nieuwe	135
	Leerstep 6 – Vaardigheden ontwikkelen van buiten naar binnen én vice versa	139
	Leerstep 7 – Vernieuwen met behoud van het eigene	141
	Epiloog – Zelfverhaal: oergrond of oorsprong?	145

Bijlage 1 Ontlokkers	148
Bijlage 2 Oefening bij hoofdstuk 4	151
Over de auteurs	155
Literatuur	157

Inleiding

Het narratieve ambacht van de coach omvat vele aspecten die in deze tijd op de achtergrond zijn geraakt. Vandaag de dag proberen we de complexiteit van de werkelijkheid steeds vaker in schema's, diagnoses, cijfers, enzovoort weer te geven. Als het ons niet lukt om het langs die weg uit te drukken, bestaat het niet. Tegelijkertijd ervaren veel mensen het onvermogen om de taal van de verbeelding aan te boren.

In de werkpraktijk van narratief coachen wordt een ontmoetingsruimte gecreëerd via het verhaal. Door verhalen leggen mensen als vanzelf een relatie tussen wat er in hun omgeving is en wat zij innerlijk beleven. De beeldtaal verbindt de taal van het hoofd met de taal van het hart. Binnen het verhaal kunnen coach en coachee elkaar ontmoeten, ieder vanuit zijn eigen perspectief. Het verhaal biedt het kader waar je verbindingen legt; een kader waarbinnen je tijd, concentratie en vertraging nodig hebt om een zekere verdieping te bereiken. Zo kun je al doende je verbeeldingskracht ontwikkelen.

Narratief coachen houdt in dat de coach de coachee faciliteert bij het daadwerkelijk ontdekken van het innerlijk levensverhaal in al zijn meerstemmigheid en hier consequenties aan te verbinden voor de toekomst. Daar hoort een doordenken van de morele opgave vanuit de professie als coach bij. Wat wordt in deze situatie van mij gevraagd – niet alleen als mens, maar juist als vak-mens? Waar voeg ik in, wat voeg ik toe? Welke keuzes maak ik?

Het doel van narratief coachen is dat de coachee zijn zelfverhaal meer en meer bewust ter hand neemt en leert om wat hij ten diepste met zijn leven wil, voor zichzelf en voor de wereld in vruchtbare daden om te zetten. Narratief coachen is geworteld in een levend proces waarin wetmatigheden van levens- en leerprocessen herkend kunnen worden. Het stelt ons in staat om duurzaam vorm te geven aan ons eigen pad.

Aanleiding

‘Ook de meester blijft leerling van het leven.’ (Gea)

In 2008 werd ik actief verhalenvanger. Ik merkte letterlijk bij de koffieautomaat op mijn werk dat de praktijkverhalen wezenlijk verschilden met de beleidsnotities. Ik wilde van

die werkverhalen leerkansen maken. Zo werd ik coauteur van *Zwarte koffie sterke verhalen* (2010). In dit boek wordt het verhaal verteld van dienders die dagelijks met beide benen in onze samenleving staan. Het zijn de avonturen, emoties en lessen van gisteren en vandaag. Lessen die we dolgraag doorgeven (reflecties als leerkansen voor iedereen) om de dag van morgen weer nét iets beter te maken dan gisteren.

In 2012 kwam hierop een vervolg: *Samen smeden*. Verhalen vertellen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. We zochten in een verhalenproject samen met professionals en familierelaties (de vertellers) rondom vier cliënten met een verstandelijke beperking naar een manier om hun verhaal toch woorden te geven in de context van de organisatie. In dit boek stond niet het individuele verhaal centraal, maar de verhalenbundels voor en over vier cliënten. Deze bundels gaven een beeld van die cliënten en de identiteit van de betrokken organisatie. De ontroerende ervaringen van de vertellers gaven niet alleen een representatief beeld van deze cliënten, maar de ervaringsverhalen gaven ook antwoord op de vraag naar de professionele en institutionele identiteit. Antwoord op vragen als: ‘Wat zijn in deze organisatie de kernwaarden die ik vanuit mijn vak, bijvoorbeeld begeleider, fysiotherapeut, taxichauffeur of als familierelatie heb toe te voegen? Hoe breng ik die hier zodanig in dat het degene om wie het gaat, helpt?’ Al met al een sterk staaltje van ‘samen smeden’.

