



Intense gesprekken over leven en werken

Als loopbaanbegeleider begeleid ik mensen bij hun vragen, keuzes en oriëntatie op loopbaangebied. Steeds weer blijkt dat de loopbaan niet los kan worden gezien van de levensloop van de client. Werken, leven en leren lopen het hele leven door elkaar. Als we samen een loopbaantraject gaan doen dan gaat het vrijwel altijd om keuzes die men in het verleden maakte en hun invloed op de huidige situatie. We kijken dan samen terug naar belangrijke keuzemomenten in zowel werk als privé-leven. Een tussenfase op weg naar de toekomst waarbij patronen en scenario's niet meer op dezelfde wijze hun rol opeisen.

Ik doe dat vaak wandelend in de regio Utrecht. Sinds een jaar kunnen cliënten bij mij (Rob van Veenendaal) en mijn bureau (INTENS Loopbaangesprekken) kiezen om een gesprek zittend tegenover elkaar of wandelend te voeren. En veelal gaan we een paar uur wandelen. Dat leidt in alle gevallen tot intense gesprekken over leven en werken. We zijn in beweging, we kijken en lopen dezelfde kant op. Er is geen confronterende gesprekshouding tegenover elkaar en de verhalen komen gemakkelijk. Wandelen versterkt de natuurlijke neiging van mensen om 'op verhaal te komen'. Er wordt klaarblijkelijk een deel van de hersenen aangesproken dat minder in het rationeel mentale stukje zit en meer op het emotioneel visuele vlak ligt. Tijdens een wandeling focussen we op een thema of een levensfase, die deels wordt voorbereid en later wordt uitgewerkt.

De intensiteit van de gesprekken wordt nog versterkt door metaforen of symbolen in de verhalen te betrekken. Dat kan in de natuur zijn, maar ook in een dorp of stad. Het gebruik van een visueel anker helpt om associaties naar voren te brengen die van belang zijn voor de loopbaan- of levensvraag. Een kruising van paden is een eenvoudig voorbeeld om bij stil te staan, maar kan al een enorme verdieping van het begeleidende zelfonderzoek opleveren. Al wandelend dienen zich tal van mogelijkheden aan om in het gesprek de aandacht te richten: een bruggetje om eens te denken aan de oude en nieuwe situatie, een heuvel die je op- of afloopt die de makkelijke en moeilijkere tijd weergeeft, voorjaarsbloemen die net uit de grond komen als teken van een nieuw begin, het verschil tussen de drukke stad en het rustige dorp die overeenkomt met de hectiek of stilte in je hoofd, een kerkhof dat je uitnodigt om niet alleen vooruit te blikken maar ook alvast eens terug te kijken. Als je tijdens de wandeling goed let op zowel de client als de omgeving dan zijn er allerlei verbanden te leggen die kunnen leiden tot een verdieping van het gesprek. Beschouwing van de situatie vanuit dergelijke zichzelf aandienende perspectieven leidt tot een groter bewustzijn en inzichten. Het wordt dan makkelijker om uit het karrenspoor te komen waar we soms al te lang in zijn blijven zitten.

Naast mijn werk als loopbaanbegeleider waarbij ik deels wandel met cliënten ben ik met een aantal andere coaches aangesloten bij 'De Reis van je Leven': een biografisch wandelcoachingstraject. Het is bedacht en als merk gedeponereerd door Wim Beijer die afgelopen jaar is overleden. Met een aantal collega's zet ik nu dit exclusieve en intensieve programma voort. Tijdens 'De Reis van je Leven' gaan we individueel met cliënten terug naar de plekken die in de verschillende levensfasen van belang zijn geweest. Dan besteden we diverse wandeldagen aan het leven tot nu toe, het verleden en het heden, waarna we onze blik richten op de toekomst. Ook dan staat tijdens de wandelingen de natuur centraal en wel met name de menselijke authentieke natuur die in ons allen aanwezig is, maar in de loop van

het leven soms teveel op de achtergrond is geraakt. De Reis van je Leven is bedoeld om daar weer mee in contact te komen zodat je in zowel werk als privé weer jezelf kan zijn of worden.

INTENS Loopbaangesprekken, Rob van Veenendaal, najaar 2008