



Voorjaar 2009

Onderstaand artikel was onderdeel van een columnwedstrijd van Psychologie Magazine

Levensverhalen verrijken !

In mijn 48-jarige bestaan heb ik een aantal keren mijn eigen levensverhaal opgeschreven. Dat heeft me veel opgeleverd. Al heel lang schrijf ik regelmatig in schrijfboeken over episodes in mijn leven. Het is heerlijk om af en toe helemaal je gedachten te laten gaan tijdens een flow van schrijven. Teruglezen is niet eens altijd nodig. Gewoon je pen te laten gaan en laten komen wat uit je wilt stromen.

Het schrijven van het eigen levensverhaal gaat verder dan dat. Door te schrijven zie je wat je denkt en voelt. Kijk je met wat afstand naar je eigen leven. Zie en ontdek je verbanden, patronen en ontwikkelingen. Tussen jezelf en alles wat er in en om je heen gebeurt. Zoals de relatie met je ouders, anderen, de wereld, je werk, je gevoelens, gedachten. Tussen wat je zegt en wat je doet. Tussen keuzes die je maakt en de invloeden in je leven. Tussen patronen die er waren en zijn gebleven.

Het kan leiden tot begrip en acceptatie als je een levensverhaal leest. Van jezelf of van anderen. Aan de ene kant ontstaat er compassie. Aan de andere kant helpt het, misschien wel opnieuw, om toegang te krijgen tot je passie. Zeker in gesprek met een ander over ons verhaal ontstaan er inzichten die verder kunnen helpen in de ontwikkeling van ons leven.

In mijn geval leidde het schrijven, bestuderen en bespreken van mijn levensverhaal tot een ommezwaai in mijn werkend leven. Ik ben gestopt met een goede baan bij de KLM die me niet bevredigde, een omscholing gaan volgen en werk gaan doen dat veel dichterbij me ligt. Als loopbaanadviseur begeleid ik nu mensen die op een keerpunt in hun werk staan. En het belangrijkste instrument dat ik daarbij gebruik: het levensverhaal.

Mijn belangrijkste inzicht gaat niet over inzichten die ik in mijn leven heb opgedaan. Maar dat juist werken met het eigen levensverhaal er voor zorgt dat je die inzichten kan krijgen!

INEXTENS Loopbaanadvies, Rob van Veenendaal