Kort na het verschijnen van dit boek ontmoette ik Toos. We komen uit verschillende vakgebieden, maar er was veel herkenning op belangrijke uitgangspunten zoals het hebben van een holistisch mensbeeld, empowerment en een passie voor narratief coachen. Al snel brachten onze gesprekken mijn verlangen aan het licht om te schrijven over de kunst van het verhalen vangen bij coaching. Dat we uiteindelijk ook nog schreven over levens- en leerprocessen, is voor mij, als leerling van het leven, natuurlijk helemaal fantastisch.

‘Durf te dwalen en te dromen.’ (Toos)

In de revalidatie met blinden en slechtzienden heb ik mijn eerste ervaringen opgedaan met de zelfkennismethode (ZKM). In eerste instantie werkte ik vooral met jongeren. Zoals vaak in de zorg wordt er van jongs af aan een heel (diagnostisch) dossier opgebouwd of gewerkt met zorgplannen. Ik merkte al snel dat het voor hen heel veel meerwaarde had om hun verhaal in hun eigen woorden te vertellen en te onderzoeken. Daarmee gaven zij zélf betekenis aan hun verhaal.

Ik denk er met veel plezier aan terug, want we gingen vaak letterlijk op de tandem samen op onderzoek. Jongeren zitten niet graag binnen. Al fietsend vertelden zij hun verhaal en we stapten af en toe af om de kern(zinnen) op te schrijven. Hun enthousiasme over hun eigen ontdekkingen gaf energie en motivatie om in beweging te komen. Ze namen de regie in eigen hand.

Deze ervaringen brachten mij ertoe om de werkzaamheid van de ZKM zichtbaar te maken. Ik wilde laten zien hoe deze methode mensen met verwerkingsproblematiek kan ondersteunen in dit proces. De doelgroep van mijn onderzoek betrof volwassenen met een visuele beperking in de leeftijd van 20 tot 45 jaar. In 2005 promoveerde ik op dit onderwerp. In mijn proefschrift *De kracht van het zelfverhaal in revalidatie* wordt de werkzaamheid van de ZKM aangetoond. Uit de praktijk wist ik al dat de beperking vaak wel een trigger was waarom mensen vastliepen in hun verhaal, maar niet de oorzaak. Het onderzoek bevestigde deze praktijkwaarneming.

De afgelopen jaren werkte ik vanuit mijn eigen praktijk. Daarbij bleef het narratieve mijn leidraad binnen mijn brede begeleidingsaanbod. Het (zelf)verhaal of de metafoor biedt de ruimte om voorbij de eigen kijk of die van je omgeving toegang te krijgen tot je verlangen en je dromen. In coaching ruimte creëren waar zelfontdekking en verbondenheid mogelijk zijn is voor mij de uitdaging. Ik houd ervan samen te dwalen door deze ruimte en te spelen met taal en beelden, en vind het leuk om zo grenzen te verleggen en leerkansen te benutten.

Zo verlegde ik ook de grens om vanuit mijn verlangen een praktisch boek over de ZKM te schrijven naar het verlangen om een boek over narratieve coaching te schrijven. Daarin ontmoette ik in Gea een zielsverwant.

Van verhalen leerkansen maken

Als auteurs kijken we blij en dankbaar terug op de periode waarin dit boek tot stand is gekomen. Dit boek is gegroeid en als auteurs zijn we meegegroeid. Het is vast niet toevallig dat wij elkaar tegenkwamen rond de tijd dat het sprookje *De vetkaars* van niemand minder dan de Deense schrijver Hans Christian Andersen bij toeval werd gevonden door een amateurhistoricus tussen vierduizend andere documenten. Oorspronkelijk schreef Andersen dit sprookje voor een overbuurvrouw bij wie hij geregeld op bezoek ging om haar verhalen te vertellen en om boeken van haar te lenen.

Op onze beurt maakten wij dit sprookje toegankelijk voor professionals. We schreven bij wijze van oefening allereerst een artikel in de *Narrator* waarmee we onze eerste schreden op ons gezamenlijk schrijverspad zetten. Daarna gingen we aan de slag met dit boek – waarin tussen vele andere verhalen *De vetkaars* natuurlijk niet mocht ontbreken. Eén ding was ons bij aanvang wel duidelijk: we wilden onze liefde voor het ambacht van de narratief coach doorgeven.

En ... om een lang verhaal kort te maken: bij dat doorgeven via het schrijven van dit boek kwamen wij ook, net als de vetkaars uit het sprookje, onze eigen levens- en leerprocessen tegen. Dat vroeg soms om geduld met onszelf en de ander. Ontwikkelingsprocessen rijpen in de tijd.

Voor wie is dit boek geschreven?

Beter dan dat Maria Ratering het in haar voorwoord schrijft, kunnen wij de doelgroep van dit boek eigenlijk niet omschrijven. Samengevat komt het hierop neer: dit boek is voor coaches en eenieder die interesse heeft om zijn zelfverhaal te verrijken op weg naar het creëren van toekomst. Of met andere woorden: voor iedereen die zijn eigen leven doelgericht ter hand wil nemen.

Doel van het boek

Wij willen narratief begeleiden toegankelijk maken voor een breed publiek. In ons boek laten we dat – naast de theoretische onderbouwing – zien aan de hand van voorbeelden uit onze eigen praktijk. We hebben narratief coachen handen en voeten gegeven, waardoor je er meteen al mee aan de slag kunt. En als dit naar meer smaakt, dan kun je terecht in onze workshops.

We hebben veel inhoudelijke stof waar we zelf warm voor lopen. Genoeg verlangen ook om deze stof voor de lezer vorm te geven. Als het ons is gelukt om de inhoud en de vorm voldoende speelsheid mee te geven, dan is onze missie geslaagd.

Leeswijzer

Het boek bestaat uit vier verschillende delen die elk een eigen karakter hebben. Aan de lezer de vrijheid om van voor naar achter te lezen of te beginnen bij de hoofdstukken die voor hem interessant lijken. In het eerste, beschouwende deel (hoofdstuk 1) zetten we narratief coachen in perspectief. Als je meer wilt weten over de wortels van narratief coachen is dit hoofdstuk aan te bevelen.

In het tweede deel (hoofdstukken 2 t/m 6) beschrijven we het gehele coachingsproces met behulp van de zelfkennismethode (ZKM). We illustreren de verschillende fasen met praktijkvoorbeelden. De focus is gericht op de coach. In deze hoofdstukken leer je deze narratieve methode kennen, en wordt duidelijk wat de grondbeginselen van narratief coachen zijn en welke innerlijke kwaliteiten je daar als coach specifiek voor nodig hebt.

Het derde deel (hoofdstuk 7) gaat over de methodiek van zelfsturend leren – juist om de verbinding te leggen tussen het zich steeds ontwikkelende zelfverhaal, het proces van menswording c.q. het leren en ontwikkelen in de realiteit van de dagelijkse werkelijkheid.

In het vierde deel (hoofdstuk 8 t/m 11) gaat het over levens- en leerprocessen; eigenlijk de methodiek voorbij. Het gaat over algemene wetmatigheden in een zich ontwikkelend leven.

Het volwassen leren gaat uit van een 'Ik' dat het eigen stuur in handen neemt en zich ontwikkelt naar steeds meer mens worden (morele ik). In de epiloog zwaaien we je op een narratieve manier uit.

Dankwoord

Een woord van dank willen wij op deze plaats graag richten aan onze meelezers Desiree Pieters, Maria Ratering en Selma Roenhorst, die het manuscript kritisch hebben gelezen. Wij hebben veel profijt gehad van hun professionele feedback en hun warme betrokkenheid bij het schrijven van dit boek.

Uiteraard ook dank aan onze uitgever Uitgeverij Boom Nelissen voor de kans die we hebben gekregen om dit boek in de wereld te zetten. Met name Marloes van Beersum zijn wij zeer dankbaar voor haar begeleiding van manuscript naar boek en voor haar vertrouwen en geduld!

Toos van Huijgevoort en Gea Koren

1 Narratief coachen in perspectief

Het werkverhaal van de diamantslijper

De diamantslijper vertelt hoe elke steen eenzelfde proces doorloopt en hoezeer ‘kijken’ een kernactiviteit is in haar werk: kijken naar de grootte, naar de zuiverheid en naar de plaats waar de ‘tafel’ – de bovenkant van de briljant waar je op kijkt – moet komen. Die tafel vormt het draagvlak van de diamant. Het goed bepalen van de tafel is van groot belang voor de intensiteit van de schittering. Ook het slijpproces blijkt een kwestie van kijken, kijken, kijken.

Het begint bij het bepalen van de tafel, daar wordt de diamant in tweeën ‘gezaagd’. Dit zagen, zoals later ook het slijpen, gebeurt met diamantpoeder of -stof. Diamant is zo hard, dat het alleen met zijn eigen soort bewerkt kan worden. In feite slijpen de diamant en het stof elkaar. Het is geen eenzijdig proces van het één dat intervenueert in of op het ander; nee, beide stenen ‘schuren’ aan elkaar, zou je kunnen zeggen.

Ze vertelt dat ze ‘afstemt’ op de steen: ‘Alleen als je een steen met respect behandelt, het geduld hebt af te tasten, dan krijg je de schittering aan de oppervlakte die in de steen verborgen ligt.’ In feite maakt ze in zichzelf ruimte om de aard en kwaliteit van de steen te kunnen doorgronden. Haar aandacht en intuïtie vertaalt zij zo naar haar slijpwerk. Juist die intuïtie, zo geeft ze aan, máákt de diamantslijper en de diamant.

Elke steen in dit proces is even fascinerend, even mooi. En de andersheid van elke steen maakt dat je keer op keer met al je aandacht eraan moet werken om tot een goed resultaat te komen.

Uit: Van Hoorn (2007).

Al luisterend naar het verhaal van de diamantslijper worden wij geraakt door de overeenkomsten die we zien tussen wat zij doet en ons eigen werk als coach en trainer. Het is omgaan met de spanning die in de steen zit en die je bij elke steen opnieuw moet leren kennen om ermee te werken.

Een spanning waar je oog voor moet krijgen – zonder de steen (of de coachee) te willen veranderen. Dat gaat immers niet met dit aardse oermateriaal: niet bij een steen en ook niet bij een mens. Het is steeds weer zoeken naar de juiste slijpgang en steeds maar weer kijken, kijken, kijken – net als bij een briljant nodigt het zelfverhaal van de coachee daar ook telkens weer toe uit. Kijken naar de schittering die ontstaat doordat het licht in de tafel weerspiegelt op de facetten aan de onderkant en die, gebroken door de facetten aan de bovenkant, haar eindeloze flonkeringen prijsgeeft.

Dit hoofdstuk is gewijd aan hoe wij narrativiteit in de context van coaching zien. We verkennen achtereenvolgens de betekenis en achtergrond van de begrippen narratief, coaching, identiteit, zelf, zelfkennis en zelfverhaal.

Wat narratief coachen is

Narratief stamt af van het Latijnse woord *narrare*, wat ‘vertellen, verhalen’ betekent. Het handwoordenboek van Koenen noemt verschillende betekenissen van het werkwoord ‘verhalen’:

- vertellen, meedelen;
- terughalen, in de zin van schade verhalen;
- herstellen, op verhaal komen, op krachten komen, verloren krachten terugkrijgen;
- (een schip) een andere ligplaats doen innemen.

Wij zien nog een andere betekenis van ‘verhalen’: iets van ver weer dichtbij, naar je toe halen. De verhalen moeten van ver gehaald worden, soms van ver buiten de bewustzijns-grens. Door te vertellen komen we op verhaal, komen verloren krachten terug en herstellen we. Dit proces vergt tijd en ook wachttijd.

‘De ware ontdekkingsreis bestaat niet uit het aanschouwen van nieuwe landschappen, maar uit het opnieuw leren kijken.’ – Marcel Proust

Narratief coachen houdt in dat de coach de coachee faciliteert bij het daadwerkelijk ontdekken van het innerlijk levensverhaal in al zijn meerstemmigheid. Het doel van narratief coachen is dat de coachee zijn zelfverhaal meer en meer bewust ter hand neemt en leert om wat hij ten diepste met zijn leven wil voor zichzelf en voor de wereld in vruchtbare daden om te zetten. Narratief coachen is geworteld in een levend proces, waarin wetmatigheden van levens- en leerprocessen herkend kunnen worden.

Bij narratief coachen gaat het om een reflectieve deskundigheid en tegelijkertijd om